

unutrašnje vežbanje kineskog boksa

UNUTRAŠNJE VEŽBANJE KINESKOG BOKSA

Prvi pisani tragovi o formama 5 životinja potiču iz perioda Han dinastije.

Godine 1922. objavljena je u Šangaju knjiga pod nazivom „Tajne unutrašnjeg sistema Šaolin pesnice“ (Šaolin Nei-kung mi-chuen). U ovoj knjizi su detaljno objašnjene metode mekog ili unutrašnjeg sistema vežbanja. Ova knjiga je važna, jer se u njoj po prvi put opširno i ilustrovano objavljuju vežbe koncentracije i disanja u formi „Pet pesnica“, od kojih svaka predstavlja jednu životinju (tigar, zmaj, ždral, zmija i leopard). Svaka od 5 životinja bila je ilustrovana sa šest crteža uz koje su bile detaljno objašnjene tehnike koncentracije i disanja. Spoljašnji sistem formi 5 životinja prikazivao je razne pokrete životinja i tehnike koje su se koristile u borbi.



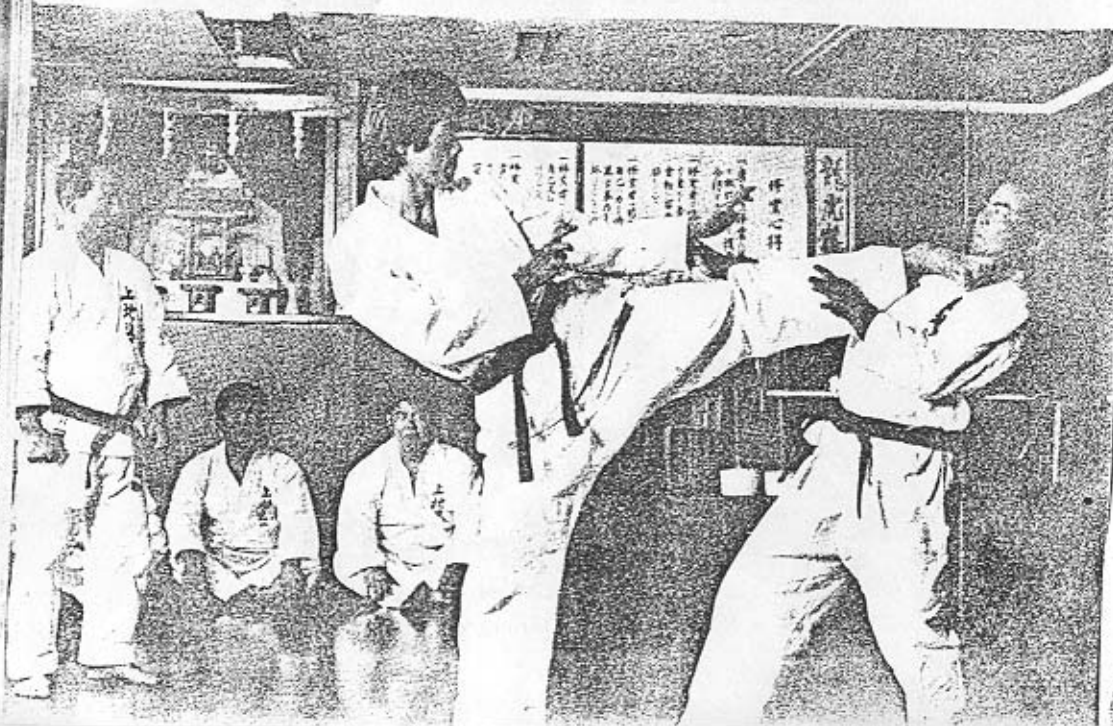
Sl. 37 — Na sl. 37 demonstrirana je borba na čupovima.

Ako želite uspeti u spoljašnjem sistemu onda morate fizički vežbati, ponavljati i ponavljati vežbe.

Uspeti u unutrašnjem sistemu vežbanja je malo drugačije i zahteva mnogo više truda i zalaganja. Osnov unutrašnjeg vežbanja je aktiviranje bio-energije tela (Či) i dovođenja Čia koncentracijom u deo tela gde želimo. Teškoća je u tome što Či poseduje svako, ali Či nije spreman da reaguje na komande početnika. Potrebno je dugo vežbanje dok se ne postigne harmonija uma i tela i tek tada je moguće aktivirati Či.

Neki ljudi smatraju da je moguće prekomernim vežbanjem i entuzijazmom, u unutrašnjem sistemu, za kratko vreme postići uspeh za koji su potrebne godine vežbanja, a možda i ceo život. Međutim u unutrašnjem vežbanju moguće je postići uspeh jedino u polaganom i postepenom svakodnevnom treningu. Svako prekomerno i nekontrolisano vežbanje može izazvati neki poremećaj u telu, što može dovesti do bolesti.

Sl. 38 — Na slici 38 — Kumite Ueči karate škole — Naha Ueči dojo. Demonstriraju K. Shinjo /6 dan/ (levo) trostruki šampion otvorenog (za sve stilove) karate prvenstva Okinave, desno Y. Senaga /6 dan/, sa strane stoji T. Nakahodo /7 dan/.



Unutrašnje vežbanje bi mogli podeliti u tri stepena:

① Prvi i najviši stepen karakteriše kombinacija mekog i čvrstog, te mešavina Čia i duha, što daje „prazninu“ vrhunac boksovanja. Čvrsto nije sasvim čvrsto, a mekano nije sasvim mekano. Kada je dostignut taj stepen, protivnik može biti oboren bez dodira. Samo nekoliko ljudi je dostiglo taj stepen veštine.

