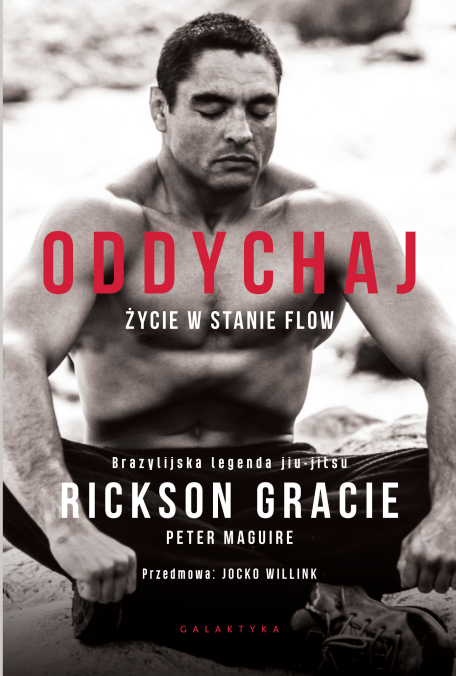




ODDYCHAJ

ŻYCIE W STANIE FLOW

Brazylijska legenda jiu-jitsu

RICKSON GRACIE

PETER MAGUIRE

Przedmowa: JOCKO WILLINK

GALAKTYKA



ODDYCHAJ

ŻYCIE W STANIE FLOW

Brazylijska legenda jiu-jitsu

RICKSON GRACIE

PETER MAGUIRE

Przedmowa: JOCKO WILLINK

Przekład: Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:

BREATHE

Copyright © 2021 by Rickson Gracie

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z HarperCollins Publishers.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-836-4

Redakcja: Aneta Kanabrodzka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Ilustracja (fale) © Jan/scotk.adobe.com

Projekt okładki oryginalnej: Owen Corrigan

Adaptacja okładki: Master

Fotografia autora na pierwszej stronie

okładki dzięki uprzejmości Susamu Nagao

Fotografia Ricksona Gracie na skrzydełku pochodzi z archiwów autora

Fotografia Petera Maguire: Alec Maguire

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

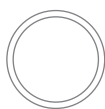
www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA 9

