



ॐ शिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठीशिरयानवज्रामुट्ठी ॐ
SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZETI ISKOLA



TÖRTÉNETEK ÉS TANÍTÁSOK

SHIRAYAN VAJRAMUTTHÍ HARCMŰVÉSZET

A FÖLDBEÁSOTT OSZLOP ÉS A HATÉKONYSÁG FEJLESZTÉSE

A 'Shirayan Vajramutthí' harcművészet gyakorlói a tanulmányok három egységén haladnak végig. Az első az 'elsajátítás és felhasználás', a második a 'megragadás és megszilárdítás', a harmadik az 'elmélyülés és szétáramoltatás'.

Az 'elsajátítás és felhasználás' két szakaszában először a mozdulatokat kell megtanulni, utána pedig azok hatékonyságát kell kifejleszteni.

A tanulmányok első szakaszában a tanítványok megtanulhatják az egyes támadó- és védekező mozdulatokat, a technikák alkalmazásához és megfelelő kivitelezéséhez szükséges lábmunkát, testtartást, légzést.



A technikákat az első időkben egyedül, ún. 'árnyékharc' jelleggel, később pedig partnerrel, páros-gyakorlatozás formájában végzik.

Mindez azonban így még kevés az igazi életszerű küzdelemhez, mert a mozdulatok ekkor még csupán önmagukban valók, mivel hiányzik belőlük az igazi hatékonyság.

A hatékonyság — így a gyorsaság, a robbanékonyság, a pontosság, az erőteljesség — megszerzésének módszerei képezik a 'Shirayan Vajramutthí' harcművészet tökéletes elsajátításának második szakaszát, mely egyben a technikák kifejlesztésének befejező fázisa is.



A 'Shirayan Vajramutthí' tanítások szerint a szükséges hatékonyság kifejlesztésére szolgál a 'tongphau-', másként a 'vajratongphau módszer'.

A 'vajratongphau' legáltalánosabb formájában egy henger alakú faoszlop, mely hagyományosan a térd, a hasfal, a mellkas és a fej magasságában erős, durvaszálú, de előzőleg felpuhított rostos növényi anyagokkal (pl. kenderkötél-fonat) van néhány rétegben körültekerve.

A *'Shirayan Vajramutthí'* harcművészet két felkészítési módszere a *'Samthijáo'* és a *'Lungjáó Ajáo'* nevezetű, melyek közül leginkább az utóbbira jellemző a *'Tongphau'* technikák végzése.

A *'Tongphau'* módszerről beszélve mindenek előtt egy földbe ásott faoszlopra kell gondolnunk, amelynek segítségével a *'Shirayan Vajramutthí'* stílus gyakorlatozója az egyes küzdelmi elemek erőteljességét növeli, valamint az ütőfelületek terhelhetőségét, szilárdságát fejleszti.



A mitológiai *'Lungjáó Ajáó'* egy képzeletbeli szörnyeteg, a gyakorlóoszlopban lakozó harcos démon, amely egy régi leírás szerint hol ember, hol tigris, hol pedig tigrisember képében elevenedik meg az őt megidéző gyakorlatozó előtt.

A *'Lungjáó Ajáó'* (az oszlop lelke) másrészt a *'Shirayan Vajramutthí'* harcművészet kétfajta felkészítési-, gyakorlatozási módszerének egyike, a harcias és kemény felkészítés elnevezése.

A *'Tongphau'* gyakorlatozás pedig a *'Lungjáó Ajáó'* felkészítés egészének csak egy szakasza, de rendkívül jelentős területe.

A *'Tongphau'* gyakorlatozást *'Vajra Tongphau'* módszer elnevezéssel is illetjük, de míg előbbi egy általános megnevezés, addig utóbbi egy meghatározott gyakorlatozási formát takar.

A mitológiai leírás szerint a *'Vajra Tongphau'* jelképesen egyszerre jelöli a *'Lungjáó Ajáó'* démon gerincvonalát, a Föld tengelyét, valamint a gyakorló-állások testtartásának és súlypontjának egységére is utal.



A *'Lungjáó Ajáó'* egyszerre tigris és ember képében megjelenő, összemósódott körvonalait a gyakorlatozó bárhol megjelenítheti, ahol épp gyakorlatozását kívánja végezni.

Elmosódott képe akkor körvonalazódik ki teljes valóságában, ha a gyakorlatozó megkezdi gyakorlatait, s a gyakorlatozásban való elmélyülésének szintje, valamint a végrehajtott küzdelmi elemek technikai kivitelezése megfelelő lesz.