② Drugi stepen je daleko ispod prvog po svojoj veštini. Bokser upotrebljava i čvrsto i mekano, ali Či (bio-energija tela) ne može biti upotrebljen za obaranje protivnika na distanci. Na tom nivou bokser može upotrebiti svoj Či za kontrolu snage i uma. Či može biti usmeren u svaki deo tela po želji. Ova veština je dobra za samoodbranu i očuvanje dobrog zdravlja.

③ Treći nivo je nivo početnika, bez obzira na godine provedene u vežbanju. Na tom nivou nemoguće je oboriti protivnika na distanci, nemoguće je postići harmoniju uma i tela i nemoguće je pokrenuti Či. Za „majstoriranje“ tog nivoa potrebno je oko 5 godina vežbanja, a za to vreme samo se zapamte pokreti tehnika. Mnogi vežbači ostaju na tom nivou, makar u vežbanju proveli i 15—20 godina, pa i ceo život.

Sl.39 — Decembra 1981, Naha dojo—Okinava. Autor sa grupom jugoslovenskih Ueči ryu karate studenata na treningu u Ueči-Naha dojo-u.



Napredovanje sa ovog nivoa na sledeći nivo zavisi od vas samih, od vašeg motiva u vežbanju, od vaše upornosti i verovanja u ono što vežbate, od vašeg karaktera i još mnogih drugih aspekata.

Uspeh u kineskom boksu zahteva čvrst rad i puno vežbanja.

UNUTRAŠNJE VEŽBANJE I KONTROLA DISANJA

Svi koji se bave borilačkim veštinama i sportovima trebalo bi dobro da prouče i nauče pravilan metod disanja. Postoji neraskidiva veza između fizičkog vežbanja i pravilnog disanja. U kineskom boksu te vežbe se zovu Kung-Či ili veština kontrole bio-energije tela, bez koje se i ne može zamisliti pravilno vežbanje. Bio-energijom ili Či (u tekstu ove knjige) možemo nazvati kontrolu udahnutog vazduha, koji mentalnom koncentracijom dovodimo u željeni deo tela, čime stimulišemo nervni sistem i pojačavamo cirkulaciju krvi. Či je usko povezan sa disanjem, tako da početnici moraju prvo vežbati i naučiti pravilno disanje.

Interesantno je napomenuti da se bio-energija ili Či (kineski naziv) kroz istoriju čovečanstva pojavljuje u raznim sredinama i kulturama koje nemaju veze sa kineskim metodama borenja. U Indiji je i dan-danas nazivaju Prana, stari Grci su je zvali Pneuma, a stari Egipćani Sekhem.



Sl. 40 — Na slici 40, Wong Yau Kay student Ng Mui stila Kung Fua u Singapuru demonstrira svoj Či-Kung, izdržavši bez povrede udarac Muhameda Alija bridom dlana u grlo.

Stari priručnici kineskog boksa kažu da se centar bio-energije ljudskog tela, koja se naziva Či, nalazi u abdominalnom delu, nekoliko santimetara ispod pupka. Za tu tačku se smatra da je gravitacioni centar tela u svim borilačkim veštinama. Početnik u vežbanju mora svu svoju pažnju i koncentraciju da „spusti“ u abdominalni predeo. U Ueči kati „Sančin“, na jedan indirektan način se „prisiljava“ početnik da disanje i koncentraciju stalno drži „spuštenu“, u abdominalnom delu. Bio-energija Či postoji u svakom čoveku, samo je treba znati aktivirati pravilnim disanjem i koncentracijom. Posle dužeg vremena pravilnog vežbanja, Či će početi da se sakuplja i aktivira u abdominalnom predelu. Kada se to postigne vežbač će u stomaku imati osećaj neke punoće i osetiće vibracije i toplotu u abdominalnom delu. Vežbač će tada moći koncentracijom Či prebaciti u svaki deo tela po potrebi. Stari priručnici kažu da je tada telo jako i da ga ne može povrediti udarac gvozdеном šipkom ili sabljom.



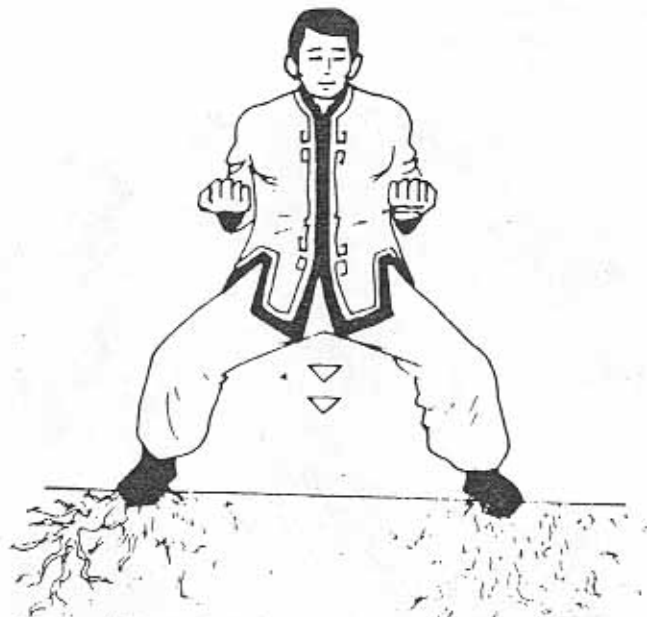
Sl. 41 — Wong Yau demonstrira Či-Kung primajući udarac motkom preko glave.

Jedan stari priručnik Šaolina kaže da disanje može biti:

- a) udisaj polagan i izdisaj polagan,
- b) udisaj brz i izdisaj brz,
- c) udisaj polagan a izdisaj brz.
- d) udisaj brz a izdisaj polagan.