1 KLAN GRACIE 17

2 CZAS DORASTANIA 37

3 DRAPIEŻNIKI I OFIARY 63

4 NIESKRĘPOWANY UMYŚŁ 79

5 STAL OSTRZY STAL 101

6 AMERYKA 123

7 KRAJ WSCHODZĄCEGO SŁOŃCA 147

8 ZMIANA PARADYGMATU 167

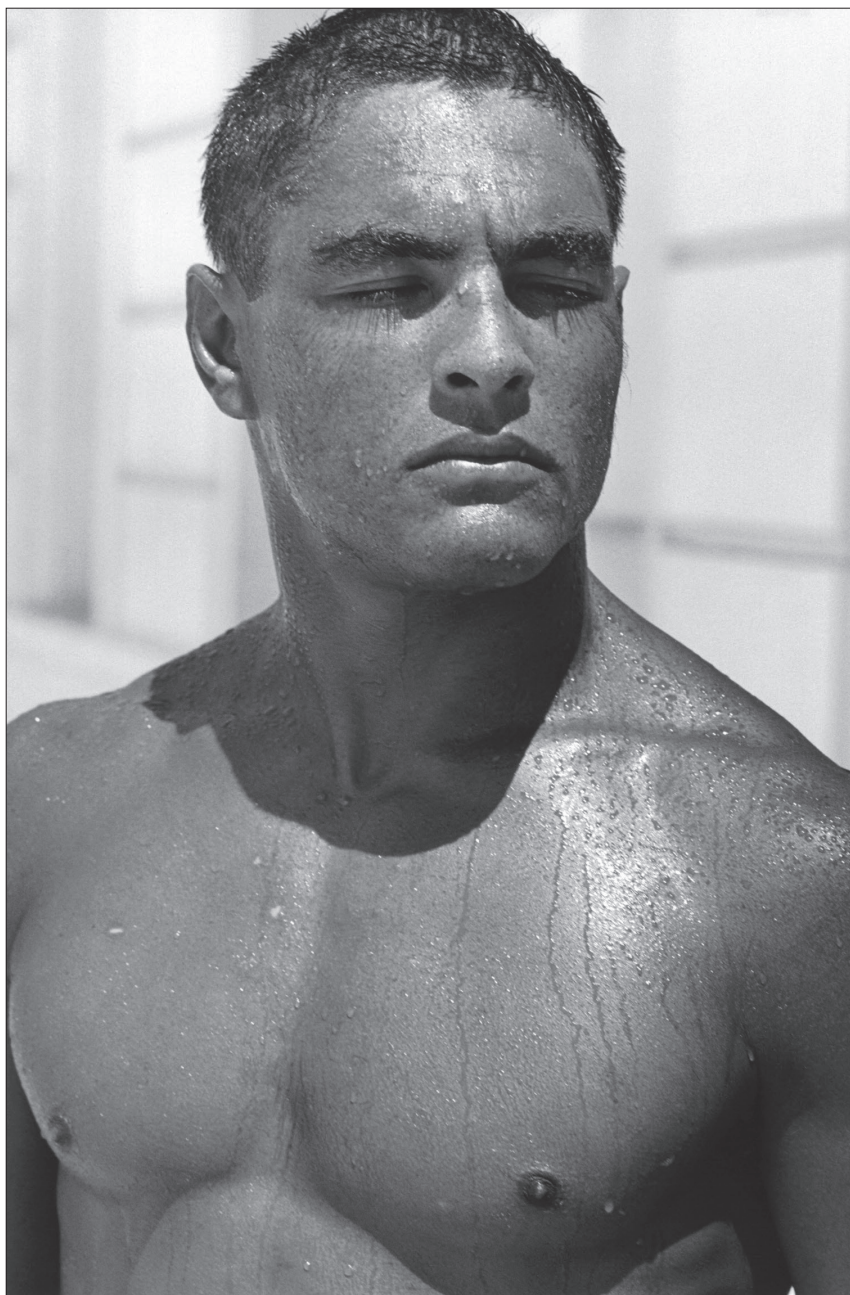
9 SPUSTOSZENIE 193

10 ODRODZENIE 213

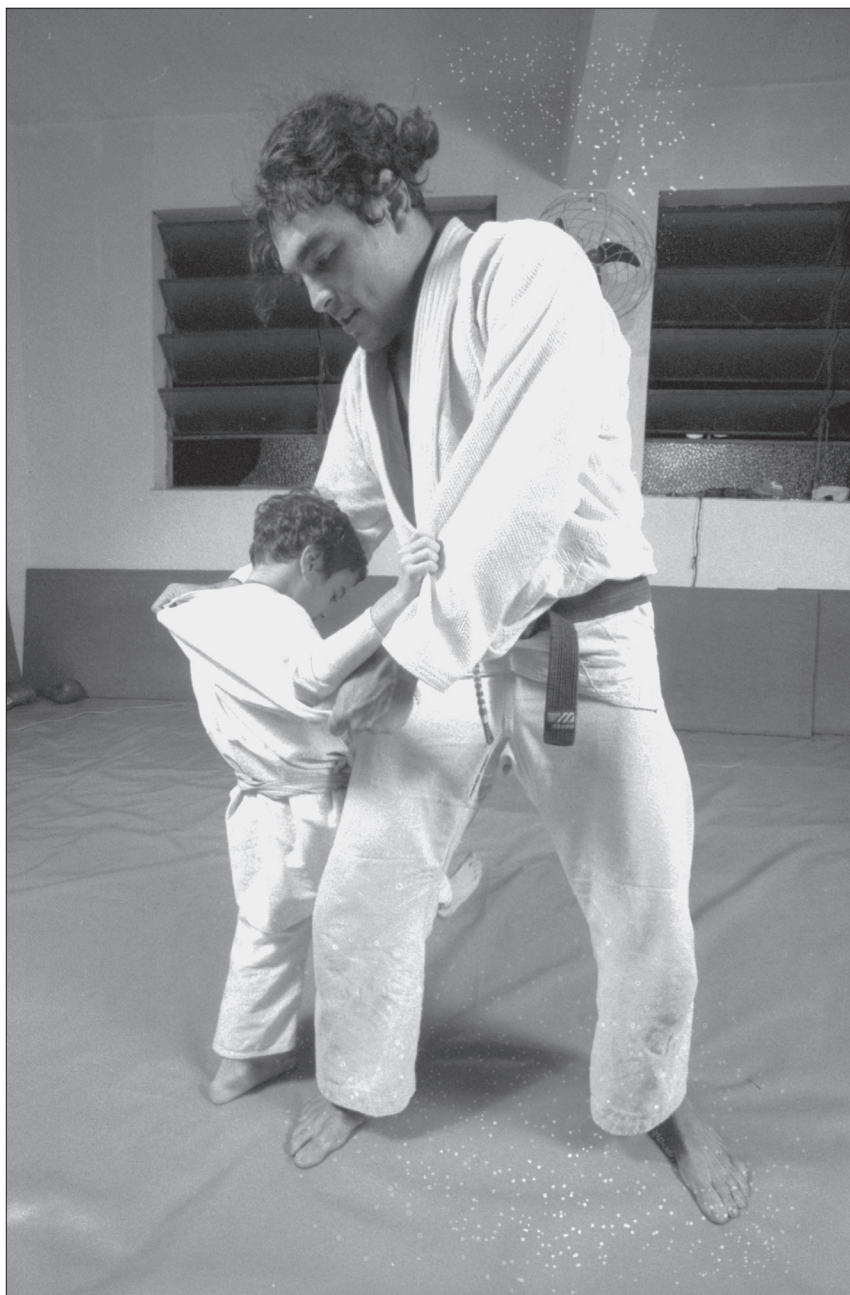
EPILOG 233

PODZIĘKOWANIA 237

SŁOWNICZEK 239



RICKSON GRACIE, RIO DE JANEIRO
Zdjęcie dzięki uprzejmości Bruce'a Webera



RICKSON Z SYNEM ROCKSONEM, 1988

Zdjęcie dzięki uprzejmości Marcosa Prado / @REVISTATRIP, 1988



RICKSON GRACIE TUŻ PRZED UDERZENIEM MASAKATSU FUNAKIEGO, 2000

Zdjęcie dzięki uprzejmości Susumu Nagao

ZMIANA PARADYGMATU

Na początku 1995 roku przygotowywałem się do turnieju Japan Open 2, gdy pewnego dnia zadzwonił do mnie tata. Chciał, żebym spotkał się z nim i z Rorionem, aby porozmawiać o moim udziale w galach organizowanych przez UFC. Moje nazwisko stawało się coraz bardziej znane w Japonii, podczas gdy pozycja Royce'a w nowo powstałym amerykańskim świecie walk mieszanych traciła na znaczeniu. Nie pomogły nawet jego powrót i zwycięstwo na gali UFC 4, amerykańscy zawodnicy, zwłaszcza zapaśnicy, zaczęli powoli rozumieć jego sposób walki. Rok wcześniej potrzebował zaledwie 60 sekund, by wygrać, a w tym czasie, gdy ojciec zwrócił się do mnie o pomoc, zajmowało mu to aż 15 minut ciężkich zmagień.

Wciąż pamiętałem, że przed pierwszym UFC Royce obiecał mi część swojej nagrody pieniężnej, jeśli będę go trenował i prowadził. Po jego wygranej Rorion zachował swoją część, a ja nie dostałem złamanego centa. Kiedy nadszedł czas przygotowań do drugiej gali UFC, Royce obiecał mi to samo. Pomogłem mu jeszcze raz i znowu zostałem oszukany. Brałem w tym udział, bo moim pragnieniem było wspiera-

nie jiu-jitsu, Rorion natomiast był tam po to, by... cóż, tylko po to, by wspierać samego siebie. Do czasu, gdy on, mój tata i współzałożyciel UFC, Art Davie, w końcu chcieli porozmawiać o możliwym połączeniu sił, moje kontakty z nimi miały już wyłącznie biznesowy charakter.

Nie podobał mi się kierunek, w jakim podążało UFC. W celu zadowolenia fanów i amerykańskich polityków, którzy podejmowali próby zdelegalizowania walk MMA, UFC coraz bardziej oddalało się od preferowanej przeze mnie formuły długich pojedynków vale tudo. Dni Royce'a były policzone, z czego mój tata i Rorion zdawali sobie sprawę.

