

28 ΗΜΕΡΕΣ για να μεταμορφώσετε το σώμα και την ψυχή σας
με το πρόγραμμα προπόνησης του Σαολίν Κουνγκ Φου

η προπόνηση των ΣΑΟΛΙΝ

少林奇史存



Σίφου Σι Γιαν Μινγκ

Αλέξανδρος

Τίτλος πρωτοτύπου The Shaolin workout
Συγγραφέας Sifu Shi Yan Ming
Εκδότης πρωτοτύπου Rodale International Ltd.
Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου 2006
Copyright © 2006, Sifu Shi Yan Ming
ISBN Πρωτοτύπου 1-4050-9342-0

Τίτλος Η προπόνηση των Σαολίν
Συγγραφέας Σι Γιαν Μινγκ
Μετάφραση Βιργινία Μπούτσπ
Επιμέλεια Διονύσιος Τσετσέλης
Καλλιτεχνική επιμέλεια Βαγγέλης Μπερικόπουλος
Copyright © 2007, για την ελληνική μετάφραση Εκδόσεις Αλκίμαχον
ISBN 978-960-6623-41-7

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο
Τηλ.- Fax: 210 2840588
e-mail: info@alkimachon.gr - www.alkimachon.gr

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

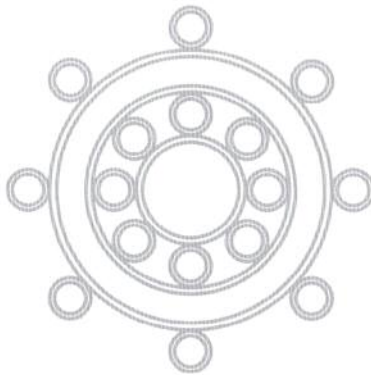
Οι πληροφορίες που παρατίθενται στο παρόν βιβλίο δεν αντικαθιστούν τη σωστή εκγύμναση, απλώς τη συμπληρώνουν. Όλες οι μορφές άσκησης εμπεριέχουν κινδύνους. Ο εκδότης συμβουλεύει τους αναγνώστες να λάβουν όλη την ευθύνη για την ασφάλειά τους και να αποκτήσουν επίγνωση των ορίων τους. Πρωτού κάνετε τις ασκήσεις του παρόντος βιβλίου, βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός σας είναι καλά διατηρημένος. Μην παίρνετε ρίσκα που υπερβαίνουν το επίπεδο της εμπειρίας, της ικανότητας και της φυσικής σας κατάστασης. Το πρόγραμμα ασκήσεων που παρατίθεται στο παρόν βιβλίο δεν αποτελεί υποκατάστατο οποιουδήποτε προγράμματος ασκήσεων που πιθανόν να έχει συστήσει ο γιατρός σας. Όπως με όλα τα προγράμματα ασκήσεων, πρέπει να λάβετε την έγκριση του γιατρού σας πριν αρχίσετε. Η αναφορά συγκεκριμένων εταιρειών, οργανισμών ή φορέων στο παρόν βιβλίο, δεν σημαίνει ότι αυτά επιδοκιμάζουν το παρόν βιβλίο. Οι ιστοσελίδες και οι τηλεφωνικοί αριθμοί που παρατίθενται ίσχυαν τη στιγμή που το παρόν βιβλίο τυπώθηκε.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό ή μαγνητοφώνησης ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

η προπόνηση των ΣΑΟΛΙΝ

28 ημέρες για να μεταμορφώσετε το σώμα και την ψυχή σας
με το πρόγραμμα προπόνησης του Σαολίν Κουνγκ Φου



Σίφου Σι Γιαν Μινγκ

Μετάρχη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες ix

Κεφάλαιο 1: Κουνγκ Φου, ο Τρόπος του Πολεμιστή 1

Κεφάλαιο 2: Το Πρόγραμμα Προπόνησης των Σαολίν 31

壹 ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ 42

貳 ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ 96

參 ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ 162


肆 ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ 224

Κεφάλαιο 3: Προπονηθείτε Περισσότερο 284

Ευρετήριο 286

Νέος Ναός, Νέα Ζωή 294





ΜΑΘΗΜΑ 8

Ιγνυακοί Τένοντες και Γοφοί

«ΑΜΙΤΟΥΟΦΟ!»