(Oni koji su na našoj televiziji gledali interesantnu emisiju kineske proizvodnje, mogli su videti gotovo neverovatne demonstracije kineskih majstora boksa. Demonstrirana je izvanredna veština kontrole Čia, lomljenje гвозdenih šipki rukama i nogama, držanje kamene ploče od 1000 kilograma na stomaku itd.)

U početku je disanje bilo vrlo popularno u severnim školama kineskog boksa. Majstor Hua Neng je, putujući po južnoj Kini, preneo neke metode disanja, koje su kasnije stekle veliku popularnost u južnim školama kineskog boksa.



Sl. 42 — Kada vežbate tehnike u nekom stavu, uporedo vežbajte osećaj kao da vam noge imaju koren u zemlji.

Nekoliko saveta Hua Nenga:

1. Puno disanje može biti podeljeno na 100 stepeni. U vežbama disanja početnici neka dubinu disanja ne prelaze

više od 50 stepeni. Udisaj i izdisaj mora biti lak i polagan. Ritam disanja mora biti ujednačen. Kako napredujete u vežbanju, kapacitet disanja povećajte najviše do 85 stepeni. Ako je disanje snažno i brzo, a razmak između dva udisaja nejednak, možete oštetiti zdravlje.

2. Važno je da pravilno izaberete mesto gde ćete vežbati disanje. Jutro je preporučljivo za vežbe disanja, jer je tada vazduh čist i svež. Ako imate mogućnosti, najbolje je vežbati u prirodi. Mesto mora biti mirno, tako da vam niko ne ometa koncentraciju.

3. Počnite vežbati tako da udišete na nos, a izdišete na usta, ali izdisaj na usta ne sme biti duži od brojanja do 7. Preporučljivo je u početku brojiti kod udisaja i izdisaja kako bi ciklus disanja bio ravnomeran, a vaša koncentracija bila vezana za disanje. Najbolje je da svako sam prema sebi podesi disanje. Na primer kod udisanja lagano brojite do 4 i kod izdisanja takođe brojite do 4.

KOD VEŽBI DISANJA MORATE SE OSEĆATI DOBRO, AKO SE POJAVI VRTOGLAVICA ILI NESVESTICA ODMAH PREKINITE VEŽBANJE ZA TAJ DAN, A GORE NAVEDENI PROBLEMI POKAZUJU DA NISTE PRAVILNO DISALI. ANALIZIRAJTE VAŠE DISANJE I NAĐITE GDE STE POGREŠILI.

Ako osećate napor pri disanju smanjite broj udisaja i izdisaja (na primer sa 4 na 3). Broji se polagano. Kod vežbi disanja držite uvek vrh jezika priljubljen uz nepce.

Ova vežba se takođe preporučuje početnicima za vežbanje disanja i koncentracije. Stanite u šiko-dači (stav konja), otvoreni dlanovi su na struku. Udahnite vazduh i „spustite“ ga koncentracijom u abdominalni predeo. Zatim uz izdisaj polako „gurajte“ ruke prema napred. Imajte osećaj kao da rukama gurate neki težak predmet (pazite: telo mora biti potpuno opušteno) gura se samo u mislima, koncentracijom). Kada sasvim ispružite ruke izdisaj mora biti gotov, zatim odmah uz udisaj polako vratite ruke u početnu poziciju. Dovoljno je ovu vežbu uraditi 34 puta na dan. Ova vežba se zove „Guranje planine“.

Sa slabom koncentracijom nikada ne možete uspeti u vežbama disanja. Kada steknete naviku da koncentracijom pratite disanje, postigli ste mali napredak.

Vežbe disanja, osim što su nezamenjive u borilačkim veštinama, takođe izvanredno pomažu u održavanju zdravlja celog organizma i služe nam kao preventivna zaštita od mnogih oboljenja.



Sl. 43 — Okinava, decembra 1981. — Chatan Ueči dojo. U sredini stoji S. Takamiyagi /6 dan/, sa njegove desne strane stoji T. Higa /4 dan/ a sa njegove leve strane stoji autor. Ostalo su Ueči karate studenti iz Slovenije, Hrvatske i Srbije.

UNUTRAŠNJIH PET PESNICA ŠAOLINA

Pet pesnica Šaolina su napravljene za trening uma, sperme, snage, Či i kostiju. Bez ovog treninga sperma nije fiksirana, snaga nije jaka, kosti nisu čvrste, disanje (Či) nije dobro i um nije skoncentrisan.

1. ZMAJEVA PESNICA

Zmajeva pesnica služi za trening uma. Upotreba fizičke snage nije potrebna. Či je sakupljen u dijafragmi i može biti upotrebljen. Držite ramena spuštena i relaksirana. pet centara odgovaraju jedan drugom i u ravnoteži su (centar dlanova, centar stopala i centar srca). U kretanju i borbi zmaj predstavlja pokretljivost na sve strane (to je mitska životinja iz kineske filozofije koja ne postoji).



Sl. 44 — Na sl. 44, Kanei Ueči /10 dan/ demonstrira udarac nogom.

2. TIGROVA PESNICA

Tigrova pesnica nam služi za trening kostiju. Jake kosti igraju važnu ulogu u boričkim veštinama. U kretanju telo se spušta i podiže kako Či cirkuliše. Snaga dolazi iz donjeg dela tela (Sančin). Ruke su snažne, a držimo ih otvorene kao tigar šape, oči odražavaju bes gladnog tigra koji se spušta sa planine.

3. LEOPARDOVA PESNICA

Leopardova pesnica nam služi za trening snage. Mada je manji po veličini od tigra, leopard je u stanju da momentalno proizvede veću snagu od tigra. Prsti su vrlo snažni i drže se savijeni i stisnuti uz dlan. U borbi se koristi kratak stav.

