

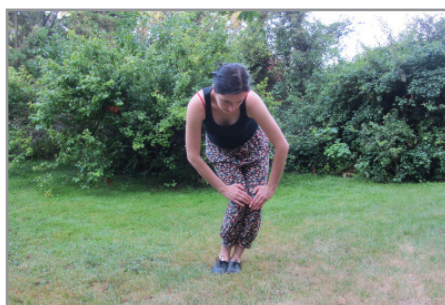
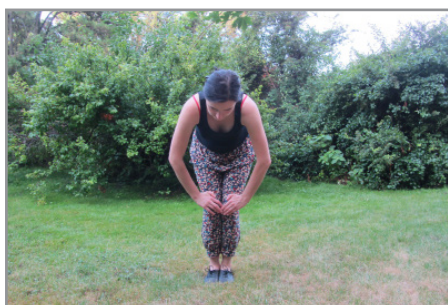
# ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE I

Opracowano na podstawie nauczania mistrza

**Ly Chuan Zheng'a**

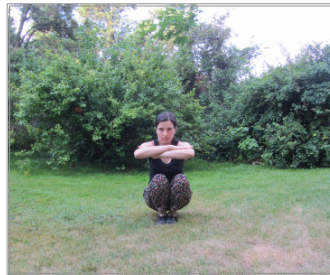
Wszystkie ruchy wykonujemy wolno, starając się maksymalnie rozluźnić przy zachowaniu wymaganej struktury każdej formy. Kolana i łokcie są zawsze lekko zgięte, nigdy nie są maksymalnie wyprostowane i zablokowane. Oddychamy przeponowo, swobodnie, wyłącznie przez nos. Przy nauce ćwiczeń nie zwracamy uwagi na oddech, który sam dostosuje się do wykonywanych ruchów. Po opanowaniu podstawowej formy fizycznej, rytm wdechów i wydechów zostaje skorelowany z rytmem wykonywanych ćwiczeń. Następnym etapem jest koncentracja umysłu na określonych partiach ciała, stosownie do energetycznych aspektów poszczególnych ćwiczeń. Poniżej omówione zostały jedynie ich aspekty fizyczne.

## I. ROTACJE KOLAN



1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy razem
3. Uginamy kolana do ok 120°
4. Pochylamy tułów umieszczając dłonie na kolanach, palce w kierunku wewnętrznym
5. Wykonujemy 5-10 rotacji kolan w każdą stronę
6. Następnie uginamy kolana parę razy w przód i w tył.

## II. PRZYSIADY



1. Pozycja pionowa
2. Stopy razem (w razie niemożności wykonania – stopy równoległe na szerokość barków)
3. Krzyżujemy przed sobą poziomo przedramiona
4. Przysiadamy do ziemi zachowując pionowość tułowia, nie odrywając pięt od ziemi, powtarzamy 3 razy.

## III. ROTACJE BIODER



1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy razem
3. Wykonujemy rotację stóp na piętach o 45° na zewnątrz (kąt między stopami 90°)
4. Przysiadamy na piętach zachowując pionowość tułowia (pięty oderwane od ziemi)
5. Dłonie na kolanach; wykonujemy kolanami po 10 kółek w każdą stronę (do wewnątrz i na zewnątrz)
6. Wracamy do pozycji pionowej, zachowując pionowość tułowia.

#### IV. ROTACJE MIEDNICY



1. Pozycja stojąca pionowa

2. Stopy razem

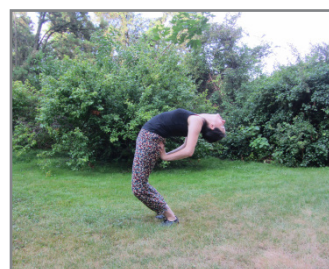
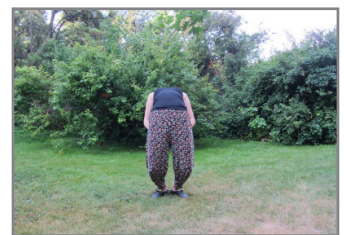
3. Kolana lekko ugięte

4. Kładziemy dłonie na talii z kciukami na szczytowej części kości ogonowej (można też umieścić kciuki przy kręgosłupie na wysokości pępka)

5. Zataczamy poziome kręgi biodrami, po 10 razy w każdą stronę

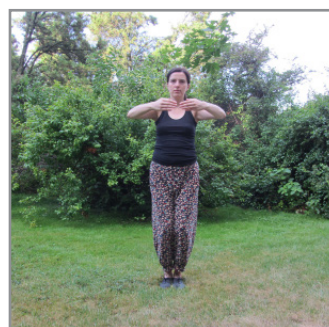
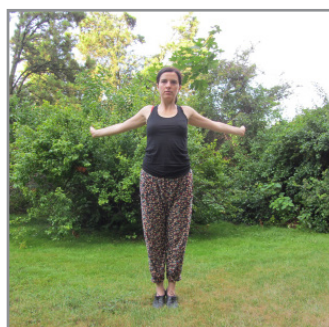
6. Naciskamy kciukami przy ruchu kołowym wyginającym tułów do przodu oraz zmniejszamy nacisk kiedy biodra zataczają tylną część kręgu.