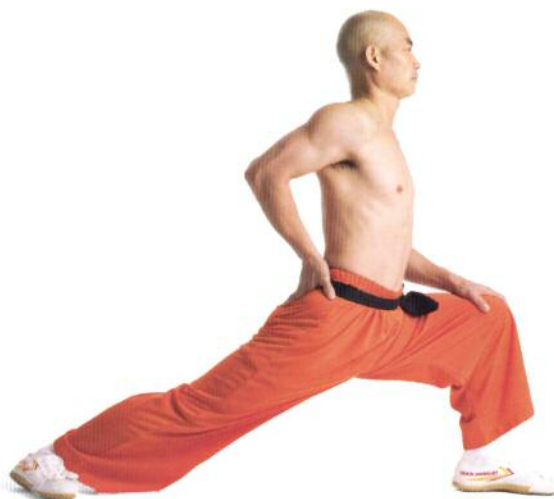
«ΑΜΙΤΟΥΟΦΟ!»

«ΑΜΙΤΟΥΟΦΟ!»

Ξεκινήστε κάνοντας επανάληψη όλων των προηγούμενων ασκήσεων με ροή και γρήγορο ρυθμό.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΓΚΟΝΓΚ ΜΠΟΥ

(Γκονγκ Μπου Γιατουί)



Η στάση που λέγεται Γκονγκ Μπου, την οποία θα μάθετε σε λίγες ημέρες, είναι μια από τις πιο σημαντικές βασικές ασκήσεις του Κουνγκ Φου. Σήμερα θα μάθετε τη διάταση, *γιατουί* στα Κινεζικά, στην οποία βασίζεται η στάση Γκονγκ Μπου. Δυναμώνει τα πόδια, τους γλουτούς και τους βουβώνες.

Σταθείτε όρθιοι και χαλαροί, τελείως τεντωμένοι, με τα χέρια στο πλάι.

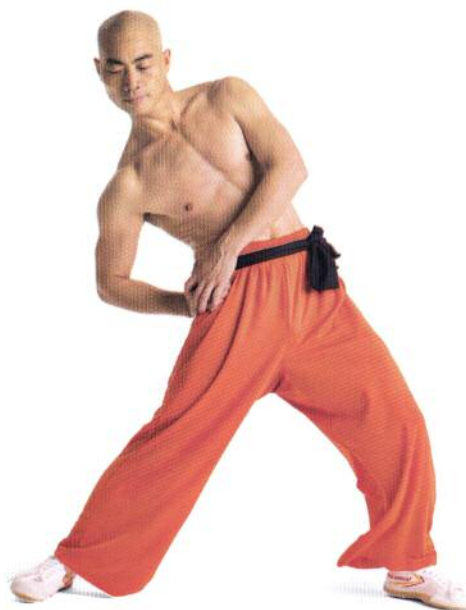
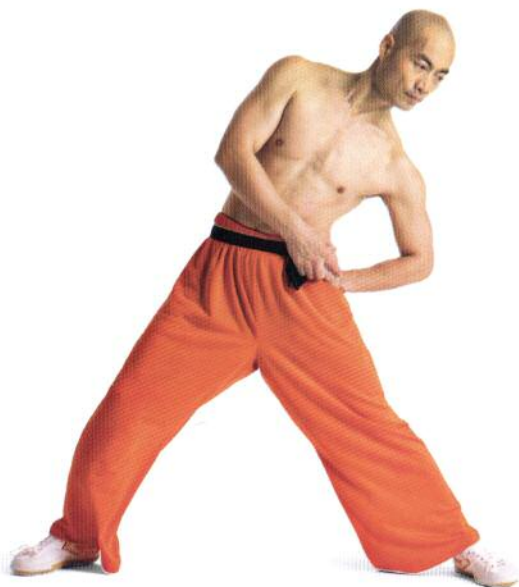
Μπορείτε να ξεκινήσετε με όποιο πόδι θέλετε, το αριστερό, για παράδειγμα. Κάντε ένα βήμα εμπρός με το αριστερό σας πόδι, πατώντας ολόκληρο το πέλμα και τις άκρες των δακτύλων σας να κοιτούν μπροστά. Το δεξί σας πόδι θα είναι τεντωμένο πίσω σας, με κλειδωμένο γόνατο. Λυγίστε το αριστερό σας πόδι και καθίστε πάνω του, μέχρι ο αριστερός σας μηρός να γίνει παράλληλος με το έδαφος. (Αν μπορείτε να πάτε ακόμα πιο χαμηλά, τολμήστε το). Να θυμάστε ότι το πάνω μέρος του κορμού είναι τεντωμένο, ο

θώρακας σε ευθεία, οι ώμοι οπτικοί και το κεφάλι με το πηγούνι ψηλά. Μην αφήσετε το σώμα σας να στρέφεται προς τα έξω ή να καμπουριάζει μπροστά. Επίσης, διατηρήστε «κλειστούς τους βουβώνες». Με άλλα λόγια, μην αφήσετε τους γοφούς σας να ανοίξουν.