Ekkor a *'Lungjáó Ajáó'* ún. *'Kőtigris'* képében lép ki a *'Tongphau'* oszlopból, s a gyakorlatozás segítőjeként nyilvánul meg, hogy pszichikai és fizikai erőt, kitartásra és elmélyülésre való hajlamot adjon a további és a későbbi gyakorlatozásokhoz.

A *'Lungjáó Ajáó'* a gyakorlatozók, a tanítók és tanítványok védőszelleme, segítője, erőt adó társa és spirituális mestere is egyben.



A *'tongphau módszer'* lényegét a földbe szilárdan beágyazott oszlop keménysége és a rajta elhelyezett kötések által ellensúlyozott rugalmasság és viszonylagos puhaság adja meg.

A tanítvány gyakorláskor az oszloppal szemben helyezkedik el és a már elsajátított technikákat a fizikai tűréshatárig fokozódó erővel, középszintű gyorsasággal, az oszlop kötésein gyakorolja.

Ennek célja, hogy az ütőfelületek hozzászokjanak a fájdalomingerekhez, az ízületek pedig a szilárd tartáshoz, valamint, hogy a csontozat és az ízületi rendszer keményedjen, erősödjön.

A tanítványban tudatosulnia kell, hogy csuklóját, könyökét, vállát és csípőjét szilárdan tartsa (egy pillanatra megfeszítse) **a találat pillanatában**, mert egyébként sérülés, ízületi ficam, rándulás, csonttörés fordulhat elő.

Az **'oszlop-gyakorlatozás'** közben kell megszoknia azt is, hogy súlypontját a mozdulattal egyidőben — de csupán a mozdulat aktivitásának végéig — süllyessze, mert egyébként testének egyensúlyi helyzete veszélybe kerülhet.

A higgadt, figyelmes, koncentrált, középereős találatokkal végzett gyakorlatozás eredményeképpen — egy bizonyos gyakorlóidő elteltével — a fájdalomérzet határa egyre jobban eltolódik, így a gyakorlatozás intenzitása, gyorsasága és erőteljessége tovább fokozható.



A *'vajratongphau'* több formája is használatos a *'Shirayan Vajramutthí'* harcművészet gyakorlatozóinak felkészítésében:

az *'egyoszlopos'*,

a *'kétooszlopos'*, a *'háromoszlopos'*, a *'kilencoszlopos'*,

a *'lengő'*, a *'hajlékony'*, a *'bambuszkosár'*, a *'bambuszlepedő'*,

a *'kétkaros'*, a *'háromlábú és kilencszögű nagy lap'*,

valamint a kézben tartható *'négyszögletű kis lap'* is.

Speciális célt szolgál az ún. *'lengő-tongphau'*, amely egyetlen ponton függesztett, szabadon lengő, tetszőleges formában és méretben elkészített, nem túl súlyos, de kemény oszlop, vagy lap.

Ennek lényege, hogy kiszámíthatatlanul érkezik vissza minden erős ütés, rúgás és lökés után, így jobban kell koncentrálni a támadható felületre és a támadás megfelelő pillanatának kiválasztására is.

Az igazán súlyosra készített *'lengő-tongphau'* az előbbinek egy még speciálisabb változata. Ennek lényege, hogy a súlyos és vaskos oszlopot elindítják a gyakorlatozó felé, akinek azt el kell térítenie, máskor meg kell állítania.

A nagy lendülettel érkező nehéz oszlop a figyelmetlen és rossz technikát alkalmazó tanítványt akár agyon is ütheti, csontjait darabokra törheti.

Ez a gyakorlatozási forma veszélyessége miatt csak a mester által kiválasztott haladók számára engedélyezett.

Az ilyen, nagy figyelmet és tapasztalatot kívánó gyakorlatozások végzésekor esetenként elég egy apró hiba is, hogy veszélyes helyzet alakuljon ki.

Akár a tanítvány életébe is kerülhet a felelőtlen figyelmetlenség, vagy a felkészületlen alapokra helyezett vállalkozás.

A 'kétszlopos tongphau' két, egymástól nagyjából 70 cm távolságra leásott oszlop, mely elsősorban a kettős technikák és a két ellenfél elleni gyakorláshoz használatos.

A 'háromszlopos-tongphau' háromszög-alakban elhelyezett három földbeásott oszlop, melyeket a középén álló gyakorlatozó csak egy-két lépéses megközelítés után képes elérni és támadni.

Ezt az oszloprendszert már folyamatos lépésekkel lehet és kell is körbemozogni. A mozgást akadályozza egyrészt a mozgásterületen elhelyezett több akadály, másrészt olykor az oszlopok mindegyikén keresztben felfüggesztett másik kisebb oszlop.