Tradycyjne walki w formule vale tudo UFC promowało tylko w początkowym okresie swojego istnienia. Po tym, jak pierwsze walki i gale wywołały falę krytyki ze strony amerykańskich polityków, UFC zmodyfikowało zasady: skróciło rundy i wprowadziło podział na kategorie wagowe. Skutkiem tego było przekształcenie turniejów sztuk walki w zwykłe zawody sportowe. Pięć minut podczas rundy na wykorzystanie okazji fundamentalnie zmienia charakter pojedynku. I choć za sprawą nowych zasad imprezy UFC zaczęły dostarczać publiczności więcej emocji i rozrywki, to jak na ironię największe znaczenie zaczęła mieć w nich brutalna siła, a nie strategia i umiejętności techniczne. UFC przekształciło vale tudo w coś znacznie bardziej agresywnego i okrutnego.

Kiedy wraz z Kim spotkaliśmy się z moim tatą, Rorionem i Artem Daviem w biurze w Los Angeles, powiedziałem im, że chętnie wejść na ring, ale tylko za milion dolarów. Art próbował uzasadniać nędzne gaże w UFC, przerwałem mu jednak i powiedziałem, że to jego problem, a nie mój. W końcu tata zagrał rodową kartą i oznajmił, że sam walczył kiedyś w obronie honoru rodziny, a nie dla pieniędzy. W swoim życiu zrobiłem dla rodziny naprawdę dużo, wiele z tego wymagało prawdziwego poświęcenia, ale w tamtym czasie miałem już dzieci, które musiałem wyżywić. Rorion nie miał już nade mną władzy i dużo wskazywało na to, że wielu z członków rodziny Gracie buntowało się przeciwko jego przywództwu. Ameryka szybko zmieniała panujące w naszej rodzinie hierarchię oraz dynamikę. W nowym kraju każdy z nas musiał sam o siebie zadbać.

W pierwszych miesiącach 1995 roku wciąż prowadziłem zajęcia w Akademii Pico, moim głównym celem była jednak walka i obro-

na tytułu w Japonii. Nie da się być mistrzem przez długi czas, jeżeli po pierwszym zwycięstwie polega się już tylko na dotychczasowych umiejętnościach. Mistrz, którego jedynym atutem jest przygotowanie fizyczne, jest niekompletny. Na tym właśnie polega różnica pomiędzy mistrzem, który popada w stagnację, a takim, który dynamicznie się rozwija. Kiedy Roger Federer, wybitny tenisista, przegrał kilka meczów i poczuł, że konkurencja go dogania, postanowił stworzyć się na nowo. Przystudiował swój zamach i zaczął uderzać piłkę bliżej kortu. Ayrton Senna, kierowca wyścigowy, inspirował mnie, ponieważ jego umysł zawsze pracował na pełnych obrotach. Ten facet nigdy nie był zadowolony ze swoich osiągnięć, nawet wtedy, gdy wygrywał.