#### V. SKŁONY W PRZÓD I W TYŁ



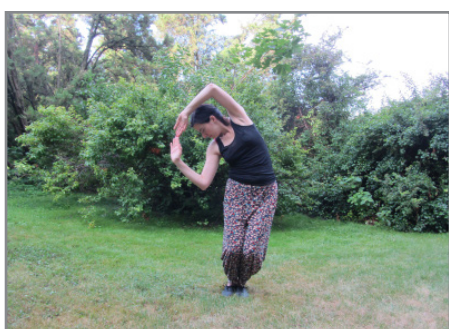
1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy razem
3. Kolana lekko ugięte
4. Pochylamy się do przodu zachowując prosty tułów bez opuszczania rąk w dół, po doprowadzeniu tułowia do poziomu kontynuujemy pochylenie opuszczając swobodnie ręce do zetknięcia z ziemią i dotykając podbródkiem kolan
5. Obejmujemy nogi nad kostkami sprawdzając tam rozluźnienie ścięgien i mięśni
6. Wracamy wolno do pozycji pionowej zachowując wyprostowany kręgosłup.
7. Pozycja stojąca pionowa, kolana lekko ugięte; rozchylamy stopy w literę V (kąt między stopami ok. 90°)
8. Kładziemy dłonie na pośladkach z kciukami stykającymi się w górnej części kości ogonowej
9. Wypychamy kciukami biodra do przodu wyginając tułów do tyłu; w miarę wyginania tułowia, kciuki ześlizgują się w dół po kości ogonowej, cały czas wywierając na nią ciśnienie
10. Wracamy wolno do pozycji pionowej, pochylamy trochę tułów do przodu, po czym wracamy do pozycji pionowej. Po każdym skłonie w przód wykonujemy 3 skłony w tył. Powtarzamy całą sekwencję 3 razy.

## VI. OTWARCIE I ZAMKNIĘCIE RAMION



1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy razem
3. Kolana lekko ugięte
4. Tworzymy koło z rąk na poziomie barków, końce palców środkowych dotykają się
5. Zachowując pionowość tułowia, uginamy kolana przenosząc ciężar ciała w stronę palców stopy
6. Otwieramy ramiona poziomo na boki prostując kolana (ale nie blokując ich) z jednoczesnym uniesieniem pięt (stajemy na palcach), przy otwieraniu ramion wnętrze stawu łokciowego skierowane jest do przodu, a nie do góry
7. Utrzymujemy pozycję maksymalnego otwarcia przez 5 sekund
8. Wolno zamykamy ramiona opuszczając pięty i wracamy do pozycji wyjściowej przenosząc punkt ciężkości w stronę pięt. Powtarzamy sekwencję 5 razy.

## VII. ROZCIĄGANIE BOKÓW



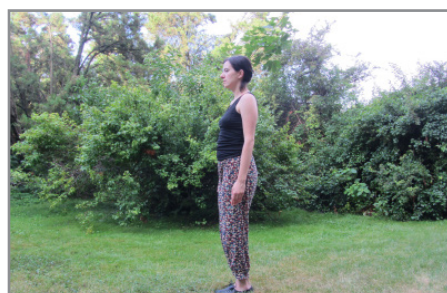
1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy razem
3. Łączymy dłonie nad głową, zwrócone ich wnętrzem w stronę nieba, końce palców środkowych dotykają się
4. Pochylamy się w płaszczyźnie tułowia w lewą stronę z jednoczesnym wspięciem się na palce stóp
5. Pozostajemy nieruchomo przez 5 sekund; powoli wracamy do pozycji wyjściowej, opuszczając pięty
6. Następnie wykonujemy tę samą sekwencję na prawą stronę; powtarzamy całość 3 razy.