Így az oszlop az emberi test, a keresztbe helyezett másik oszlop pedig a végtagok, az ellenfél támadó kezeinek, lábainak stilizált megfelelője. Ezeken az oszlopokon a kötéseket a lábfej-, a sípcsont-, a térd-, a comb-, az ágyék-, a gyomorszáj-, a mellkas-, a nyak- és a fej magasságaiban kell elhelyezni.

A különféle oszlopokra felhelyezett kötéseket hagyományosan szokás különböző színekkel és feliratokkal megkülönböztetni egymástól, hogy a gyakorlás közbeni akciók során gyorsabban megállapítható legyen a támadandó felszín. Másrészt a feliratok és képek a hagyományok szerint távol tartják az ártó szellemeket.

A hagyományos 'Shirayan Vajramutthí' gyakorlásban az előkészítő testgyakorlatok utáni egyéni- és páros formagyakorlatok, egyéb kötött stílusú mozgásgyakorlatok végzését befejezően kell következnie a 'tongphau-oszlop'-on történő gyakorlásnak

Ezt ismét az egyéni- és páros formagyakorlatok, majd az egyéb szabad stílusú mozgásgyakorlatok követik, amelyeket a nyújtó testgyakorlatok és a meditáció aktuális módjai zárnak.

Elsődleges a megfelelő állások, helyzetek technikáinak pontos és következetes betartása, valamint még rendkívül fontos szabály a tökéletes légzés-technika elsajátítása és alkalmazása mellet az ütőfelületek helyes használatára irányuló folytonos figyelem is.



A *'tongphau gyakorlatozás'*-nak, mint egyedüli módszernek nincs kiemelt jelentősége. Csak a teljes szakmai képzéssel együtt végezve, mint kiegészítő módszer jelentős, viszont ebben az esetben különösképpen lényeges, szükséges és figyelemre méltó az alkalmazása.

A *'tongphau módszer'* továbbá önmagában nem tanít meg arra, hogy az ellenfél nem mozdulatlan faszobor, hanem esetenként egy nagyon veszélyes, s olykor a mindenképpeni győzelemre törekvő cseles harcos lehet, aki nem várja meg a megfontolt támadást, hanem lehetséges, hogy vadállati módon indítja támadását!

Emiatt a *'tongphau módszer'* mellett feltétlenül szükséges a társsal gyakorolt kötött- és szabad stílusú küzdelmi gyakorlatozások rendszeres végzése is, mely lehetővé teszi a cselek, trükkök módszereinek, s az azokkal szembeni sikeresen alkalmazható védekezések lehetőségeinek elsajátítását és begyakorlását is.

A *'tongphau gyakorlatozás'* egyik lényeges erénye, hogy hozzászoktat ahhoz is, hogy a küzdelem közbeni hirtelen fájdalmakat rezzenéstelen arccal viseljük mindig, amely képesség kialakulásának járulékos káros következménye lehet, hogy a gyakorlatozót elbizakodottá teheti önmaga erejének reális felmérését illetően.



A *'tongphau'* egyszerű, egyoszlopos formája és annak más változatai a *'thai-bokszt'*, a *'karate'* és más ázsiai harci rendszerek tanítványainak felkészítésében is használatosak.

Noha a *'vajratongphau módszer'* nagy segítség a tanítvány számára, hogy harci technikái hatékonyra fejlődjenek, s hogy azok pontossága és gyorsasága megfelelően alakuljon, azért még az igazi harc elsajátításának egyéb követelményei is vannak.

A *'tongphau'* nem védekezik, nem üt vissza, nem hajol el és azt tetszés szerint üthetjük, rúghatjuk.

Ezért nem szabad a tanulmányok első szakaszát, a mozgáskészség fejlesztést, a küzdelmi technikák egyéni- és társas gyakorlását elhanyagolni, s előnyben részesíteni idő előtt a második szakaszt, a hatékonyság fejlesztését.

Mivel a *'tongphau'* szolgálja azt a célt, hogy technikáinkat hatékonyra fejlesszük és az így kialakított technika veszélyes lehet, ezért partnerünket nem ütjük meg teljes erővel a páros gyakorlatozás közben.

Noha ez az álláspont a gyakorlótárs védelmének figyelembevételén nyugszik, azért veszélyeket is rejt magában.

Azt a szempontot figyelembe véve, hogy a mozdulatok állandó visszafogása reflexszerűen beidegződhet, a későbbiekben kialakulhat egy káros (de nem visszafordíthatatlan) állapot, amelyben ha akarjuk sem tudjuk eltalálni ellenfelünket, mert a hiányos gyakorlatozás következtében tudatalattink ezt megakadályozza.

Ettől a rossz szokásunktól pedig csak nehéz munkával tudunk majd a későbbiekben megszabadulni.