Już od dziecka odczuwałem bardzo silną potrzebę rywalizacji. Jeżeli poszedłbym z kimś na basen i przegrał wyścig, już następnego dnia wróciłbym tam, żeby intensywniej trenować. Odniesiona porażka męczyłaby mnie tak długo, aż udałoby mi się ją pomścić. Ostatni raz przegrałem na zawodach, kiedy miałem 14 lat i pomarańczowy pas. Doszło do tego podczas niezbyt dużego turnieju, na który mój tata zabrał kilkoro spośród najmłodszych dzieciaków. Pamiętam ten dzień, jakby wydarzył się wczoraj. Zaczęła się moja walka i już po chwili poczułem, że uderzam o matę – sprawność i siła przeciwnika całkowicie mnie zaskoczyły. Zanim dotarło do mnie, co się dzieje, był już za moimi plecami, a jego ręka zaciskała się na mojej szyi. Odklepałem, co wprowadziło mnie w taką wściekłość, że zacząłem trenować znacznie ciężiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Ten biedny dzieciak, który mnie pokonał, stał się potem celem, który zamierzałem zniszczyć! Spotkaliśmy się kilka miesięcy później na innym turnieju. Pokonałem go, ale tylko dzięki decyzji sędziów, co ponownie wywołało we mnie gniew i zmotywowało do jeszcze cięższego treningu przed kolejnym rewanżem. Cztery czy pięć miesięcy później po raz kolejny stanęliśmy naprzeciw sobie, tym razem już jako posiadacze zielonych pasów. Kiedy rozpoczął się pojedynek, oparł stopę na moim biodrze i w płynny sposób założył mi dźwignię na ramię. Sekundę później jego noga znalazła się nad moją twarzą, a ja czułem coraz większe napięcie w uwięzionej ręce i naprężonym łokciu. Wiedziałem, że więzadła i ścięgna są na granicy rozerwania, mimo to nie

miałem zamiaru się poddać. Udało mi się uwolnić rękę, przejść za jego plecy i założyć duszenie. Trzymałem go i powtarzałem: „Nie odklepuj, skurwysynu! Nie odklepuj!”. Odklepał i raz na zawsze przestał być dla mnie wyzwaniem.

Opanowanie umiejętności oczyszczania umysłu dało mi pewność siebie, która sprawiła z kolei, że nabrałem dużej pokory. Jak się okazało, cecha ta odegrała ogromną rolę w moim dalszym rozwoju. Po zwycięstwie w pierwszym turnieju Japan Open nie spocząłem na laurach, lecz skupiłem się na swoich słabościach. Takie podejście pozwoliło mi dostrzec i docenić szczegóły, które z całą pewnością przeoczyłbym, gdybym dał się ponieść arogancji i zarozumiałości. Zrozumiałem, że aby robić dalsze postępy, muszę codziennie odczuwać stres, rozczarowanie i frustrację.

Zawsze starałem się zaczynać pracę od punktu, w którym odczuwałem dyskomfort. Właśnie dlatego często ustawiałem wszystkich uczniów w szeregu i oznajmiałem, że zamierzam sparować z każdym po kolei. Ten, kto przetrwał trzy minuty, był zwycięzcą. Jedyną możliwą techniką zmuszającą do poddania była dźwignia założona na lewą rękę. Wystarczyło, aby choć jedna osoba z całej dwudziestki wytrzymała dłużej niż trzy minuty, a tego dnia wracałem do domu w podłym nastroju. Nawet coś tak mało istotnego napawało mnie poczuciem porażki. Poczuciem, które podtrzymywałem w sobie przez cały czas, wymyślając coraz to nowe wyzwania. Robiłem tak, ponieważ nie chciałem ani na chwilę zapomnieć o tym, jak to jest być pokonanym.

Niektórzy ludzie trenują całymi miesiącami, ale wcale nie stają się lepsi. Dzieje się tak dlatego, że ćwiczą tylko to, w czym są dobrzy, i rywalizują tylko z tymi, których mogą pokonać. Nigdy nie zajmują się swoimi słabościami, przez co przestają się rozwijać, aż w końcu dopada ich konkurencja. Mistrzowie, którzy mówią: „Pieprzyć to, po prostu będę robił to, w czym jestem dobry”, zawsze kończą pokonani, ponieważ naturalny talent zapewnia dotarcie tylko do pewnego poziomu. Skoro ktoś nie rozumie samego siebie, to jak może być skuteczny w jakimkolwiek działaniu?

Nie można też zostać wielkim wojownikiem, ucząc się na pamięć mądrych tekstów, choćby napisali je tacy wybitni myśliciele czy mi-

strzowie, jak Sun Zi lub Miyamoto Musashi. Walka jest zarówno sztuką, jak i nauką. Sztuką, ponieważ wymaga kreatywności, pasji i instynktu. Nauką, ponieważ ma aspekty empiryczne, takie jak technika, wyczuwanie czasu, siła i wytrzymałość, których nie można ignorować. Może się zdarzyć, że mój pomocnik krzyknie z narożnika, bym ruszył w prawo, podczas gdy ja powiem sobie: Ołać prawo, wybieram lewo. To ja jestem tym, kto znajduje się na ringu. To ja widzę i wyczuwam wszystko to, co pozostaje poza postrzeganiem kogokolwiek innego i dlatego muszę ufać swojemu instynktowi.

