

# Bez hamulców i barier, ale

Magister inżynier ochrony środowiska, instruktor samoobrony, międzynarodowy instruktor krav maga, dyrektor Regionu Warmińsko-Mazurskiego Szkolenia Defendo Alliance (Personal Protection), wolontariusz i student prawa. Dość nietypowa mieszanka, ale — jak zapewnia Krzysztof Lewicki — wszystko może się ze sobą łączyć. Nawet matematyka i samoobrona. Sam jest dowodem na to, że uparte dążenie do celu gwarantuje sukces.

Nina Ramatowska

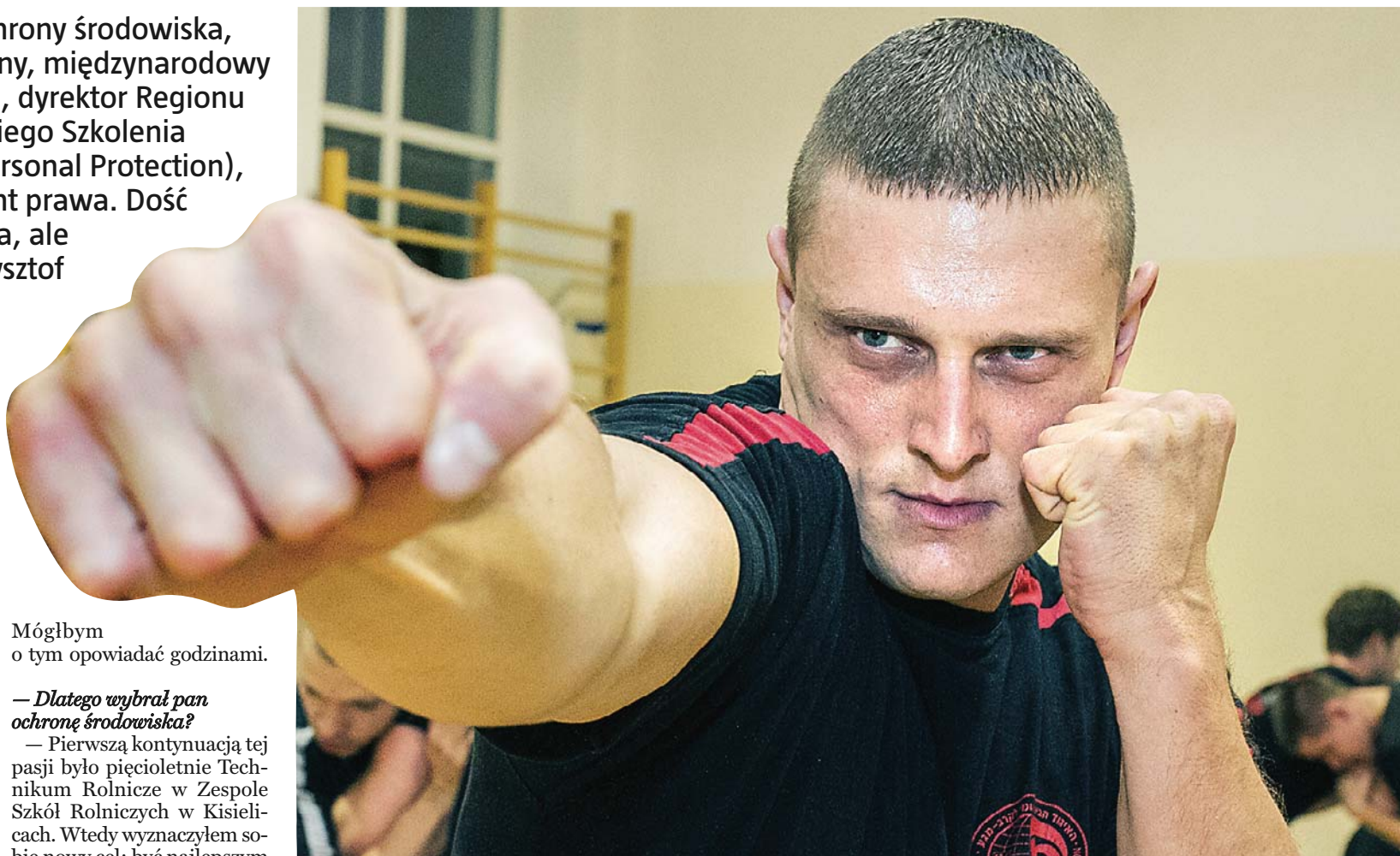
n.ramatowska@gazetaolsztynska.pl

— *Pochodzi pan z małej miejscowości. Chciał się pan stamtąd wyrwać?*

— Urodziłem się w Kwidzynie, a mieszkalem w liczącej ok. 160 osób miejscowości Szałwiniek, 18 km od Kwidzyna. To nie tak, że chciałem wyrwać się stamtąd za wszelką cenę. Po prostu wiedziałem, że z moimi zainteresowaniami i pasjami nie rozwinę skrzydeł w dziedzinach, w których chciałem to zrobić.

