



Alapállások és Elnevezéseik / 1.

A *Shirayan Vajramutthí* harcművészet tanításai a gyakorlatozások végzésekor használt testhelyzeteket két módszer szerint adhatják tovább.

Az egyik módszer szerint a testhelyzeteket (alapállások, testtartások, testhelyzetek) külön-külön tanítják, az adott gyakorlathoz hozzárendelve.

A másik módszer szerint a *Vajrapati* mester által szerkesztett '*Tigris-Szellem Hármasségsége*' elnevezésű tanítás harmadik részében, a '*Tigrisököl*' ('*Shárdúlamushhti*') tanításban szereplő leírás szerint, amelynek alkalmazásakor az egyes testhelyzetek csoportokba rendezve szerepelnek, s azokat egymás után, a megadott sorrendben, összekötő-lépésekkel és a vonatkozó kéztartásokkal kell végrehajtani, ún. formagyakorlat-szerűen, s mindezeket a helyes légzéstechnikával kísérve. A '*Tigrisököl*' tanításban öt ilyen, más-más testhelyzetet felhasználó testhelyzet-gyakorlatsor leírása szerepel.

A '*Tigrisököl*' tanítás szerint a gyakorlatozásokban az első legfontosabb a kilenc testhelyzet felvétele a '*Súryanamaskára uta Sopána*' ('*Napüdvözlet és Lépések*') gyakorlatsorban, s ezek a következők:

súryanamaskára (napüdvözlet), *parvata* (hegy), *ashva* (ló), *gavala* (vadbioaly), *yodha* (harcos), *shárdúla* (tigris), *asi* (kard), *mahárája* (maháradzsa), *krsnasarpa* (kobra).

Mindezek után következhet csak a további álló és fekvő testhelyzetek felvételének elsajátítása.

A testhelyzeteknek (és más gyakorlatoknak is) időnként több elnevezésével is találkozhatunk a gyakorlatozások és tanulmányok során. Egyes gyakorlatoknak az idők során lett több elnevezésük is. Másrészt a *Shirayan Vajramutthí* gyakorlatozói a régi időkben India több területén is megfordultak vándorlásaik során és az ottani nyelveken szereplő elnevezések is megragadtak az egyes gyakorlatok mellett, s a továbbadásakor több esetben nem (vagy nem csak) az eredeti szanszkrit neveken lettek továbbadva egyes gyakorlatok. Más esetekben a megfelelő kifejezés kiejtésének helyi eltorzulása folytán némely megnevezés helytelenül került lejegyzésre, s azok is megragadtak a szanszkrit mellett. Valószínűleg ezt a dolgot egyesek úgy kezelték, mint mi magyarok, amikor a *Shirayan Vajramutthí* harcművészet tanításakor nem csak a szanszkrit kifejezéseket mondjuk ki, hanem kommentáljuk a dolgot magyar nyelven is, valamint nyelvünk különbözősége miatt több kifejezést nem tudunk az eredeti pontossággal kiejteni, mivel a mi beszélt nyelvünkben nincsenek bizonyos olyan hangzók, amelyenek viszont a szanszkritban vannak. És fordítva is igaz: sok indiai ember birkózik keményen egyes magyar kifejezésekkel.

1./A



1./B

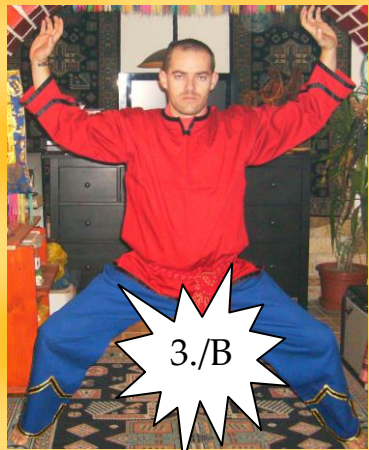


2./A



2./B

3./A



3./B



3./C

3./D



3./E



4./A



4./B



5./A



5./A



6./



6./



7./A



7./B



3./D



8./A



8./B



8./B



9./



9./