Wchodząc na ring, zawsze przedstawiałem kierować się podszeptami umysłu. Zamiast tego pozwalałem, by kontrolę przejmowały odczucia i zmysły. W szczytowym okresie mojej kariery były one tak dobrze wyostrzone, że potrafiłem wyczuć strach przeciwnika i dostrzec, jak wycieka z niego energia. Ta niezwykła wrażliwość pozwalała mi unikać walki na ślepo i przeprowadzania usilnych prób zmuszenia przeciwnika do popełnienia błędu. Zamiast tego nawiązywałem z nim więź, po czym albo czekałem na jego błąd, albo rozwiązywałem problemy, które stwarzał. Bez względu jednak na rozwój sytuacji byłem w stanie działać lub reagować z pełnym zaangażowaniem, ponieważ oczyściłem umysł z wszelkich oczekiwań i dzięki temu moje reakcje były spontaniczne.

Najlepsi zapaśnicy, judocy i kickbokserzy, którzy odnieśli sukces w MMA, ludzie tacy jak Ronda Rousey, Randy Couture czy Bas Rutten, byli uznanymi mistrzami, którzy wiedzieli, jak trenować i walczyć na długo przed swoim pierwszym wejściem do klatki. To nie przypadek, że Ronda Rousey była niegdyś najczęściej wygrywającą zawodniczką na świecie. Wyróżniała się wyjątkową odpornością na stres i niesamowitą etyką pracy. Jej dominacja w MMA nie wynikała z rozmiaru ciała, siły czy szczęścia, lecz z opanowania doskonałej techniki, którą wykorzystywała w brutalny sposób.

Przez pewien czas ruchy Rundy brały początek z jej głębokiej podświadomości, a ona sama walczyła jak automat. Osiągnęła poziom, który wciąż pozostaje niezbadany i nieopisany, ponieważ w przeciwieństwie do umiających wszystko, ale nieznających się na niczym zawodników MMA, Ronda była prawdziwą artystką sztuk walki. Ta niezwykła kobieta nie tylko zdobyła medal na igrzyskach olimpijskich,

ale była także – a może przede wszystkim – mistrzynią judo i córką mistrzyni judo. Prezentowała inny poziom niż jej konkurencja. Podczas gdy ona w kilku ruchach doprowadzała do mata, cała reszta zbijała pionki, grając w warcaby. Potem rozproszył ją show-biznes, zatraciła tę niesamowitą zdolność instynktownej walki w parterze, trenowała tylko to, na co miała ochotę, i całkowicie zmieniła kierunek, w którym podążała w czasach swojej świetności.

Gdy przestała być wojowniczką, a cała jej uwaga skupiła się na byciu osobą publiczną i wykorzystywaniu swojego wizerunku do zarabiania pieniędzy, zacząłem przezuwać nadciągające kłopoty. Życie wyczynowego sportowca to coś zupełnie innego niż życie celebryty. Poznałem Rondę, gdy była mistrzynią UFC i rządziła światem. Jedyna rada, jaką jej dałem, była taka, aby skupiła się na walce i znalazła kogoś, kto będzie ją izolował i chronił przed medialnym cyrkiem. Wy tłumaczyłem jej, że zawodnik, który poświęca zbyt wiele uwagi mediom i temu, czego oczekują od niego inni, straci koncentrację i wrażliwość, której potrzebuje w klatce. „Do każdej walki musisz podejść całkowicie skoncentrowana, ponieważ tak właśnie zrobi każdy z twoich przeciwników. Oni codziennie ciężko trenują i próbują rozgryźć, jak cię pokonać” – powiedziałem.

Ronda Rousey nie była zbyt otwarta na moje rady i zachowywała się tak, jakby już nikt niczego nie mógł jej nauczyć. Ostatecznie pogubiła się tak bardzo, że postanowiła stanąć oko w oko z wielokrotną mistrzynią świata w boksie. Po tym jak Holly Holm znokautowała ją w drugiej rundzie, potrzebowała zarówno sensownego i szczerego wyjaśnienia, dlaczego poniosła tak dotkliwą porażkę, jak i nowego planu ataku, który pozwoliłby jej pogodzić się z sytuacją i ruszyć naprzód. Druzgocące rozczarowania wymagają radykalnej szczerości wobec samego siebie, to proces, który może być bolesny, ale jest absolutnie niezbędny. Jeżeli pozwoli się, aby otoczenie dostarczało wymówek i zachęcało do kontynuowania nieudanej strategii, umysł wypełnią duchy, które będą się ujawniać i dręczyć w najgorszych możliwych momentach.

Problemem w przypadku Rondy było to, że niemal całkowicie identyfikowała się jako mistrzyni UFC, a w związku z tym przegrana okazała się dotkliwym doświadczeniem. Kiedy została znokautowana,

nie znalazł się nikt, kto zwróciłby uwagę na jej najbardziej oczywisty i fundamentalny problem strategiczny – Ronda nie była specjalistką od uderzeń zadawanych rękami! Gdyby kiedykolwiek moim przeciwnikiem został Maurice Smith, nie stanąłbym na środku ringu i nie wymieniał z nim ciosów. Dążyłbym raczej do tego, aby nie dać się trafić i jak najszybciej sprowadzić go do parteru, zmuszając go tym samym do walki na moich zasadach. Niestety Ronda nie wyciągnęła żadnych wniosków ze swojej pierwszej porażki i ponownie obrała tę samą, nieskuteczną strategię. Rok po walce z Holm zmierzyła się z Amandą Nunes, kolejną groźną mistrzynią świata w boksie, i została znokautowana w niespełna minutę! Przegrała tę walkę i nigdy więcej nie walczyła już w MMA. Wycofała się na dużo bezpieczniejsze, płytsze wody amerykańskiego wrestlingu.