## VIII. ROTACJE BARKÓW



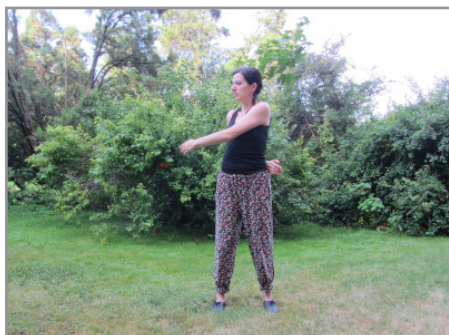
1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy równoległe na szerokość barków
3. Kolana lekko ugięte
4. Podnosimy wyprostowane ręce w płaszczyźnie tułowia (bez blokowania łokci); dłonie w płaszczyźnie pionowej, wewnątrz stawu łokciowego jest skierowane do przodu, a nie do góry; wykonujemy po 10 rotacji barków zgodnie i przeciwnie do ruchów wskazówek zegara.

## IX. ROTACJE RAMION



1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy razem
3. Kolana lekko ugięte
4. Wyciągamy prawe ramię do przodu (wnętrze dłoni poziome, skierowane w stronę nieba) a lewe do tyłu (wnętrze dłoni poziome, również skierowane w stronę nieba); wyciągnięte (ale nie zablokowane w łokciach) ręce tworzą z barkami prawie linię prostą.
5. Wykonujemy w płaszczyźnie pionowej 5-10 rotacji rąk, zwracając uwagę na rotację dłoni w miarę rotacji rąk (po wykonaniu ćwierć obrotu w dół, wnętrza dłoni są skierowane w stronę ud; po wykonaniu półobrotu, poziome wnętrza dłoni są skierowane w stronę ziemi; kiedy ręce są pionowo nad głową, najpierw dłonie stykają się wierzchami, po czym - utrzymując ręce pionowo - kręcimy całym tułowiem o 180° wyprostowując całe ciało jak strunę, z jednoczesną zmianą pozycji dłoni tak aby na końcu rotacji tułowia stykały się one wewnętrzną stroną; kontynuujemy obrót rąk w dół, które po zatoczeniu całego kręgu znajdą się w pozycji wyjściowej, z wnętrzem dłoni skierowanym w stronę nieba).
6. Aby płynnie przejść do rotacji rąk w stronę przeciwną po 5-10 pełnych obrotach, po wykonaniu ostatniego półobrotu zmieniamy pozycję dłoni na przeciwną, tzn. ze skierowanej w stronę ziemi, na skierowaną w niebo, po czym rozpoczynamy tę samą sekwencję ruchów w stronę przeciwną. W trakcie tego ćwiczenia, kiedy ręce opadają w dół, uginamy progresywnie kolana, kiedy zaś ręce idą w górę, wyprostowujemy je (bez blokowania).

## X. ROTACJE TORSU



1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy równoległe na szerokość barków
3. Kolana lekko ugięte
4. Obracamy tułowiem w pionie, na przemian w lewo i prawo, starając się utrzymać w stałej płaszczyźnie kolana i biodra; barki i ramiona rozluźnione; głowa rotuje razem z tułowiem; wzrok kontynuuje w kierunku za siebie. W zależności od ruchu rąk rozróżnia się trzy sposoby ćwiczenia:

A) Bezwładne ręce i dłonie poruszają się na skutek rotacji tułowia; kiedy tułów rotuje w prawo, wierzch prawej dłoni uderza w obszar dolnej części kręgosłupa, przy rotacji w lewo, robi to lewa dłoń.

B) Kiedy tułów rotuje w prawo, lewa dłoń uderza w obszar nad prawą łopatką, a prawa dłoń w dolną część pleców; odwrotnie przy rotacji tułowia w lewo.

C) Kiedy tułów rotuje w prawo, prawa dłoń uderza w obszar karku, a lewa pod prawą pachą; odwrotnie przy rotacji tułowia w lewo.

Wykonujemy kolejno każdą z wyżej wymienionych rotacji, przynajmniej po 10 razy.