4. ZMIJSKA PESNICA

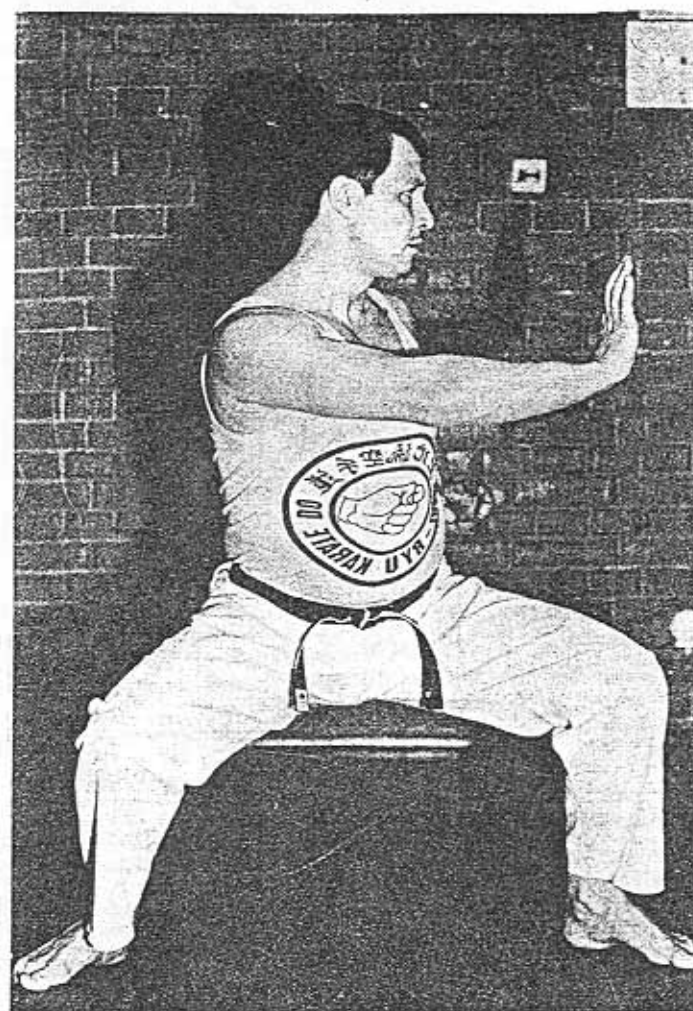
Tehnika zmijske pesnice nam služi za trening Čia. Udisaj i izdisaj moraju biti što je moguće mirniji. Tehnika zmiije ne izgleda na oko snažna, međutim kada zmija glavom udara u neki objekt, pokazuje se zaista izvanredna snaga i brzina zmiije. Telo u kretanju mora biti meko i savitljivo. U borbi mogu da se koriste dva prsta kao jezik zmiije.

5. ŽDRALOVA PESNICA

Beli ždral je ptica puna vitalnosti, koja živi dosta godina. Tehniku ždrala koristimo za fiksiranje sperme, koja je nezamenjiva u reprodukciji čoveka. U treningu ždrala, brzina pokreta ne sme biti ni suviše brza ni suviše spora. Koordinaciji i harmoniji pokreta mora se obratiti pažnja. Kada je sperma fiksirana, Či iz tela dolazi u centar srca, preko ruku u centar dlanova, a preko nogu u centar stopala. Ako dobro uvežbate 5 pesnica Šaolina, bez obzira kako bio jak vaš protivnik, vi ćete ga pobediti.

TIGAR

Držite telo pravo i spustite ga u Šiko-dači. Desnu, otvorenu, ruku stavite na struk, dlan okrenut prema dole kao da nešto pritiskate na dole. Uz izdisaj gurnite polagano otvorenu levu ruku u desno. Istovremeno okrenite glavu i gornji deo tela u desno. Pogled fiksiran pravo. Ostanite tako neko vreme i dišite normalno, koncentracija na prste i dlanove. Zatim to isto uradite na drugu stranu. Broj izvođenja ne treba da prede 9 na jednu i drugu stranu.

