



Testgyakorlatok / 1.



A Shirayan Vajramutthí harcművészetben a testgyakorlatok megnevezés alatt tárgyaljuk azokat az eszköznélküli- és eszközös gyakorlatokat, amelyek fejlesztik az egyensúlyt, a ruganyos-ságot, az izomerőt, a gyorsaságot, valamint nyújtják és lazábbá teszik az izmokat. A testgyakorlatok a harcművészeti gyakorlatoktól függetlenül is végezhetőek, mivel az egész stíluson belül egy önálló rendszert képeznek.

Az eszközös gyakorlatok esetében elsődleges- és másodlagos eszközökről beszélhetünk. Az elsődleges eszközök azok, melyekkel konkrét dolgot végzünk (emelünk, tolunk, húzunk, lecsapunk, emelve megtartunk), mint a dorong, kő, súlyzó). A másodlagos eszközök azok, amelyek csak segítik az adott gyakorlatot, de nélkülük is lehetséges volna ugyanazt elvégezni, viszont általuk egyrészt nagyobb figyelem szükségeltetik, másrészt használatukkal komolyabb minőségű gyakorlatozás érhető el. Ilyen másodlagos eszközök pl.: a fatuskó, amelyen állunk, a leásott oszlop, amelyen keresztül rúgunk (de ha már megrúgjuk, elsődleges eszközzé válik), a kifeszített kötél, amelyen keresztül lendítjük a lábat és más egyebek. Tehát a gyakorlat nélkülük is végezhető. Bizonyos másodlagos eszközök használata különösen veszélyes lehet, ezért a fokozatosság elve mindenképpen betartandó alkalmazásukkor. Ilyen a következő gyakorlatsor is, melyeket nem szabad nyomban magas fatuskón elkezdni, hanem a kis magasságokat kell idővel emelni. A magas fatuskó később be sincs ásva, csak leállítva a talajra, ezáltal az egyensúlyra koncentráltabban kell ügyelni. Továbbiakban egy 'Napüdvözet' gyakorlatsor látható.



A gyakorlat sorrendje: 1/ egyensúlymegtartás, 2/ tekintet felfelé és belégzés, 3/ figyelem-összpontosítás, 4/ kilégzéssel lassú ereszkedés, 5/ megtartás, 6/ nyújtás hátra és megtartás.

Az egyes elemeket nem szabad gyorsan és/vagy hirtelen végezni, mert kibillen a farönk és egyensúlyvesztés általi földbeesés következhet be. Mielőtt a mozgásokat megkezdénénk, szükséges a farönkről történő különféle leugrásokat begyakorolni.



7/ felállás, 8/ emelés és nyújtás, 9/ nyújtás előre és megtartás, 10/ visszahúzás, 11/ ereszkedés, 12/ lelépés és emelkedés, 13/ belégzés, 14/ kilégzés, 15/ állás.



A Shirayan Vajramutthi harcművészet részét képezik a városi halandó számára szélsőségesként tekintett módszerek is, mint a hóban mezítláb, félmeztelenül végzett gyakorlatozások, amelyek a távol-keleten a katonai kiképzés részei. Ha a gyakorlatozó betartja a mester utasításait az ilyen gyakorlatozások alkalmával, akkor elkerülhetőek a mások számára velejáráo megfázásos megbetegedések. Mindezekon túl még az immunrendszer is erősödik, javul az önfegyelm és keményedik a jellem. Mindezek a téli, havas-jeges gyakorlatozások megfelelő odafigyelés mellett már kisgyerekkorban elkezdhetőek és idős korban is végezhetőek.

