

CZERNICA 2013 LETNI OBÓZ TRENINGOWY GDYŃSKIEJ SZKOŁY SHAOLIN KUNG FU



fot.1: Uczestnicy obozu treningowego.

W dniach od 1 do 8 sierpnia 2013 roku w Ośrodku Wypoczynkowym „CYRANKA” w Czernicy, w pobliżu Chojnic odbył się letni obóz treningowy „Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu”. Warunki pobytu, wypoczynku, treningu oraz pogoda okazały się wyśmienite. W związku z tym, że Ośrodek „Cyranka” jest bezpiecznym i przyjaznym miejscem, wprost wymarzone do aktywnego wypoczynku, wielu uczestników obozu przyjechało tu całymi rodzinami.

Korzystając z okazji składam Panu Kierownikowi oraz całemu personelowi Ośrodka „CYRANKA” serdeczne podziękowania za wspaniałą gościnę, opiekę, stworzone nam doskonale warunki pobytu i treningu oraz prawdziwie wakacyjną atmosferę.

Oferta programowa obozu treningowego była obszerna. Uczestnicy mogli poznać od podstaw „Shaolińską Formę Walki Mieczem Bodhidharmy (Chin: „Shaolin Da Mo Jian”) - według przekazu Shi Su Gang si fu, ósmą oraz dziewiątą formę klasztornego shaolińskiego stylu walki „Osiemnastu Rąk luohan” (Chin: Shaolin Luohan Shi Ba Shou) - również według przekazu Shi Su Gang si fu, doskonalić formy taijiquan: „24 oraz 42 Ruchów”, a także techniki pchających dłoni taijiquan (Chin: „Tui Shou”). Praktykowano shaoliński qigong, tj: Shaolin Ba Duan Jin, Shaolin Da Mo Yi Jin Jing i Shaolin Luohan Shi Ba Shou - wg. przekazu Shi Su Gang si fu oraz Shaolin Luohan Zhuang Kung oraz Shaolin Luohan Kung - według przekazu mistrza Shi De Hong. Uczestnicy byli niezwykle zmotywowani do praktyki, w związku z czym doskonalili

swoje umiejętności również pomiędzy ustalonymi harmonogramem treningami. Ocenę obozu treningowego pozostawiam jego uczestnikom ☺ , dodam jedynie, że termin następnego - przyszłorocznego, został już przez nich ustalony, i jeśli nic nie stanie na przeszkodzie, odbędzie się on również w Ośrodku „Cyranka” w dniach od

1 do 8 sierpnia 2014 roku.

Wszystkich chętnych do uczestnictwa już teraz serdecznie zapraszam!

Osoby chętne do uczestnictwa w przyszłorocznym letnim obozie treningowym mogą w tej sprawie kontaktować się ze Sławomirem Pawłowskim telefonicznie: 602-848-338, lub mailowo: luohan@wp.pl .

Foto galeria z letniego obozu treningowego Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu w Czernicy w 2013 roku.



fot. 2.



fot.3.

fot.2, fot.3: Pierwszej nocy nad Ośrodkiem przeszła letnia burza.



fot. 4.



Fot.5.



Fot. 6.



Fot.7.



fot.8.

fot. 5, fot.6, fot.7, fot.8: Od pierwszego do ostatniego dnia obozu treningowego pogoda była wyśmienita, a warunki do aktywnego wypoczynku doskonałe.

Nauka i doskonalenie formy z mieczem „Shaolin Da Mo Jian”.



fot. 9: Wspólna praktyka „Shaolin Da Mo Jian”.



fot 10.



fot.11.

fot.10, fot 11: Z dnia na dzień w Ośrodku „Cyranka” wyrósł las mieczy ☺



fot. 12.

Fot. 13

fot. 14.

fot.12, fot.13, fot.14: Wszyscy ćwiczyli z zapalem.



fot.15.

fot.16.



fot.17.



fot.18.



fot.19.



fot.20.



fot.21.



fot.22.



fot.23.

fot.24.

Zdjęcia od fot.15 do fot.24: Ćwiczone codziennie przez wiele godzin.

PRAKTYKA SHAOLIN QIGONG:

1. SHAOLIN BA DUAN JIN:



fot.25.



fot.26.

fot.25, fot.26: Praktyka qigong „Shaolin Ba Duan Jin”.