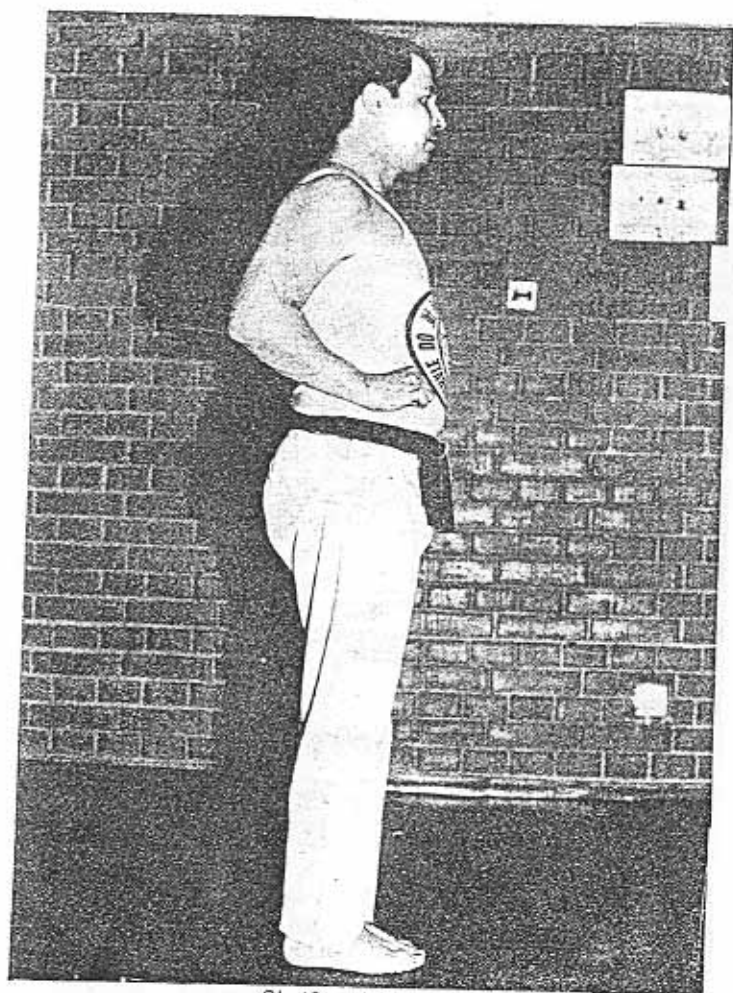


Sl. 45 — Tigar

LEOPARD

Stanite pravo, stopala skupa. Okrenite telo za 90 stepeni udesno. Zatim uz udisaj podignite zatvorene pesnice do struka. Palac zatvorenih ruku dodiruje struk. Zatim snažno uz izdisaj stegnite pesnice. Ostanite tako dišući normalno, ali sa svakim izdisajem stežite pesnice sve jače. To uradite 9 puta, zatim se vratite u prvobitnu poziciju. Sve to ponovite na drugu stranu.

+

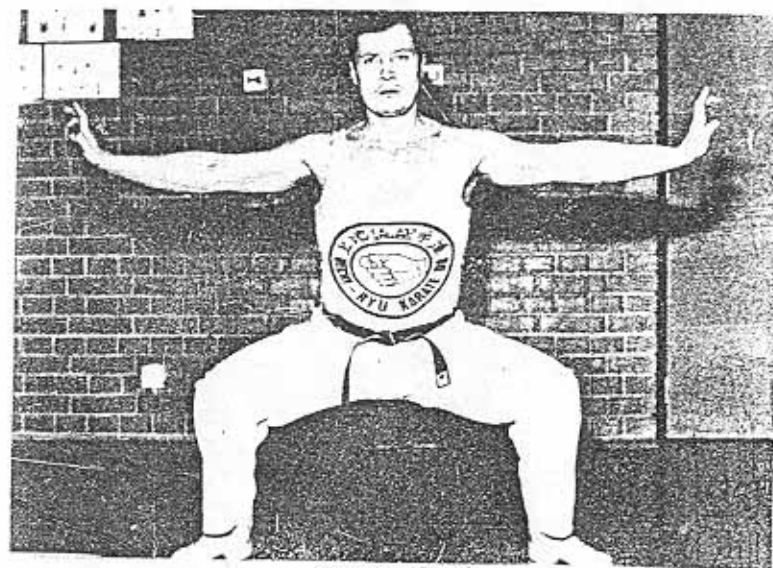


Sl. 46 — Leopard

ZMAJ

Stanite u šiko-dači, uz udisaj podignite otvorene ruke u visinu grudi. Dlanovi okrenuti jedan prema drugom udaljeni 10 cm jedan od drugog. Zatim uz izdisaj gurajte polaganom dlanove u stranu u visini vaših ramena, glavu okrenite malo u desno. Za vreme guranja dlanova u stranu, koncentrišite se na dlanove i vrhove prstiju, tako da osetite Chin (snagu) u vašim dlanovima. Ruke vratite u prvobitnu poziciju (dlanovi okrenuti jedan prema drugom). Zatim istu vežbu izvedite ponovo, samo ovaj put glavu okrenite malo u levo. Vežbu ponovite 9 puta na jednu i na drugu stranu.

