

ॐ शिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठी ॐ



SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ MARTIAL ART ACADEMY



## FORMAGYAKORLATOK

SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZET

**GAJAPRANA \* ELEFÁNT-LÉLEGZET**

**GAJAMUTTHÍ \* ELEFÁNT-ÖKÖL**

**GAJAMUTTHÍ — NAGATALA \* ELEFÁNT-ÖKÖL ÉS SÁRKÁNY-TENYÉR**

00/01

*namaste — shunji-prana — kettős elefántököl lefelé — ashva-prana*

*kettős elefántököl felfelé és kifelé*

*elefántormány-szimbólum mindkét oldalon*

01/

*A: jobb elefántököl lesújt bal tenyérbe — jobb sárkánytenyér előrecsap balos kartámasszal*

*B: jobbra jobb elefántormány-szimbólum, balra bal elefántormány-szimbólum*

*C: bal elefántököl lecsap jobb tenyérbe — bal sárkánytenyér előrecsap jobbos kartámasszal*

02/

*A: befelé és lefelé körző kezekkel belégzés és kilégzés, kezek a mellkas előtt*

*B: pattintva előrelökött jobb-bal sárkánytenyér — pattintva oldalra csapó jobb-bal elefántormány*

03/

*A: jobbra fordulás jobb-bal lépéssel, lefeszített karokkal jobbra elütés testtel (kelet)*

*(felhúzott bal váll)*

*B: jobb-bal hátralépéssel körívesen lecsapó bal könyök jobb ököltámasszal*

*C: jobb-bal lépéssel jobb pattintott ököl előre (észak)*

04/

*A: jobb-bal lépéssel szembenállás és jobb-bal lecsapás elefántököllel*

*B: bal láb hátralép, jobb elefántököl lecsap, bal ököl pattintva előrecsap*

*C: jobb láb hátralép, bal elefántököl lecsap, jobb ököl pattintva előrecsap*

05/

A: elsőlábas bal egyenes toló-rúgás hasfalra (észak)

B: hátsólábas jobb egyenes toló-rúgás előrelépéssel + előrelökött öklök (észak)

06/

A: bal-jobb-bal lépéssel fordulás balra (dél) és körívesen vízszintes bal könyök hátra (észak)

B: jobb-bal-jobb lépéssel fordulás jobbra (észak) és körívesen vízszintes jobb könyök (kelet)

07/

A: előrenyújtott bal marok fogás

B: előrelépő bal láb és előrenyújtott jobb marok fogás

C: jobb lábbal keresztlépés bal láb előtt, jobb karral hátrahúzás és bal tenyérrel taszítás

D: bal-jobb lépés előre és körívesen sodró alkar (észak)

08/

A: jobbra haladás balos rúgással (kelet) és visszalépés (nyugat)

B: jobb-bal-jobb lépésből hátrarúgás jobbal (észak) és visszalépés (dél)

C: jobb lábbal visszalépés, bal lábbal ellépés, fordulással köríves vízszintes bal könyök (észak)

09/

A: bal-jobb lépéssel előre (észak) jobbrafordulás süllyedő csavarodással (észak)

B: jobb-bal lépés vissza hátra (dél) balra forduló süllyedő csavarodással (bal láb elől)

C: hátrarúgás (elefántrúgás) ballal és visszalépés

10/

A: bal-jobb-bal lépéssel hátráló fordulás balra (északnyugat),

B: jobb-bal lecsapó elefántököl jobb elefántököl jobbra felcsap

C: jobb-bal-jobb lépéssel hátráló jobbra fordulás (bal láb elől) (északkelet)

D: bal-jobb lecsapó elefántököl bal elefántököl balra felcsap

11/

A: bal-jobb-bal lépéssel fordulás balra (északnyugat), jobb-bal lecsapó elefántököl,  
támasztott jobb elefántököl

B: jobb-bal-jobb lépéssel fordulás jobbra (északkelet), bal-jobb lecsapó elefántököl,  
támasztott bal elefántököl

12/

A: bal-jobb lépéssel fordulás balra (nyugat) és jobb lecsapó elefántököl (észak)

B: jobb-bal lépéssel fordulás jobbra (kelet) és előrecsapott bal elefántököl (észak)

C: bal-jobb lépés előre (észak), támasztott jobb elefántököl és jobb-bal lépéses támasztott sárkánytenyér

D: jobb-bal keresztlépéses jobbra fordulás (kelet) és kettős nyújtott elefántormány

E: jobb-bal lépéssel *shunjiprana* (észak) és jobb elefántököl bal tenyérbe

\*\*\* \* \*\*\* \* \*\*\*