Πιάστε τον αριστερό σας μηρό με το αριστερό χέρι, στο σημείο πάνω από το γόνατο. Βάλτε το δεξί σας χέρι πίσω σας και πιέστε την παλάμη στην κορυφή του δεξιού σας γλουτού. Κάνετε ταλαντώσεις, πιέζοντας με τα χέρια σας το αριστερό σας πόδι και τους γλουτούς σας προς το έδαφος. Όταν εκτελείτε τις ταλαντώσεις, να θυμάστε ότι πρέπει να έχετε το σώμα και το πίσω πόδι εντελώς τεντωμένα και τα δύο πέλματά σας καρφωμένα στο έδαφος. Μην αφήσετε να σηκωθεί το πίσω πόδι. Κάντε 10 ταλαντώσεις.

Κοιτάξτε πώς τα καταφέρατε! Είναι φανταστικό!

ΔΙΑΤΑΣΗ ΓΟΦΩΝ



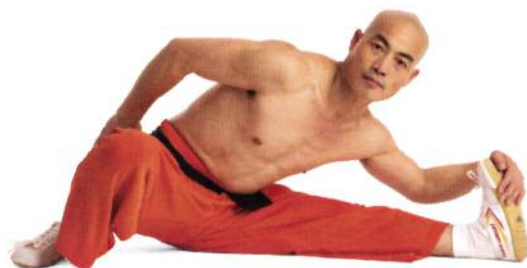
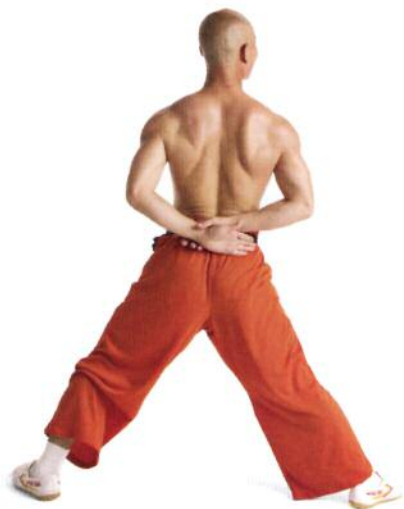
Αυτή η άσκηση είναι η συνέχεια της Διάτασης Γκονγκ Μπου. Αφού ολοκληρώσετε αυτήν τη διάταση, μην σηκωθείτε, μείνετε σε αυτήν τη θέση με τον δεξιό (ή μπροστινό) μηρό παράλληλο με το έδαφος και το αριστερό πόδι τεντωμένο και κλειδωμένο πίσω σας. Τα πόδια σας πρέπει να πατούν πολύ καλά στο πάτωμα. Στρίψτε ολόκληρο το σώμα σας 90 μοίρες δεξιά, πατώντας και στα δύο πόδια, ώστε οι ώμοι και τα γόνατά σας να βρίσκονται σε ευθεία μεταξύ τους. Κρατήστε το αριστερό σας γόνατο λυγισμένο. Μην σηκώνετε ή κουνάτε τα πόδια σας. Κρατήστε τα πολύ σταθερά κάτω στο πάτωμα και απλώς στρίψτε τα με τέτοιο τρόπο που τα δάχτυλα να κοιτούν προς την ίδια κατεύθυνση με εσάς. Να θυμάστε ότι το σώμα σας καθώς και το αριστερό σας πόδι πρέπει να είναι εντελώς τεντωμένα.

Βάλτε και τα δύο σας χέρια στην αριστερή πλευρά της μέσης σας, ακριβώς πάνω από το κόκαλο της λεκάνης, με το δεξί χέρι σας πάνω από το αριστερό. Τεντώστε την αριστερή πλευρά του σώματός σας, χρησιμοποιώντας τα χέρια για να πιέσετε τους γοφούς σας από τη δεξιά πλευρά. Τώρα πιέστε 10 φορές γι' αυτήν την πλευρά.

Τέλεια!