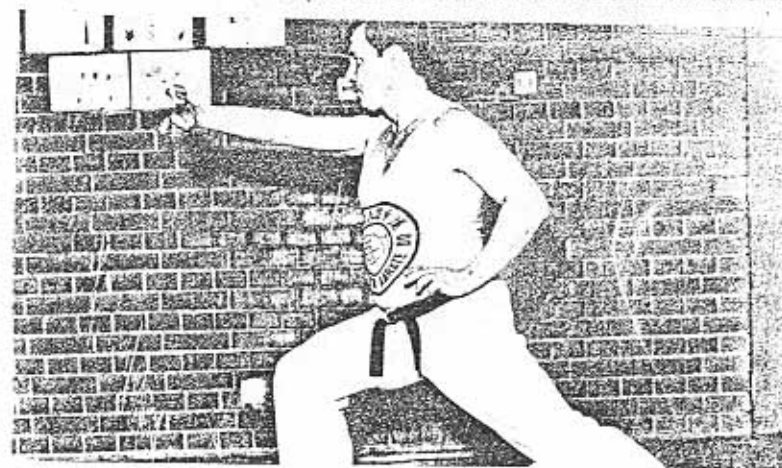
+



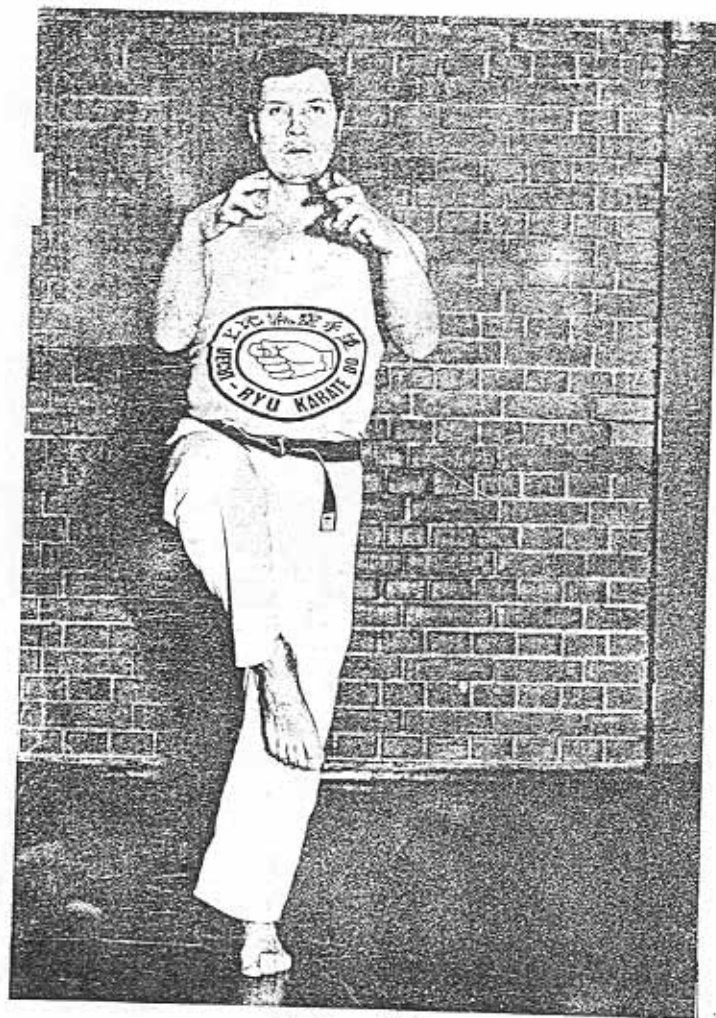
Sl. 47 — Zmaj

ZMIJA

Stanite pravo, stopala razdvojena. Uz udisaj obe ruke stavite na levi struk. Na rukama kažiprst i srednji prst su ispruženi. Okrenite se u desnu stranu i stanite u sav prikazan na slici i uz izdisaj ispružite desnu ruku. Koncentracija treba da bude na dva ispružena prsta (zmijin jezik). Po završetku izdisaja vratite se u prvobitan položaj. Zatim sve to ponovite na levu stranu (sada su obe ruke na desnom struku).



Sl. 48 — Zmija



Sl. 49 — Ždral



Podignite uz udisaj obe otvorene ruke u visinu vaših ramena. Palac, kažiprst i srednji prst su otvoreni, a ostali prsti su malo savijeni. U isto vreme dok podižete ruke, podignite i jednu nogu. Zatim uz izdisaj ispružite ruke unazad (dlanovi okrenuti prema zemlji). Po završetku izdisaja spustite ruke i nogu dole. Ponovite to isto samo podignite drugu nogu. Vežbu ponovite 9 puta sa jednom i 9 puta sa drugom nogom.

TRENING HUN YUAN DLANA

Među interesantne metode spada i trening Hun Yuan dlana. U starim priručnicima piše da je moguće za nekoliko godina svakodnevnog treninga Hun Yuan dlana postići sposobnost lomljenja dasaka, cigala itd, kao da ste jačali ruke na makivari, džaku itd.

Ovaj metod spada u meki sistem vežbanja, a do uspeha se dolazi samo vežbom disanja i koncentracije. Mnogo godina je ovaj metod treninga držan u tajnosti, a koristili su ga mnogi veliki majstori kineskog boksa.

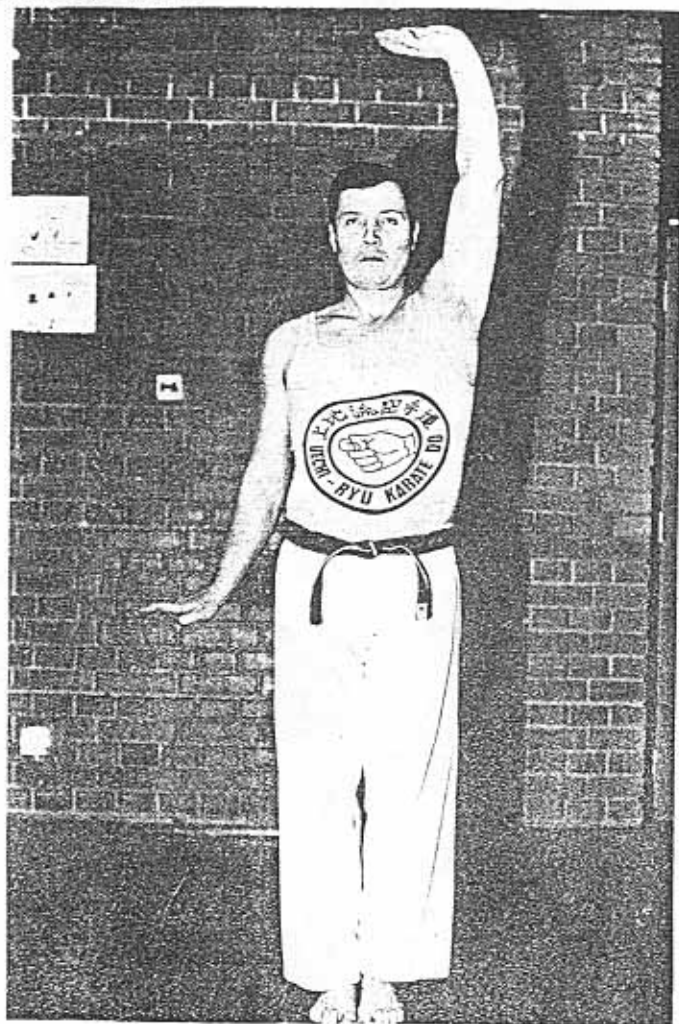


Sl.50 — Hun Yuan dlan početna pozicija

+

1. VEŽBA

ovo je početna pozicija za sve četiri vežbe. Stanite kako je prikazano na slici: stopala skupa, telo pravo, budite potpuno opušteni.