— *Jak wyglądało pana życie na wsi?*

— Ojciec był dyrektorem PGR-u, a po prywatyzacji został prezesem gospodarstwa. Mama zajmowała się tylko domem i dziećmi. Tak naprawdę to nie musiałem nic robić. Ale chciałem wyrobić w sobie szacunek do pieniądza, chęć do pracy i nabyć jakieś nowe umiejętności. Dlatego od najmłodszych lat pracowałem w polu. Wbrew pozorom, to wcale nie jest takie łatwe. Znam ten świat od podszewki. Zarówno pracę z motyką w rękę, technologie upraw polowych, jak i analizę laboratoryjną materiału siewnego.



Mógłbym

o tym opowiadać godzinami.

— *Dlatego wybrał pan ochronę środowiska?*

— Pierwszą kontynuacją tej pasji było pięcioletnie Technikum Rolnicze w Zespole Szkół Rolniczych w Kisielicach. Wtedy wyznaczyłem sobie nowy cel: być najlepszym uczniem. Zrealizowałem go już po dwóch latach nauki. Kiedy miałem 16 lat, byłem jedną z 1500 osób w Polsce otrzymujących stypendium Prezesa Rady Ministrów za wyniki w nauce. I tak to trwało aż do ukończenia nauki w technikum.

— *Już wtedy interesował się pan sportem?*

— Przygoda ze sportem zaczęła się już w dzieciństwie. Będąc bardzo młodym człowiekiem, miałem ambicję, by jako dorosły stworzyć miejsce, gdzie będę uczył ludzi bezpieczeństwa. Siedem lat praktycznie codziennie trenowałem sam, bez instruktora. Dopiero w 2000 roku, kiedy zacząłem studia na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie, rozpoczął się mój rozwój pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Moje cele i dążenia nie zmieniły się do dziś.

— *Krav maga... Każdy słyszał, ale nie każdy wie, co to jest?*

— W języku hebrajskim oznacza to walkę w bliskim dystansie. To znaczy, że dążymy do zwarcia i neutralizacji agresora najszybciej, jak się tylko da. Nie jesteśmy tradycyjną sztuką walki, ale systemem samoobrony. Zależy nam na szybkim unieszkodliwieniu przeciwnika, który zamierza nam zrobić krzywdę. Nie ma reguł i zasad. Kwestie dżentelmeńskie można sobie włożyć w kieszeń.

— *Brzmi groźnie...*

— Bo tu w grę wchodzi walka o własne życie, ochrona zdrowia swojego, rodziny i osób nam najbliższych. Nastawiamy się na walkę z kilkoma agresorami, niejednokrotnie uzbrojonymi. Musimy mieć świadomość, że realne starcie

uliczne to nic innego jak polowanie na nas.

— *Jak przygotować się do takiego starcia?*

— W naszej szkole Rebel Team Olsztyn Krav Maga od pierwszych zajęć uczymy takich scenariuszy, które są odwzorowaniem realnych sytuacji na ulicy. Trening jest mocny, bezpieczny i maksymalnie skoncentrowany na detalach technicznych. Przekazujemy też elementarną wiedzę z zakresu behawiorystyki, psychologii zachowania, technik deeskalacji agresji oraz wykorzystywania do samoobrony przedmiotów codziennego użytku.

— *Na przykład jakich?*

— Choćby torby, plecaka, parasola, kurtki, paska, telefonu komórkowego... Jest wiele takich przedmiotów.

— *A w jaki sposób może nam pomóc telefon komórkowy?*

— Na przykład dekoncentrując przeciwnika. Kiedy rzucisz mu telefon komórkowy czy portfel (zwłaszcza gdy jest pusty), to prawdopodobnie jego uwaga przez chwilę skupi się właśnie na tym. To daje ci cenne sekundy.

— *Czy przygotowanie psychiczne do walki też jest ważne?*

— Oczywiście. W ekstremalnie trudnej sytuacji — np. nożownik, broń palna czy kilku agresorów jednocześnie — właściwie musi działać nasza psychika i nastawienie. Dlatego ciężki trening fizyczny przeplatamy wątkiem rozwoju mentalnego i psychicznego.

— *Na czym to polega?*

— Skonstruowaliśmy schemat rozwoju każdego adepta, który można zamknąć w geometrii trójkąta. I w ten sposób każdy trening składa się po 1/3 z treningu fizycznego, mentalnego i psychicznego. Struktura naszego treningu jest bar-



Nie jestem typem playboya. Chociaż wydaje mi się, że mam powodzenie... Ale nie mnie to oceniać.

Tak czy inaczej — nie szukam wrażeń