Mój brat Royce zrobił coś podobnego, kiedy stoczył w Brazylii walkę na zasadach jiu-jitsu z Wallidem Ismailem. Był wtedy mistrzem UFC, od lat nie uprawiał jednak wyczynowego jiu-jitsu i nie podszedł do pojedynku zbyt poważnie. Wallid z kolei wstawał z łóżka, gdy było jeszcze ciemno, biegał po plaży i trenował w pełnym słońcu z najtwardszymi zawodnikami w Brazylii. Nie ulegało wątpliwości, że nie był tak sprawny technicznie jak mój brat, ale w swoje przygotowania wkładał serce. Doskonale pamiętam walkę, którą stoczył z jednym z moich uczniów podczas jakiegoś turnieju. W pewnej chwili uczniowi udało się założyć mu duszenie trójkątne. Wallid tkwił w nim przez pięć minut i nie poddał się, choć jego twarz zrobiła się purpurowa, a z nosa leciała mu krew! W końcu zdołał się uwolnić i wygrał. Przed walką z nim Royce był przekonany, że będzie to coś w rodzaju pokazu, tymczasem został podduszony do nieprzytomności.

Niektórzy zawodnicy nadrabiają brak pewności siebie, próbując napędzać się do walki gniewem. Za każdym razem, gdy w Los Angeles odbywał się duży turniej jiu-jitsu, osobiście zapraszałem najlepszych spośród posiadaczy czarnych pasów, aby trenowali w mojej akademii. Z zaproszenia skorzystał jeden z czołowych zawodników jiu-jitsu i MMA. Ciekawił mnie, ponieważ czasem walczył naprawdę świetnie, a innym razem po prostu się rozpadał. Kiedy pierwszy raz uściśnąłem mu dłoń i spojrzałem w oczy, dostrzegłem i poczułem, jak bardzo był

rozchwiany pod względem emocjonalnym. Po tym jak z łatwością go pokonałem, został w mieście na kilka dni, aby ze mną trenować. Moją uwagę zwróciło to, że pomimo doskonałego opanowania jiu-jitsu, nie potrafił zastosować nabytych umiejętności w codziennym życiu. Zamiast znaleźć bardziej całościowy sposób przywrócenia i zachowania wewnętrznej równowagi, wołał sięgać po narkotyki, co tylko pogarszało wypełniający i otaczający go chaos. Był wojownikiem tylko z pozoru, brakowało mu duchowego pierwiastka. Wiele lat później zobaczyłem go podczas turnieju odbywającego się w Japonii. Był trenerem młodego zawodnika MMA i gdy tamten zaczął walkę od ostrożnego wyczuwania przeciwnika, wrzasnął na niego: „Dopadnij go i wymieniaj z nim ciosy! Nie bądź pieprzoną cipą!”. Starał się pobudzić swojego zawodnika na poziomie emocjonalnym, upokarzając go publicznie i sprawiając, że czuł się jak tchórz. Tamten atakował na oślep, opadł z sił i przegrał walkę. Byłbym bardzo zdziwiony, gdyby stało się inaczej.

To właśnie mentalna część gry stanowi największe wyzwanie. Nawet Rockson, mój własny syn, nigdy nie był w stanie pojąć jej poszczególnych aspektów. Często powtarzał, że jego celem jest być tak dobrym, jak ja, lub jeszcze lepszym. I choć były to w zasadzie te same cele, które sam chciałem osiągnąć, gdy byłem w jego wieku, to nasze podejście do nich nie mogło bardziej się różnić. Jego pragnienie zastąpienia mnie było tak wielkie, że stawiał sobie zbyt wysokie wymagania. Rockson zawsze chciał wszystko przyspieszyć, nic i nigdy nie działało dla niego wystarczająco szybko. Nieustannie działał na najwyższych obrotach. Nie zatrzymywał się i nie czekał, aż jego przeciwnik popełni błąd – po prostu atakował. Kiedy brał udział w turniejach, dosłownie spadał na przeciwnika jak tornado. Obrona, cierpliwość, kontry – wszystko to przestawało istnieć. Szybko zaostrzał walkę i dążył do poddania się przeciwnika, nawet jeśli sytuacja nie stwarzała takiej możliwości. Powtarzałem w kółko: „*Calm! Calmo!*”, ale nie przynosiło to żadnego rezultatu.

Rockson dysponował wszystkimi narzędziami i środkami, aby być najlepszym. Oprócz mojej wiedzy, świetnych partnerów treningowych i wsparcia rodziny, miał również zapał. Gdyby używał jiu-jitsu w bardziej koncepcyjny sposób, z wyczuciem chwili, nawiązywaniem więzi

z przeciwnikiem, odpowiednim rozmieszczaniem ciężaru ciała, naciśkiem, osiągałby o wiele lepsze rezultaty. Tak, Rockson był nieustraszony, ale w przeciwieństwie do mnie nigdy nie kalkulował ryzyka i stawał się coraz bardziej lekkomyślny. Co gorsza, wciąż ciągnęło go ku ciemnej stronie.