Sl.51 — Hun Yuan dlan 1. vežba

Uz udisaj podižite levu ruku prema gore, a desnu lagano gurajte nadole. Kada se ruke isprave kako je prikazano na slici, počnite sa izdisajem. Koncentracija neka vam bu-

de na dlanovima. Treba da imate osećaj pritiska u dlanovima, kao da držite neki teret na dlanovima.

Kada završite sa izdisajem, vratite ruke u početnu poziciju uz lagani udisaj i odmah uz udisaj nastavite dizanje ruku. Svaka od ovih vežbi se radi tri puta, a sve četiri vežbe radite tri puta dnevno (ujutro, u podne i uveče)



Sl. 52 — Hun Yuan dlan 2. vežba

2. VEŽBA

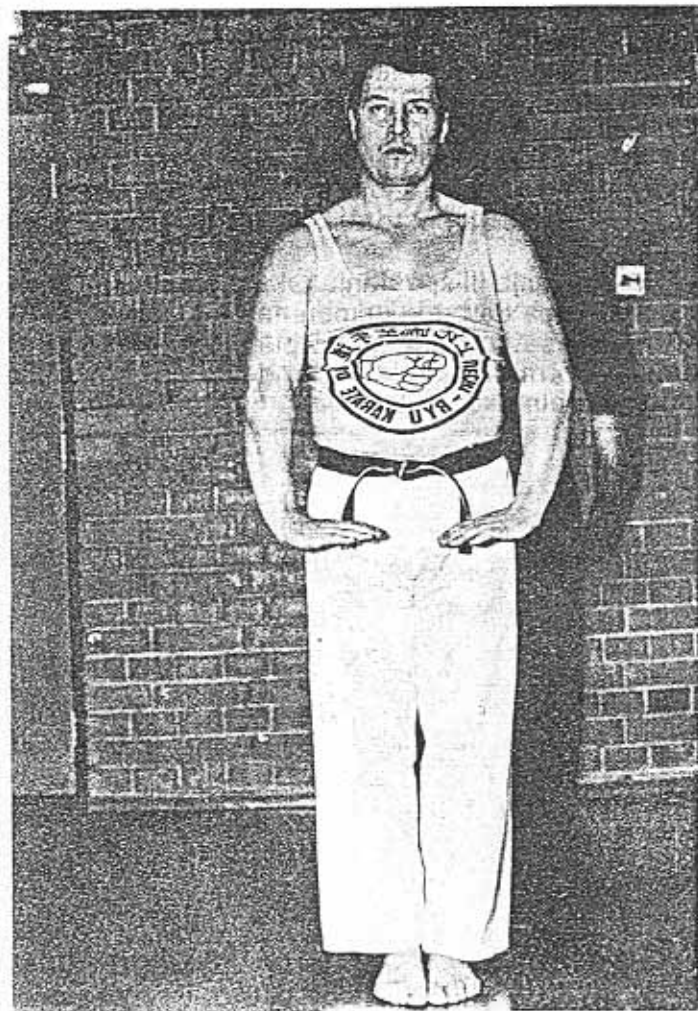
Stanite u početni položaj i uz udisaj lagano podignite desnu ruku prema gore a levu gurnite prema dole. Kada se ruke isprave počnite sa izdisajem. Sve to ponoviti tri puta kao u prethodnoj vežbi.



Sl. 53 — Hun Yuan dlan 3 vežba

3. VEŽBA

Stanite u početnu poziciju i uz udisaj lagano podignite obe ruke. Ponovite sve kao u prethodnim vežbama.



Sl. 54 — Hun Yuan dlan 4. vežba

+

4. VEŽBA

Stanite u početnu poziciju i uz udisaj lagano spustite obe ruke. Ponovite sve kao u prethodnim vežbama.

Obratite pažnju na sledeće:

- a) Nastojte da pokreti ruku imaju koordinaciju sa disanjem. Učinite „napor“ koncentracije da vaš Či iz abdominalnog dela krene prema dlanovima.
- b) Za sve vreme izvođenja disanje treba da vam je prirodno, lagano i duboko. Ritam disanja mora biti jednak. Disanje ne sme biti jednom brže, a drugi put sporije.
- c) Kada podižete ili spuštate ruke laktovi treba da su okrenuti prema napolje.
- d) Kod izvođenja pokreta, kolena treba da su ispravljena (ne savijena).
- e) Kod dizanja ili spuštanja ruku mentalna pažnja (koncentracija) treba da bude usmerena na dlanove.
- f) Po završetku treninga potpuno se opustite i prošetajte nekoliko minuta, kako ne bi došlo do suviše naglog prekida mentalne koncentracije.



Sl. 55 — Ku Yu Cheong demonstrira upotrebu čeličnog dlana polomivši odjednom 12 cigli.

+

POREKLO ČELIČNOG DLANA

Jedno poglavlje u starom Šaolin tekstu Yi Chin Ching (promena snage i tetiva) detaljno opisuje metod treninga čeličnog dlana.

Posle osnovnog treninga, energija je spremna za trening ruku. Pre treninga dlana, ruke do zglobova treba držati u vodi, koju postepeno zagrevamo sve do vrele (koliko možemo da izdržimo). Ruke ne brišemo nego ih sušimo samo koncentracijom na dlanove gde bio-energija, Či, dolazeći preko ruku, suši toplotom dlanove i prste. Zatim se ruke vežbaju tehnikom koju smo izabrali (udaranje u pesak, kukuruz, džak itd.).

Trening na taj način dozvoljava Čiu da dođe do prstiju, dajući im snagu i čvrstinu. Uz to jačamo kožu, kosti i tetive. Posle ovakvog treninga ruke izgleda normalno (bez deformacija), ali u akciji su čvrste kao čelik.