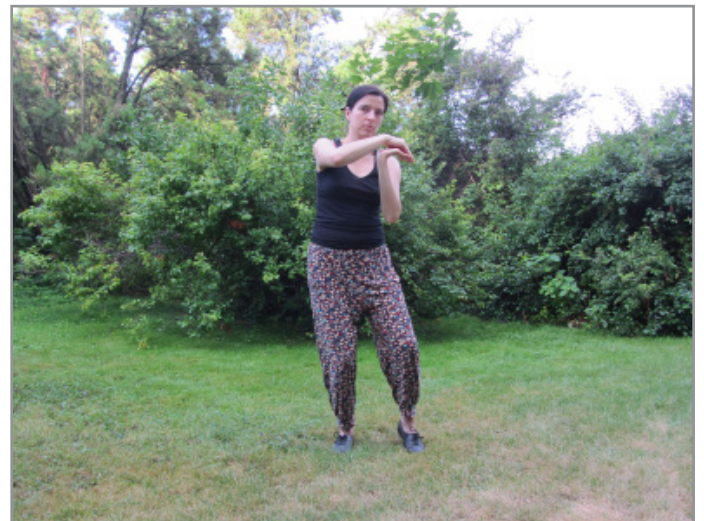


## XI. ROTACJE ŁOKCI



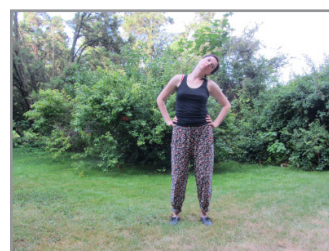
1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy równoległe na szerokość barków
3. Kolana lekko ugięte
4. Wyciągamy ręce przed siebie, krzyżujemy przedramiona w rejonie nadgarstków tak, aby wnętrza obu dłoni stykały się; najpierw prawe przedramię nad lewym; krzyżujemy palce, zaciskając je i łącząc obie dłonie, po czym „wywijamy” złączone dłonie, przybliżając i oddalając je od tułowia
5. Powtarzamy 5 razy; zmieniamy pozycje rąk i dłoni tak, aby lewe przedramię było nad prawym i powtarzamy sekwencje 5 razy.

## XII. ROZCIĄGANIE NADGARSTKÓW



1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy równoległe na szerokość barków
3. Składamy dłonie przed klatką piersiową jak do modlitwy
4. Przesuwamy ciężar ciała na prawą nogę, po czym opuszczamy tułów pionowo w dół uginając stopniowo prawe kolano oraz unosząc lewą piętę
5. Jednocześnie z tym ruchem, obie dłonie rotują do płaszczyzny poziomej na skutek zwiększającego się nacisku palców prawej dłoni na palce lewej dłoni; stopniowo wracamy do pozycji wyjściowej i kontynuujemy w stronę przeciwną; powtarzamy 5-10 razy.

### XIII. ROTACJE SZYI



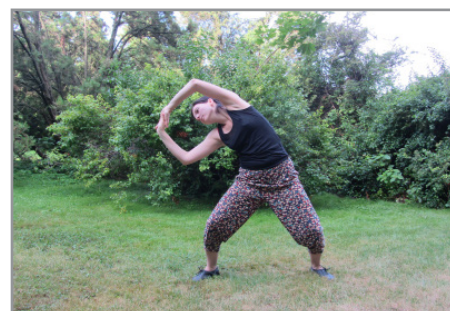
1. Pozycja stojąca pionowa
2. Stopy równoległe na szerokość barków
3. Kolana lekko ugięte; zęby stykają się bez zaciskania szczęk

A) Wolno opuszczamy głowę (ruch pod wpływem własnego ciężaru głowy); obracamy głowę ruchem kołowym w prawo, 5 razy, używając jak najmniejszej siły mięśniowej i wykorzystując grawitacyjną siłę pociągającą głowę w dół; tułów i reszta ciała pozostają pionowe, poruszana jest wyłącznie głowa; następnie wykonujemy 5 rotacji w stronę przeciwną.



B) Głowa w pozycji pionowej, jak zawieszona na niewidzialnej nici, co powoduje pewne cofnięcie podbródka. Zachowując cały czas pionowość głowy, obracamy ją wolno w prawo i w lewo, 5 razy. Wzrok towarzyszy obrotowi głowy, patrzymy się wprost przed siebie, przesuając wzrok razem z ruchem głowy, poziomo. Kiedy dojdzie do maksymalnego skrętu szyi, pozostawiamy głowę w tej pozycji i kontynuujemy obrót wzrokiem, poziomo, wolno, tak daleko, jak mięśnie gałek ocznych na to pozwolą; wracamy do pozycji wyjściowej najpierw oczami, a następnie głową.

#### XIV. ROTACJE TUŁOWIA



1. Pozycja jeźdźca, czyli stopy równoległe na odległość 2-3 długości stopy, maksymalnie na odległość równą długości nogi
2. Kolana ugięte
3. Pochylamy tułów do przodu do poziomu bioder i spuszczaamy ręce swobodnie w dół
4. Rozluźniamy stawy barkowe, naprzemiennie w dół, 5 razy, potem jednocześnie oba ramiona w dół, 2 razy; krzyżujemy dłonie i kciuki tak, że u mężczyzn lewy kciuk umieszczony jest wewnątrz prawej dłoni, a u kobiet odwrotnie.
5. Utrzymując pozycję połączonych dłoni, wykonujemy pełną, szeroką rotację tułowiem, odchylając się przy 90° jak najdalej w bok, a przy 180° jak najdalej do tyłu. Wracamy do pozycji wyjściowej i wykonujemy rotację tułowiem w stronę przeciwną. Powtarzamy sekwencję 5 razy.