Zdarzało się, że mój syn wracał do domu z nowymi odtwarzaczami DVD albo najnowszymi gramami wideo. Kiedy pytałem, skąd je ma, odpowiadał: „Znalazłem na ulicy”. Pewnego dnia zadzwonił znajomy policjant i powiedział: „Mam tu Rocksona. Przyłapaliśmy go na próbie kradzieży w sklepie. Musisz przyjechać”. Kiedy zjawiłem się na miejscu, syn siedział na krawężniku. „Rickson, nie aresztuję go – stwierdził policjant – ale pogadaj z nim. Mógł narobić sobie poważnych problemów”. Kiedy w drodze do domu tłumaczyłem mu, że kradzież jest zła i że nie musi tego robić, aby udowodnić swoją wartość, milczał i wpatrywał się w swoje stopy. Gdy dotarliśmy do domu, powiedziałem: „Idź do garażu, nie skończyłem jeszcze z tobą rozmawiać”. Spojrzał mi prosto w oczy i jęknął: „Tato, nie możesz mnie po prostu uderzyć? Wolę to niż dalsze gadanie. Nie musimy już rozmawiać, po prostu wymierz mi karę”. Wtedy w mojej głowie pojawiła się myśl: I co ja mam, kurwa, zrobić, żeby zaczął się bać konsekwencji swoich czynów? To był moment, w którym zrozumiałem, że tracę kontrolę nad synem. Przypominał mi mojego brata Rollsa, psychika ich obu wprawiała mnie w zakłopotanie. Martwiłem się z tego powodu, uznałem jednak, że jest to etap, przez który musi przejść, podobnie zresztą jak ja kiedyś. Poza tym był to czas, gdy większość mojej uwagi skupiała się na obronie tytułu podczas drugiego turnieju Japan Open.

Kiedy w 1995 roku wróciłem do Japonii na kilka tygodni przed turniejem, ponownie udałem się do górskiej chaty Yoriego Nakamury w Karuizawie. Strategia przed walką była taka sama, jak za pierwszym razem. Ciężką pracę miałem już za sobą, a największym zmartwieniem było zaaklimatyzowanie się w nowym środowisku i dbanie o to, by nie odnieść kontuzji ani nie zachorować. Tym razem moje przybycie do prefektury Nagano sprawiło, że poczułem się, jakbym powrócił do duchowego domu. Im więcej czasu spędzałem w Japonii, tym silniejszą sympatią darzyłem ten kraj. Zdumiewała mnie uwaga, jaką Japończy-

cy przywiązywali do najdrobniejszych szczegółów: sposobu, w jaki zbudowali płot, posadzili rośliny w ogrodzie czy przekształcili grykę w makaron soba. Nawet w ich podejściu do wojny można doszukać się piękna. Nie tylko przestrzegają takich wartości, jak honor, godność czy szacunek, lecz także ich broń, zbroje i maski są piękne i starannie wykonane. Wytworzone przed setkami lat samurajskie miecze do dziś są jednymi z najlepszych ostrzy, jakie kiedykolwiek powstały.

W codzienną rutynę udało mi się wejść niemal natychmiast po przybyciu na miejsce, a gdy opuszczałem chatę Nakamury, czułem, że oczyściłem i usprawniłem umysł. Wśród moich przeciwników w drugim turnieju Japan Open byli zarówno zapaśnicy, jak i mistrzowie walki w stojce. Na karcie walk widniało również nazwisko Gerarda Gordeau, holenderskiego kickboksera, który ugryzł Royce'a w ucho podczas walki w Stanach. Wiedziałem, że Holender jest bezwzględny i nie będzie walczył uczciwie ani honorowo. Kiedy sędzia nie patrzył, atakował oczy lub gryzł. Miałem świadomość, że jeśli będę z nim walczył, to na pewno czeka mnie pełna zaciekleści bitwa, nie traciłem jednak czasu ani energii na zastanawianie się nad tym.

Moim pierwszym przeciwnikiem był japoński zapaśnik Yoshihisa Yamamoto. Zwarliśmy się tuż po rozpoczęciu walki i znaleźliśmy się w narożniku. Yamamoto złapał się lin. Był silny i gotowy do przyjmowania kolejnych uderzeń, aby uniknąć obalenia. Przez prawie sześć minut wyprowadzałem ciosy, na które nie odpowiadał, i dopiero pod koniec rundy złapał mnie za głowę, założył gilotynę, po czym użył liny jako dźwigni i wykręcił mi szyję. Napiąłem całe ciało i poczułem przeszywający ból w karku. Gdy w końcu udało mi się uwolnić, uniosłem go nad liny i wyrzuciłem z ringu.

Ten zapaśnik był pierwszym zawodnikiem, który przetrwał ze mną całą rundę, co japońską publiczność wprawiło w zachwyt. W drugiej rundzie nadal trzymał się lin, przyjmował moje uderzenia i próbował łapać mnie w gilotyny i kimury. W trzeciej – tak długo nie walczyłem od bardzo dawna – pozostałem na środku ringu, zmuszając tym samym Yamamoto, aby do mnie podszedł. Jak większość zapaśników był kiepski w stojce, więc bez trudu trafiłem go kilkoma prostymi. Kiedy próbował wycofać się do narożnika i łapać za liny, puszczałem go

i wracałem na środek ringu. Cały czas uderzałem go w twarz, a kiedy jego nos zaczął obficie krwawić, przystąpiłem do kopania go w kolana i nogi. W pewnej chwili zauważyłem, że ciągle dotyka swojego nosa. Wyczułem, że jest zmęczony i przytłoczony. To była moja szansa. Obaliłem go i dosiadłem, a gdy odwrócił się tyłem do mnie, założyłem duszenie. Puściłem dopiero wtedy, gdy stracił przytomność.

