

LETNI OBÓZ TRENINGOWY

Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu

„Ranczo w Dolinie 2015”



Fot.1. Uczestnicy obozu treningowego.

Wzorem lat ubiegłych, w lipcu 2015 roku odbył się letni obóz treningowy Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu. Tym razem jego uczestnicy gościli w ośrodku wypoczynkowym „Ranczo w Dolinie”, położonym w pobliżu Połczyna Zdroju, w województwie zachodniopomorskim.

„Ranczo w Dolinie” usytuowane jest w sąsiedztwie czystego jeziora, otoczone łąkami, lasami i polami. W naturalnych zagłębieniach terenu znajdują się malownicze stawy. Okolice jest piękna, czysta, zdrowa i bezpieczna. O świcie na okolicznych polach słychać nawoływania żurawi, a powietrze pachnie po prostu pokrytą rosą łąką.

Doskonale usytuowanie ośrodka i jego wspaniałe warunki lokalowe, przepyszne ekologiczne wyżywienie oraz panująca w nim iście rodzinna atmosfera nie mają sobie równych. Każdy z nas wypoczywał tam pełną piersią i zarazem trenował, ile dusza zapagnie. Codziennie odbywały się cztery treningi.

FOTORELACJA Z OBOZU TRENINGOWEGO

1. MIEJSCE



fot. 2. Fragment zabudowań „Rancza w Dolinie”



fot. 3.



fot. 4.

fot.3, fot.4: Pobliskie jezioro oraz kąpielisko. Woda w jeziorze jest krystalicznie czysta.



fot.5.

fot. 5.W pobliżu Rancza znajdują się dwa malownicze stawy. Na powyższym zdjęciu widoczny jest jeden z nich, wokół którego przed treningiem zwyczajowo następowała grupowa przebieżka. Przy uważnym spojrzeniu na zdjęcie można na nim dostrzec osoby biegnące wokół stawu, z drugiego jego końca 😊

2. NASI ULUBIEŃCY



fot.. 6.

Fot. 6. Widok o świcie.



fot. 7.



fot.8.

fot.7, fot 8. Wszystkie zwierzęta poruszały się po obszarze rancza swobodnie. Widoczne na fot. 8. świnki nie są hodowane z przeznaczeniem uboju, lecz jako żywe maskotki Rancza. Stanowiły parę i były prześmieszne. ☺

3. TRENINGI

Qigong

W czasie trwania obozu ćwiczyliśmy: Shaolin Ba Duan Jin, Shaolin Luohan Shi Ba Shou, Shaolin Yi Jin Jing, Shaolin Luohan Kung, Shaolin Luohan Zhuang Gong, Shaolin Luohan Mian Zhang Gong, Liu Zi Yue oraz Shaolin Chan Quan Yang Sheng Gong.



fot. 9.

fot. 9. Krzysztof praktykujący qigong „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.



fot.10.



fot.11.



fot.12.



fot.13



fot. 14.



fot.15.



fot.16.



fot.17.

fot. 10 – 17. Grupowa praktyka „Shaolin Luohan Shi Ba Shou”.



fot.18.

fot.18. Gdy słońce przypiekało za bardzo, chroniliśmy się w cieniu drzew. Na zdjęciu wspólna praktyka formy „Shaolin Luohan Gong”. Ćwiczący wykonują ruch o nazwie „Luohan spogląda w kierunku światła”.



fot.19.



fot.20.

fot.19. Shaolin Luohan Gong – ruch o nazwie „Orzeł rozpościera skrzydła”.



fot. 21.



fot.22.

fot.20 – 22. Shaolin Luohan Zhuang Kung - ruch o nazwie „Stój niczym słup o kształcie smoka”.



fot.23.

fot.23. Shaolin Luohan Kung – ruch o nazwie “ Budda siedzi na lotosowym tronie”.



fot.24.

fot.24. Shaolin Luohan Kung – ruch o nazwie „Białe obłoki nad głową”.



fot.25.

fot.25. Praktyka Chan (jap. Zen).

Shaolin Da Mo Jian

Shaolińska forma z mieczem Bodhidharmy.



fot.26.



fot. 27.



fot.28.

fot. 26 - 28. Krzysiek poznawał formę walki mieczem „Shaolin Da Mo Jian” oraz praktyczne zastosowanie wchodzących w jej skład ruchów.

Shaolin Luohan Shi Ba Shou Dan Ren Quan oraz Shuang Ren Quan - Du Lie

forma „Osiemnastu Rąk Luohan” wykonywana solowo oraz w parach.

fot.29 – 45. Nauka i doskonalenie formy „Osiemnastu Rąk Luohan” wykonywanej w parach.



fot.29.



fot.30.



fot.31.



fot.32. (i dalej)



fot.32.



fot.33.



fot.34.



fot.35.



fot.36.



fot.37.



fot.38.



fot.39.



fot.40.



fot.41.



Fot.42.



fot.43.



fot.44.

Shaolin Yang Jia Qiang

Shaolińska forma walki włócznią rodziny Yang.

fot.45 - 59. Nauka i doskonalenie shaolińskiej formy walki włócznią „Shaolin Yang Jia Qiang”.



fot.45.



fot.46.



fot..47.



fot.48.



fot.49.



fot.50.



fot..51.



fot..52.



fot. 53.



fot.54.



fot.55.



fot. 56.



fot..57.



fot..58.



fot. 59.

Shaolin Qi Xing Quan

Shaolińska forma "Siedmiu Gwiazd"

fot.60 - 70. Nauka i doskonalenie formy „Shaolin Qi Xing Quan”.



fot.60.



fot.61.



fot.62.



fot.63.



fot.64.



fot.65.



fot.66.



fot.67.



fot.68.



fot.69.



fot.70.

Shaolin Rou Quan Er Lu

Drugi układ ruchowy „shaolińskiego miękkiego stylu walki”

Styl „Shaolin Rou Quan” składa się głównie z delikatnych i „miękkich” ruchów, z rzadka przerywanych szybkimi i dynamicznymi akcjami. Dzięki powyższym cechom jest on potocznie określany jako „shaolińskie taijiquan”.



fot.71.



fot.72.

fot:71, fot.72. Grupowa praktyka drugiej formy „Shaolin Rou Quan”.
Na zdjęciu nr 71 widoczny jest ruch o nazwie „Feniks rozpościera skrzydła”.

I na koniec: fotograficzny „kogiel - mogiel”



fot.73



fot.74.

fot.73: Czy to ruch qigong, czy też reakcja na oślepiające promienie słońca? Wystarczy spojrzeć na cień. ☺

fot.74. Anita przyjechała na obóz treningowy o kulach. Pomimo urazu kolana, codziennie ćwiczyła dzielnie wraz z wszystkimi praktykując w pozycji siedzącej. Prawdziwa wojowniczką!



fot.75.



fot.76.

fot.75, fot. 76. Praktykowaliśmy również formę z mieczem taijiquan stylu Yang.



fot.77

fot. 77: Uczestnicy obozu treningowego w czasie wolnym między treningami dodatkowo ćwiczyli, doskonaląc swoje umiejętności. Na zdjęciu nr 77 Ela oraz Ola w czasie wolnym wykonują formę taijiquan 42 akcji.

Zdjęcia ilustrujące niniejsze opracowanie wykonali:

Aleksandra Wroniszewska, Paweł Borys, Maciej Manowski oraz Sławomir Pawłowski.

opracował:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, sierpień 2015 r.