Fot.27.



fot.28.

fot.27, fot.28: Przed wykonywaniem poszczególnych ćwiczeń szczegółowo omówiono drogi przepływu Qi meridianami we wnętrzu ciała.
Na zdjęciach: Piotr Frejta oraz Sławomir Pawłowski.

2: SHAOLIN DA MO YI JIN JING:



fot.29



fot.30.

fot.29, fot.30: „Shaolin Da Mo Yi Jin Jing” – na zdjęciach ruchy ćwiczenia o nazwie: „Pociągnij dziewięć razy w tył byka za ogon”

3. SHAOLIN LUOHAN SHI BA SHOU (qigong):



fot.31.

fot.31: Wspólna praktyka qigong “Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.

4. SHAOLIN LUOHAN KUNG:



fot.32.

fot.32: Wspólna praktyka qigong „Shaolin Luohan Kung”.
Na zdjęciu osoby wykonują ruch o nazwie: „Białe obłoki nad głową”.



fot.33.



fot.34.

fot.33: „Shaolin Luohan Kung” – ruch o nazwie: „Dziecko składa pokłon Buddzie”.

fot.34: „Shaolin Luohan Kung” – ruch o nazwie: „Złoty kogut kiwa głową”.



fot.35.



fot.36.

fot.35: „Shaolin Luohan Kung” – ruch o nazwie: „Opanuj ducha i przytrzymaj tygrysa”.

fot.36: „Shaolin Luohan Kung” – ruch o nazwie: „Groźny smok przekracza rzekę”.



fot.37.



fot.38

fot.37: „Shaolin Luohan Kung” – ruch o nazwie: „Wojowniczy smok wzburza morze”.

fot.38: „Shaolin Luohan Kung”- ruch o nazwie: “Obejmowanie łona wszechświata”



fot.39.

fot.39: „Shaolin Luohan Kung” – ruch o nazwie: „Stalowy Byk rozgrzebuje ziemię”.



fot.40.

fot.40: „Shaolin Luohan Kung”- ruch o nazwie: „Luohan rozsuwa góry”.

5. TAIJIQUAN – trening formy z włócznią.



fot.41. Trening formy taijiquan z włócznią.



fot. 42.



fot.43.

fot. od: 41 do43: Wojtek codziennie doskonalił formę oraz techniki włóczni taijiquan.
Z braku ostrza włóczni ćwiczył bambusowym kijem.

6. ÓSMA ORAZ DZIEWIĄTA FORMA WALKI SHAOLIŃSKIEGO KLASZTORNEGO STYLU „OSIEMNASTU RĄK LUOHAN”.

“Shaolin Luohan Shi Ba Shou – Jiu Lu”



fot.44.

fot. 44: Nauka dziewiątego układu formalnego shaolińskiego klasztornego stylu walki „Osiemnastu Rąk Luohan”. Na zdjęciu ćwiczący w trakcie akcji ruchowej o nazwie: „Niebiańska istota maluje drogę” (Chin: „Tien Ren Tzy Lu”).



fot.45.

fot.45: Praktyka dziewiątej formy shaolińskiego stylu walki „18 Rąk Luohan”. Na zdjęciu ciąg dalszy akcji ruchowej z fot.44 o nazwie: „Niebiańska istota maluje drogę”.



fot.46.

fot.46: Praktyka dziewiątej formy „18 Rąk Luohan”. Na zdjęciu ćwiczący wykonują ruch o nazwie: „Spójrz w tył przez bark na księżyc”.(chin: „Huei Thu Wan Jue”.)

UCHWYCONE W KADRZE 😊



fot. 47.

fot.47: Darek jest zawsze pełen optymizmu i energii 😊



fot.48.

fot.48: Ola i Darek po treningu.



fot. 49.

fot.49: Jest O.K !



fot.50.

fot.50: „Z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciach” ☺ ☺ ☺



fot.51.

fot. 51: „Idziemy do mamy”.



fot.52.

fot.52: Rozgrzewki na treningach były dynamiczne.



fot. 53: Do zobaczenia w przyszłym roku!

Sławomir Pawłowski

Gdynia wrzesień 2013