Z tego, że coś jest nie tak z moją szyją, zdałem sobie sprawę dopiero w szatni. Do walki z kolejnym wielkim japońskim zapaśnikiem, Koichiro Kimurą, przystępowałem nie tylko osłabiony długą walką, ale i z kontuzją, na którą musiałem uważać. Kiedy wybrzmiało pierwsze uderzenie w gong, Kimura wystrzelił w kierunku mojej nogi, aby mnie przewrócić. Przez kontuzję szyi nie byłem w stanie wykonać prawidłowego uniku, pozwoliłem mu więc unieść mnie wysoko w powietrze. Przeczuwałem, że chce mną wałnąć o matę, ale ponieważ byłem całkowicie z nim połączony, wykorzystałem wytworzoną podczas tego ruchu energię, by obrócić się w powietrzu, po czym wylądowałem na nogach twarzą do niego. Wykorzystując tę pozycję, natychmiast dopadłem jego pleców. Podał się, kiedy zastosowałem duszenie. Po walce Kimura oznajmił, że jest wdzięczny za możliwość walki ze mną, a złożoność Gracie jiu-jitsu zrobiła na nim tak duże wrażenie, że zamierza je zgłębiać.

Tak oto dotarłem do finału, w którym, ku mojemu ogromnemu zaskoczeniu, miałem zmierzyć się z ważącym 70 kilogramów japońskim zapaśnikiem Yukim Nakaim. W jego pierwszej walce wieczoru Gerard Gordeau wcisnął mu palec w oko tak mocno, że trwale je uszkodził. Nawet na wpół oślepiiony, drobny zapaśnik wytrwał, założył Gordeau dźwignię na staw skokowy i wygrał. Następnie Nakai walczył z olbrzymim Amerykaninem, który był od niego cięższy o 45 kilogramów i rzucał nim po ringu przez 20 minut, zanim Nakai zdołał go w końcu zmusić do odklepania po tym, jak złapał jego rękę i założył mu dźwignię.

Gdy pokonał Amerykanina, zaczął krzyczeć: „Rickson, idę po ciebie!”.

Yuki był odważnym człowiekiem, nigdy nie zapomnę demonstracji jego charakteru i woli walki. Kiedy jeszcze przed pojedyńkiem, w szatni, powiedziałem mojemu zespołowi, że nie zamierzam uderzyć tego ciężko rannego wojownika, doszło do krótkiej wymiany zdań pomiędzy mną, Roylerem i Sergiem.

**Fascynujące wspomnienia legendarnego mistrza
brazylijskiego jiu-jitsu i MMA, Ricksona Graciego.
To miejscami brutalna, poruszająca opowieść o tym,
jak połączenie sprawności umysłu i ciała przyczynia się
do sukcesu – zarówno na ringu, jak i poza nim.**

Książka *Oddychaj* przenosi czytelników i adeptów brazylijskiego jiu-jitsu do czasów, kiedy rozpoczęła się historia tego pięknego sportu. Rickson Gracie opowiada w niej nie tylko o roli oddechu, jak mógłby sugerować tytuł. Tłumaczy, jak ważne jest zachowanie zimnej krwi w stresujących i niebezpiecznych sytuacjach, podczas walki. Jak istotny jest spokój, czekanie na odpowiedni moment, by zaatakować najsłabszy punkt przeciwnika. Jaką przewagę dają siła umysłu oraz pewność siebie, o czym niejednokrotnie sam się przekonał w trakcie pojedynków, gdy widział strach, zmęczenie i chęć rezygnacji rywala, nim jeszcze zakończył walkę przez techniczną dominację (duszenie, dźwignie).

Opowieść o jiu-jitsu jest ściśle spleciona z historią rodziny Graciech. Ten sport tworzył Hélio, ojciec Ricksona, wraz ze swoim bratem Carlossem. Książka jest jednocześnie intymną biografią silnego człowieka, którego postawa i uosabiane przez niego wartości są coraz rzadziej spotykane w dzisiejszym świecie sztuk walki.

Magdalena Loska

Aby zrozumieć istotę współczesnych sportów walki, należy poznać je od korzeni. Ta książka to nie tylko biografia wybitnego wojownika, jakim bez wątpienia jest Rickson Gracie, lecz także historia, która pozwala zrozumieć, skąd wzięło się MMA i jak wielką rolę odgrywała w tej dyscyplinie duchowa postawa Ricksona. Dodatkowo mamy okazję poznać burzliwą historię jego rodziny, niepozbawionej pasji, honoru, ale też chciwości i zazdrości.

Łukasz „Luke” Truszkowski
czarny pas BJJ, trener, redaktor naczelny serwisu *grapplerINFO*,
prowadzący *Wolna Mata Podcast*