



ॐ शिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठी ॐ

SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZETI ISKOLA

TÖRTÉNETEK ÉS TANÍTÁSOK

SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZET



'VALAKAIRANÁTHASANDDHA'

'KALATHA' MINT GYAKORLATOZÁSI MÓDSZER

A 'Kalatha', 'Kalátha', vagy 'Káláthá' a 'Shirayan Vajramutthí' harcművészet egyik formagyakorlat-csoportjának elnevezése is, amelyekből tizenkét mozgássor szerepel a tanulmányokban.

A 'MaháKáláthá', a 'kalatha'-gyakorlatozás tizenkét formagyakorlatának sora a tizenkét formagyakorlat-egység sorrendben, de megszakítás nélküli, folyamatosan végzett formájának elnevezése.

Az 'ArdhaKáláthá' a tizenkét formagyakorlat-egységből tetszőlegesen összeállított és így elvégzett, ún. „személyes-forma” elnevezése.



Az *'ArdhaKáláthá'* a mester által a tanítvány részére, alkalmi, vagy hosszabb távú gyakorlatozáshoz, hosszabb mozgássorokból (vagy összetett mozgássorokból) összeállított forma, amelynek sorrendje és jellege minden esetben ismétlődik, tehát kötött.

A *'NrtyKáláthá'* a tizenkét **formagyakorlat-egység** mozdulatainak szabadon kiválasztott elemeiből összeállított és így elvégzett, szintén ún. „személyes- forma” elnevezése.

A *'NrtyKáláthá'* a gyakorlatozó által, egyes elemekből összeállított és bármikor módosítható gyakorlatsor, amely szabadon variálható, tehát kötetlen.

A *'Shirayan Vajramutthí'* harcművészet fejlődése során először a *'Káláthá'* gyakorlatok 12 formája lett kialakítva.

Valamivel mindezek után fejlesztették ki a *'Thaiponghí'* gyakorlatok négy egyszerű formáját, amelyeket a későbbiekben kiegészítettek a *'Káláthá'* gyakorlatok három, kissé átalakított formájával, s ezek adták a *'Lungjaó-Ajaó'* három hosszú formagyakorlatát.



A *'Káláthá'* gyakorlatok elsősorban a *'Samthijáo'* jellegű felkészítéshez tartoznak, de szükség szerint a *'Lungjaó-Ajaó'* jellegű felkészítéshez is csatolhatóak.

A *'Káláthá'* formagyakorlatok három egysége (kissé módosított formában) megegyezik a hétrészes *'Thaipongi'* sorozat három hosszú formagyakorlatával.

A *'Thaiponghí'* formagyakorlatok a *'Lungjaó-Ajaó'* jellegű felkészítéshez tartoznak.

A hét *'thaiponghí'* formagyakorlat közül a négy (eredetileg egyenként tizenkét akcióból álló, de a későbbiekben bővített) egyszerű és a három hosszú gyakorlatsor adja a teljes *'Thaiponghí'* sorozatot.

(A mellékesen csatolt három ún. *'meditációs-forma'* nem más, mint a *'négy egyszerű gyakorlat'* első három formagyakorlata, melyeket lassított mozgással és légzésfigyeléssel kell végezni.)

A már említett négy egyszerű gyakorlathoz — amelyek a *'Shirayan Vajramutthí'* harcművészet alapítóinak személyes gyakorlatozási módszereiből származnak) kiegészítésként később lett csatolva a már említett három (a 9.-ik, a 10.-ik és a 11.-ik), kissé módosított *'Káláthá'* gyakorlatsor. Mindezekből következik, hogy a *'Káláthá'* gyakorlatozás 9.-10.-11. formagyakorlata (némi végrehajtási különbséget leszámítva) megegyezik a *'Lungjaó-Ajaó'* gyakorlatozás három hosszú formájával.

A *'Káláthá'* gyakorlatok első nyolc formája a többi gyakorlatozási módszertől független, a következő három, a 9.-ik, a 10.-ik és a 11.-ik *'káláthá'* formagyakorlat megegyezik a három hosszú *'thaiponghí'* formagyakorlattal, míg a tizenkettedik a *'Katthaya'* gyakorlatozás kilencedik módszerével egyezik meg.

