



ॐ शिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठी ॐ

SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZETI ISKOLA

GYAKORLÓESZKÖZÖK

SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZET



A BOTGYAKORLATOZÁS KÖVETENDŐ SZEMPONTJAI

A pusztakezű és a fegyveres gyakorlatozás minden esetben ideális kiegészítői egymásnak, sokoldalúbbá teszik a gyakorlatozó személy harcművészeti lehetőségeit.

A 'Shirayan' stílusú botvívás harcművészetének gyakorlásakor férfiak és nők is egyforma intenzitással végezhetik a küzdelmi formákat.

Ennek oka, hogy a technikák elsajátításakor és kivitelezésekor nem a fizikai erő, hanem a koncentrált figyelem, a mozgáskészség és a reflexek, valamint a technikai kivitelezés fejlesztése kerül előtérbe.

Mindazáltal a partnerek súlycsoportbeli különbözősége sem okozhat problémát a gyakorlatozások alkalmával.



A botgyakorlatok alkalmazásával minden esetben a páros technikai elemek kombinációinak végzése kerül előtérbe, alkalmanként kiegészülve a két- és három ellenféllel szembeni gyakorlatokkal.

A botvívás technikai elemei időnként, az adott kombinációtól függően bizonyos egyszerűbb fegyvertelen támadásokkal (ütésekkel, rúgásokkal) is ötvöződnek, amelyek gyakorlása beépül a botelemek mozdulatai közé.

A botvívás gyakorlásához, annak technikai jellegéből adódóan nem szükséges olyan mértékű fizikai-erőnléti képzés, mint a pusztakezes harcmodor esetében, ezért a botvívás gyakorlását inkább egyszerűbb állóképességi és egyéb speciális erőnléti módszerek támogatják meg.

Érdekes megemlíteni, hogy a botvívás gyakorlásakor lényegesen kevesebb a sérülések, balesetek lehetősége, mint a pusztakezes harcmodor eseteiben.

Ennek egyik oka, hogy botvívás alkalmával a gyakorlatozók testrészei a legritkább esetben kerülnek egymással érintőleges kapcsolatba, hiszen az egyik bot támadását minden esetben a másik bot téríti el, s a támadások és védekezések erőteljessége, intenzitása következetes fokozatossággal kerül megvalósításra.



Gyorsbot... – Nehézbot...

Az ún. „gyorsbot” elnevezést azokra a botokra alkalmazzuk, amelyek eléggé vékonyak (vagy nem túl vastagok) és igazán könnyűek ahhoz, hogy az egyes bottípusokkal végzett ugyanazon forgatások és páros gyakorlatok végzésekor jellemző és határozott különbséget téve különíthessük el azokat a nehézkesebben mozgathatóaknál.

A küzdelmi gyakorlatozásokhoz igazán megfelelő bot nem túl vastag, erős, hajlékony és könnyű. Az a vastagság tekinthető ideálisnak, amely a tenyérnek kényelmes és biztonságos fogásérzetet ad.

A bot ideális súlyát nem elsősorban vékonyításával alakítjuk ki, hanem a fatípus megválasztásával, hiszen vannak nehezebb és könnyebb fajsúlyú fák is. Másrészt a vékonyítás mindenképp csökkenti a bot erejét és hatékonyságát, s egy bizonyos határon túl meg is szünteti azt.

A bot szilárdsága, ereje, hajlékonysága, rugalmassága, tehát hatékonysága szintén a fafajtától függ. A bottípusok közti megkülönböztetéskor nem ‘gyors-lassú’ és ‘nehéz-könnyű’ párosítást alkalmazunk.

A ‘shirayanashronritó’ módszer szerint használatos bottípusok a gyakorlatozások alkalmával minden esetben ‘gyorsbot’ és ‘nehézbot’ elkülönítésben szerepelnek.

A ‘lungjádanda’ és a ‘himavantadanda’ bottípusoknak használatos ‘gyorsbot’ és ‘nehézbot’ változata is.

