



ॐ शिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठी ॐ  
SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZETI ISKOLA



## GYAKORLATOZÁSOK

### SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZET

#### A TRADÍCIONÁLIS GYAKORLATOZÁSI MÓDSZEREK 52 CSOPORTJA

- 1./ az álláshelyzetek és testtartások gyakorlatozásának módszerei,
- 2./ az ököl-visszarántás gyakorlatozásainak módszerei,
- 3./ a testtel végzett nekirugaszkodás módszerei,
- 4./ a testtel végzett elrugaszkodás módszerei,
- 5./ a puha testfelületekkel végzett gyakorlatozások módszerei,
- 6./ a kemény testfelületekkel végzett gyakorlatozások módszerei,
- 7./ a lépések és kéztartások gyakorlatozásának módszerei,
- 8./ a kéz-, kar- és testmozgások gyakorlatozásainak módszerei,
- 9./ a támadó kezek és karok gyakorlatozásainak módszerei,
- 10./ a támadó lábak gyakorlatozásainak módszerei,
- 11./ az oszlopgyakorlatozás módszerei,
- 12./ a testrészek felébresztésének, gyakorlatozásra történő előkészítésének módjai,
- 13./ a hajlékonyság fejlesztésének módszerei,
- 14./ a testi erő fejlesztésének eszköz nélküli módszerei,
- 15./ a testi erő fejlesztésének eszközös módszerei,
- 16./ a testi erő fejlesztésének párosan végzett módszerei,
- 17./ a hosszúbot-gyakorlatozás egyéni módszerei,

- 18./ a hosszúbot-gyakorlatozás párban végzett módszerei,
- 19./ a lándzsagyakorlatozás egyéni módszerei,
- 20./ a lándzsa-gyakorlatozás párban végzett módszerei,
- 21./ a kard-gyakorlatozás egyéni módszerei,
- 22./ a kard-gyakorlatozás párban végzett módszerei,
- 23./ a rövidbot-gyakorlatozás egyéni módszerei,
- 24./ a rövidbot-gyakorlatozás párban végzett módszerei,
- 25./ a kötéllel, láncsal és láncos-horoggal végzett gyakorlatozások módszerei,
- 26./ az ülve és fekve végzett testgyakorlatozások módszerei,
- 27./ az állva végzett testgyakorlatozások módszerei,
- 28./ az ütések, rúgások és védekezések párban végzett gyakorlatozásainak módjai,
- 29./ a különféle fegyverekkel párban végzett gyakorlatozások módszerei,
- 30./ a lefogások, feszítések, dobások, szabadulások és esések párban végzett gyakorlatozásainak módszerei,
- 31./ a levegő-gyakorlatozás fizikai módszerei,
- 32./ a víz-gyakorlatozás fizikai módszerei,
- 33./ a föld-gyakorlatozás fizikai módszerei,
- 34./ a tűz-gyakorlatozás fizikai módszerei,
- 35./ a kilenc 'khatthaya' formagyakorlat végzésének módszere,
- 36./ a tizenkét 'Káláthá', vagy 'shardulaKáláthá' formagyakorlat végzésének módjai,
- 37./ az öt 'padma', vagy 'rasta', vagy 'rastayana' formagyakorlat végzésének módszere,
- 38./ a hét 'thaipongi', vagy 'Kálátháthaipongi' formagyakorlat végzésének módszere,

- 39./ a hét 'maharaksasamprahara' formagyakorlat végzésének módszere,
- 40./ a két 'mahadípánayána' formagyakorlat végzésének módszere,
- 41./ a pusztakezes küzdelem gyakorlatozásának módszerei,
- 42./ a fegyverek elleni küzdelem gyakorlatozásának módszere,
- 43./ a fegyveres küzdelem gyakorlatozásának módszerei,
- 44./ a figyelemelterelés és cselezés gyakorlatozásának módszerei,
- 45./ az energiafejlesztés módszerei,
- 46./ a mozdulat nélküli alvó meditáció módszerei,
- 47./ az éber meditáció módszerei,
- 48./ a 'kőtigris-test' fejlesztésének módszerei,
- 49./ a tanítások befogadásának módszerei,
- 50./ a tanítások átadásának módszerei,
- 51./ a gyakorlatozó- és emlékhelyek kialakításának módszerei,
- 52./ a megtagadás és visszautasítás gyakorlatozásának módszerei.