Τώρα αντίθετα. Βάλτε τις παλάμες σας στη δεξιά πλευρά της μέσης σας, ακριβώς πάνω από το κόκαλο της λεκάνης, με την αριστερή παλάμη πάνω από τη δεξιά και τεντώστε τη δεξιά πλευρά σας. Κάντε 10 πιέσεις και γι' αυτήν την πλευρά.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΟΥ ΜΠΟΥ (Που Μπου Γιατουί)



Η στάση Που Μπου είναι άλλη μια βασική στάση του Κουγκ Φου. Σήμερα θα μάθετε τη διάταση πάνω στην οποία βασίζεται.

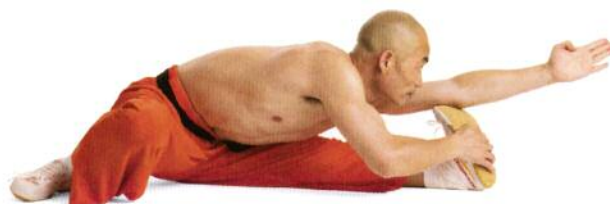
Η διάταση αυτή πηγάζει από τη Διάταση Γοφών. Μπορείτε να ξεκινήσετε με όποια πλευρά θέλετε. Ας αρχίσουμε με τη δεξιά.

Κάντε μια Διάταση Γοφών με λυγισμένο το αριστερό γόνατο και το δεξί πόδι εντελώς τεντωμένο. Τεντώστε το σώμα σας προς τα δεξιά, λυγίζοντας πάνω από το δεξί πόδι. Ταυτόχρονα, πιέστε τον κορμό σας προς το έδαφος, πηγαίνοντας όσο πιο χαμηλά μπορείτε. Τεντώστε το σώμα σας όσο μπορείτε περισσότερο, χωρίς να το στρίβετε. Διπλωθείτε στα δύο, από το ύψος των γοφών, μέχρι η μια πλευρά σας να βρεθεί πάνω στο δεξί σας πόδι. Προσπαθήστε

αν μπορείτε να πιάσετε το πέλμα του δεξιού ποδιού με το δεξί σας χέρι και του αριστερού με το αριστερό σας, κρατώντας και τα δύο πόδια καρφωμένα στο πάτωμα, χωρίς να ξεχνάτε ότι το δεξί πόδι πρέπει να είναι εντελώς τεντωμένο. Ο στόχος σας είναι να τεντώσετε τη δεξιά πλευρά τόσο ώστε όχι μόνο να μπορείτε να πιάνετε το πέλμα αλλά η παλάμη σας να το προσπεράσει.

Κάντε 10 ταλαντώσεις. Μετά μείνετε σε αυτήν τη στάση τεντωμένοι, μέχρι να μετρήσετε ως το 10. Θα αισθανθείτε τη διάταση από τα δάκτυλα των ποδιών σας έως ψηλά στην πλάτη σας.

Σπκωθείτε και αλλάξτε πόδι χωρίς να μετακινήσετε τα πέλματά σας, τεντώνοντας προς τα αριστερά αυτήν τη φορά.



Κάντε 10 ταλαντώσεις και μετά μείνετε κάτω ως το 10.

Αφού ολοκληρώσετε τις 10 επαναλήψεις και για την αριστερή πλευρά, προσθέστε άλλο ένα στοιχείο στη διάταση. Χαμηλώστε το σώμα σας, ώστε οι γλουτοί να αγγίξουν κάτω. Σηκώστε το αριστερό πόδι, ώστε η φτέρνα να ακουμπάει κάτω και τα δάχτυλα να δείχνουν τον ουρανό ή ακόμα και εσάς, αν μπορείτε. Κρατήστε το δεξί πόδι καρφωμένο στο έδαφος. Τεντώστε εντελώς το σώμα, φέρνοντάς το πάνω από το αριστερό σας πόδι. Διπλωθείτε στα δύο από τους γοφούς, ενώ λυγίζετε και τεντώνετε πάνω στο αριστερό πόδι. Αυτό σας βοηθάει να ταλαντώνετε το σώμα στα αριστερά. Ο στόχος σας είναι να τεντώσετε το σώμα σας τόσο πολύ στα αριστερά ώστε να πιάσετε αυτό το πόδι και με τα δύο

σας χέρια και μετά να αγγίξετε τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού με το αριστερό σας αυτί και να τεντώσετε το αριστερό σας χέρι τόσο, ώστε ο αγκώνας να ξεπεράσει τα δάχτυλα του ποδιού.