A legfontosabb bottípusok: elsődlegesen a ‘samthijádanda’ (gyorsbot), a ‘lungjádanda’ (gyorsbot, vagy nehézbot) és a ‘káláthádanda (gyorsbot), – másodlagosan pedig a ‘dharmadanda’ (gyorsbot) valamint a ‘buddhadanda’ (gyorsbot).

Melyikkel hogyan gyakoroljunk...

Nem mindegy, melyik típusú bottal miként és milyen gyakorlatozásokat végzünk. Itt és most minderre részletesen nem térünk ki, hanem inkább csak néhány fontosabb szempontot érintünk a továbbiakban.

Ugyanazokat a technikákat az egyes bottípusok esetében — a botok különféle adottságai folytán — más-más módon kell és lehet végrehajtani.

Egyes bottípusokkal páros küzdelmi gyakorlatozásokat nem, csak egyéni küzdelmi technikákat végzünk (mahadanda, raksadanda, maharaksadanda, dharmaraksadanda).

Bizonyos botokkal teljes erejű küzdelmet nem folytatunk, csak kontrolláltan visszafogott, gyakorló- és bemutató jellegűeket (samthijáodanda).

Megint más bottípusoknak ugyanazon bottípus nem lehet a párja páros küzdelmi gyakorlatozás közben (vajradanda, mahavajradanda). A gyorsbottal másként kell küzdeni másik gyorsbot ellen és másként nehézbot ellen. Rövidbottal másként kell küzdeni másik rövidbot ellen és másként kell hosszúbot ellen.



Hosszúbottal végzett gyakorlatozáskor a technikákat és a páros küzdelmi akciókat a 'samthijáódanda' gyorsbottal kell megtanulni és begyakorolni.

Mindezeket a 'shívadanda' nehézbottal kell fejleszteni, s a gondosan betanult és teljességgel kontrollált gyakorlatok erőteljes és gyors küzdelmi formáját végezetül a 'lungjáódanda' gyorsbottal kell végezni.

A gyakorlatozó a 'samthijáódanda' bottal a mozgásformákat tanulhatja meg a hozzájuk tartozó elengedhetetlen kontrollal.

A 'shívadanda' bottal az erőteljességet és a gyorsaságot fejlesztheti ki. Mindezek után pedig a 'lungjáódanda' bottal az életszerű küzdelmet valósíthatja meg.

Mindamellet a többi bottípus is komoly szerepet kap a teljes botgyakorlatozás elsajátítása terén.

Fontos szabály, hogy eltérő bottípusokkal ('samthijáódanda' - 'shívadanda') másként szükség és lehetséges a páros küzdelmi gyakorlatozásokat (főként azok védekező elemeit) végezni, mint két ugyanazon bottípussal.

Ennek legfőbb oka, hogy a nehézbot ('shívadanda') általában könnyedén átüti, eltöri a gyorsbotot ('samthijáódanda').

Két különféle bottípussal egyébként is csak akkor kezdhetőek el a gyakorlatozások, ha az azonos fajtákkal már megfelelő az előmenetel. Lényeges, hogy gyakorlatozás előtt minden esetben meg kell győződni a botok állapotáról (törés, repedés, szálkásodás, stb.).

Mint más eszközöket, a botokat is szükséges rendszeresen ellenőrizni, karbantartani. A saját és a közösségi botokat egyaránt!

Melyek rendelhetőek egymáshoz...

Némely bottípusok a küzdelmi technikák végzésének, kivitelezésének módját tekintve összepárosíthatóak egymással, mint a 'samthijáodanda' és 'shívadanda', vagy a 'dharmadanda' és 'indradanda'.

Megint más bottípusok ugyanezen nézet szerint különíthetők el egymástól, mint a 'samthijáodanda' és 'indradanda', a 'buddhadanda' és 'samthijáodanda', vagy a 'vajradanda' és 'dharmadanda'.

Bizonyos bottípusok egymáshoz rendelése, vagy egymástól való elkülönítése nem elsősorban a hossz méret, a vastagság és a súly alapján, hanem a küzdelemben történő alkalmazás szempontjai szerint történik.

