

II/3. szám
szeptember
Ára: 350 Ft



KENDO, CHOY LI FUT, REJTVÉNY
HONG KONG HÁZ, SHIRAYAN-VAJRAMUTTHI
AIKIDO, YMAA, WING TSUN, FUDOKAN KARATE
VENDÉGÜNK, KEMPO JUJITSU, NIHON TAI JITSU
ESKRIMA, NORTHERN PRAYING MANTIS
SHAOLIN, IMAF, NINJUTSU

Délkelet-ázsiai

HARC MŰVÉSZEK

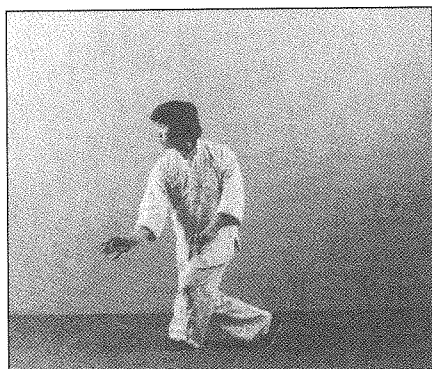


A Choy Li Fut-ról bővebben

A Choy Li Fut egy olyan tradicionális Kung Fu irányzat, melynek eredete az északi és a déli Shaolin rendszerek gyökereihez nyúlik vissza. A stílus technikai tárházában egyaránt megtalálható a déli rendszerekre jellemző magas szintű kéztechnika és az északi rendszerek gyors, hatásos lábtechnikája.

A Choy Li Fut az egyik legösszetettebb és leghatékonyabb Kung Fu stílus. Más irányzatoktól eltérően a technikák széles repertoárját vonultatja fel. Ugyanakkor mindössze az alaptéchnikák elsajátítása és küzdelemben való alkalmazásának ismerete is elegendő ahhoz, hogy a gyakorló komoly jártasságra tegyen szert az önvédelemben.

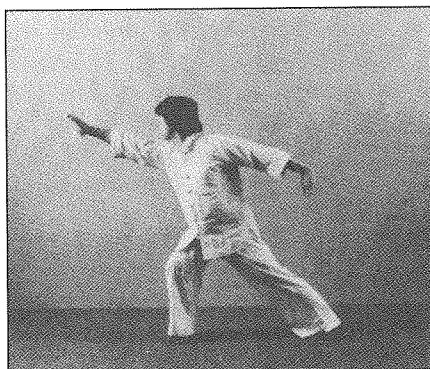
A stílus több mint száz formagyakorlatot tartalmaz. A pusztakezes formagyakorlatokon belül



vannak egyéni és páros formák. A Shaolin gyökerekből adódóan természetesen megtalálhatók az állatok mozgását utánzó formagyakorlatok is, mint például a kígyó, daru, leopárd, sárkány, tigris és majom formák. A Choy Li Fut-ban fontos a kezek megerősítését és a koordinációs készség kialakítását szolgáló segédeszközök használata. Ilyen speciális segédeszköz a 'fali zsák' és a Choy Li Fut 'fababa', melyek használatát segítendő több formagyakorlatot tartalmaz a stílus. A Choy Li Fut rendszere tartalmazza a különféle tradicionális kínai fegyverek ismeretét is. Összesen 36 fegyver használata sajátítható el. Külön formagyakorlatokat tartalmaz a rendszer a hosszú, rövid, hajlékony és páros fegyverekre. A fegyveres harc gyakorlását számos páros fegyveres formagyakorlat is segíti. A stílus az egészség megőrzése szempontjából is igen összetett, a különféle

egyszerűbb lélegzőgyakorlatokon kívül több Chi Kung formagyakorlatot is tartalmaz.

A Choy Li Fut technikák végrehajtásának alapja az egész test lendületéből származó, az ütőfelületig lágyan végigvezetett erő, nem pedig a merev izomerő. A csípő és a törzs forgásából eredő lendület leghatékonyabb kihasználása végett a legtöbb technika körkörös, így a mozdulatok erővonala nem törik meg. Az így végrehajtott mozdulatok egyszerre lágyak és hatalmas erejűek, ezért egyfajta nyugodt, belső erőt sugároznak. A lágy erőnek ezen alkalmá-

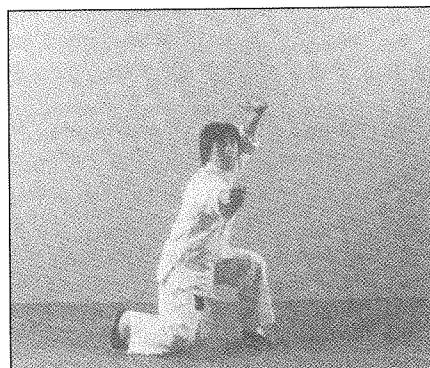


zása a fizikailag gyengébb egyén számára is elélyt biztosít egy esetleges erősebb ellenféllel való küzdelem során.

A Choy Li Fut technikák végrehajtása közben az izmok teljesen lazák, csak a mozdulat végén feszülnek meg egy pillanatra. Az ilyenfajta impulzusszerű terhelés hatására a vázizmok rövid idő alatt nagyon sok vért vesznek fel és ereszenek ki magukból. Ezért a Choy Li Fut formagyakorlatok maximális sebességgel történő

végrehajtása rendkívül kedvező élettani hatást gyakorol a szívre és keringési rendszerre.

A stílus nagyon precízen és szisztematikusan épül fel az oktatás szempontjából is. Az első formagyakorlat mindössze az alapállásokat és lépéseket tartalmazza, néhány egyszerű kéztechnika kivételével. Gyakorlásával megerősödnek a törzset forgató izmok, melyek helyes működése a legtöbb Choy Li Fut mozdulat alapját képezi, ezenkívül elsajátítható a csípő- és törzsfordításból indított energia mozgás közben történő alkalmazásának alapja is. A következő formagyakorlat jórészt az előző láb- és törzsmunkájára épül, kiegészítve azt a kéztechnikkal. Ez a két formagyakorlat úgy követi egymást a Choy Li Fut oktatásában, mint ahogy a Choy Li Fut ütéseknél a kéz mozgása



követi a törzset. A stílus alapmozdulatai között és a formagyakorlatokban is megtalálhatóak az úgynevezett rövidebb, vállból vagy könyökből eredő, bizonyos közelharcú szituációkban rövidebb úton használható technikák is, bár a Choy Li Fut stílus álláspontja szerint a körkörös mozdulatok megfelelő harci szituációban alkalmazva őket gyakran rövidebb úton érhetnek célba, mint az egyenes mozdulatok. A Choy Li Fut technikák között megtalálhatóak a Chin Na izületfeszítési technikák is, amelyek az ellenfél lefogására szolgálnak.

A stílus külön formagyakorlatokat tartalmaz a gyermekek oktatására.

A mellékelt képeken nagymesterünk, Doc-Fai Wong által bemutatott technikákkal szeretnénk illusztrálni a Choy Li Fut-ban használatos erő alkalmazását.