Τεντώστε προς τα αριστερά όσο περισσότερο μπορείτε και μείνετε ως το 10. Μετά αλλάξτε πλευρά, επαναλάβετε το ίδιο.

Σημείωση: Όταν εκτελείτε τη διάταση Που Μπου Γιατουί, τεντώστε μέχρι εκεί που μπορείτε σήμερα. Αύριο θα τεντώσετε λίγο περισσότερο. Το κάθε σώμα είναι μοναδικό και όλοι μας ξεκινάμε με διαφορετικό επίπεδο ελαστικότητας. Αν δεν μπορείτε να τεντώσετε όσο ο Σίφου, η ουστηματική προπόνηση θα σας βοηθήσει να αυξήσετε την ελαστικότητά σας μέχρι να τα καταφέρετε.

**Μάθετε τα μυστικά 1500 ετών παράδοσης του Σαολίν Κουνγκ Φου,
όπως τα διδάσκει ένας πολεμιστής-μοναχός της 34ης γενεάς.**

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΑΟΛΙΝ, που έχει γράψει ο διεθνώς αναγνωρισμένος πολεμιστής-μοναχός Σαολίν 34ης γενεάς, Σίφου Σι Γιαν Μινγκ, περιλαμβάνει 28 μαθήματα που διδάσκουν διατάσεις, στάσεις, γροθιές και λακτίσματα του αυθεντικού Κουνγκ Φου, καθώς και καθημερινούς διαλογισμούς για την ενδυνάμωση του νου, του σώματος και του πνεύματος.

Είναι ένα πρόγραμμα ολοκληρωτικής μεταμόρφωσης όλης της ύπαρξής μας, διάρκειας 4 εβδομάδων, που αποτελεί το απόσταγμα μιας ολόκληρης ζωής εκπαίδευσης και σοφίας των Σαολίν, το οποίο μπορούν όλοι να ακολουθήσουν, ανεξάρτητα από τη δουλειά, την ηλικία και τη φυσική τους κατάσταση. Σε λιγότερο από 15 λεπτά την ημέρα έχετε ένα έντονο μάθημα αερόβιας άσκησης που αυξάνει την ελαστικότητα, τη δύναμη, την ισχύ και την ταχύτητά σας. Ταυτόχρονα, θα αισθανθείτε τα πνευματικά οφέλη του να ακτινοβολούν σε ολόκληρη τη ζωή σας, επιτρέποντάς σας να αντιμετωπίσετε τον κόσμο με την αυτοπεποίθηση, την ηρεμία και την πνευματική ισορροπία του πολεμιστή.

Ακολουθώντας αυτό το πρόγραμμα, θα συντονιστείτε περισσότερο με το σώμα σας και τον κόσμο γύρω σας. Τα μυστικά των Σαολίν για την απόκτηση του σώματος, του πνεύματος και της ζωής που πάντα ονειρευόσαστε βρίσκονται στα χέρια σας. Τώρα ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε.

Ο ΣΙΦΟΥ ΣΙ ΓΙΑΝ ΜΙΝΓΚ είναι ένας πολεμιστής – μοναχός που κατάγεται από τον Ναό των Σαολίν στην Κίνα, τη γενέτειρα του Βουδισμού Τσαν και του Σαολίν Κουνγκ Φου. Σήμερα διδάσκει στον δικό του Ναό, στη Νέα Υόρκη, σε άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, σωματότυπου και κοινωνικής θέσης, τις βασικές αρχές του Κουνγκ Φου. Ο Σίφου χαίρει σεβασμού όχι μόνον στους κόλπους των πολεμικών τεχνών αλλά και στη βιομηχανία του θεάματος και της μουσικής, από αστέρες όπως ο Τζετ Λι, ο Τζάκι Τσαν, ο Γουέσλι Σνάιπς και οι Γου-Τανγκ Κλαν. Η διδασκαλία του έχει φιλοξενηθεί στις μεγαλύτερες εφημερίδες, περιοδικά και κανάλια του κόσμου, ο Μπράιαν Γκρέι του περιοδικού *Inside Kung Fu* τον έχει αποκαλέσει «ζωντανό θησαυρό της Κίνας», ενώ ο Ρίτσα (RZA) των Γου-Τανγκ Κλαν, αφοσιωμένος μαθητής του για πάρα πολλά χρόνια δηλώνει ότι είναι «έναν εν ζωή αληθινός δάσκαλος».



ISBN 978-960-6623-41-7



9 789606 623417 >