Veština kineskog boksa sastoji se od 6 harmonija. Tri unutrašnje i tri spoljašnje harmonije. Tri unutrašnje harmonije su Chin (snaga), Či (unutrašnja bio-energija tela) i Shen (spirit ili um). Tri spoljašnje harmonije su ruke, oči i telo.



Sl. 56 — Na slici 56, Ueči karate studenti demonstriraju Shikatsu (testiranje tela u Sančinu).



Chin (snaga) može biti demonstrirana lomljenjem crepova, dasaka i drugih materijala. Chin se dovodi koncentracijom iz Tan Tijena (abdominalni deo) u dlanove. Postoji pet mesta gde Chin može biti zaustavljen: ramena, laktovi, zglob (ručni), dlanovi i vrhovi prstiju. Ako Chin i Či prolaze u harmoniji kroz gore navedena mesta, i tako trenirani dlan se upotrebi u borbi, pobjeda će biti osigurana.

Kada upotrebljavate dlan, budite sigurni da ruka kod udarca ne prolazi visinu ramena i ne spušta se niže od abdominarnog dela. Kada jedna ruka ide napred druga se u koordinaciji vraća nazad.

Šaolin tekst kaže da je za majstoriranje čeličnog dlana potrebno deset godina svakodnevnog treninga. Dalje se opisuje svaka godina treninga:



Sl. 57 — Testiranje jačine ruku Ueči karate studenata.



1. godina — ponavljajte „na prazno“ udarce dlanom krećući se napred-nazad. Vežba se zove „trljanje mača“.
2. godina — ponavljajte „na prazno“ sekuće udarce bridom dlana. Radite tu vežbu u kretanju na sve strane.
3. godina — ubadajte ruku u pasulj ili kukuruz. Kada je ruka zabodena (pasulj, kukuruz) zatvorite je i stegnite.
4. godina — zabadajte dlan u pesak.
5. godina — zabadajte dlan u vrući pesak (pesak ili šljunak se stavi u metalnu posudu ispod koje se naloži vatra).
6. godina — zabadajte dlan u pesak pomešan sa olovnim kuglicama.
- 7, 8. i 9. godina — tri godine udarati u drvo i stene sa željom da se sve polomi.
10. godina — Či-Kung (vežbe aktiviranja bio-energije tela).

U daljem tekstu se navodi, u četiri tačke, čega se treba pridržavati za vreme treninga čeličnog dlana:

1. Treba da se uzima „okrepljujuća hrana“ (Verovatno se misli na specijalnu ishranu).
2. Treba da se pije biljna medicina za jačanje Tan Tien disanja.
3. Specijalnom biljnom medicinom, koja se zove Di dat jow mažu se ruke pre i posle treninga. Naveden je i sastav medicine, ali u našoj zemlji ne rastu te biljke, zato nisam naveo sastav. Mazanje ruku je važno da se pravilno odvija cirkulacija u rukama, da ne dođe do okoštavanja tkiva usled udaranja i uništavanja nervnih centara koji se nalaze na rukama.

Potrebno je vrlo oprezno prići svim vežbama gde se udaranjem ruku jača neka udarna površina na rukama. Ne-kontrolisano udaranje ruku, bez upotrebe biljne medicine za mazanje ruku, može izazvati neke od gore navedenih neželjenih posledica po zdravlje vežbača.

U nedostatku ove medicine, ja bih vam preporučio da posle ovakvih vežbi a može i pre, radite vežbe disanja i koncentracije, koje su navedene u ovoj knjizi (trening Hun Yuan dlana ili vežbu „guranja planine“). Naravno, za neki uspeh koncentracija mora biti jaka i disanje pravilno. Takođe možete posle treninga masirati ruke i oprati ih u toploj vodi. Mislim da gore navedene savete ne bi trebalo zane-mariti.

4. Za vreme vežbanja čeličnog dlana potrebno je uzdržavati se od seksualnih aktivnosti, jer se inače vežbanje poništava (nedostatak bio-energije).



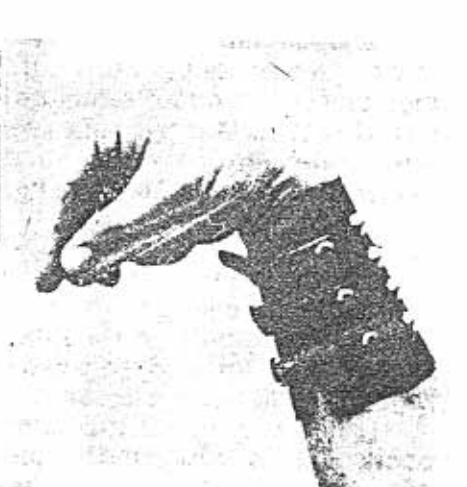
Sl. 58 — Tigrova kandža



Sl. 59 — Zmajeva kandža



Sl. 60 — Ždral (takozvani ključajući prsti)



Sl. 61 — Tong Long (Mantis ruka)

Na sl. 58, 59, 60 i 61 prikazani su oblici otvorene ruke koji se najčešće koriste u borbi. Tigrova kandža, zmajeva kandža i ždral (ključajući prsti) upotrebljavaju se u Ueči karate školi.



Stari Šaolin tekst kaže da je kaluđer Poon Shin bio ekspert za upotrebu dlana. Tenirao je preko dvadeset godina upotrebu dlana i njegovo dugogodišnje iskustvo i metod treninga su navedeni u daljem tekstu.

Či mora dolaziti iz Tan Tiena. Tan Tien je smešten 7 cm ispod pupka u tački koja zauzima centralnu poziciju tela. Kada je Či sakupljen u Tan Tieniu kretanje i stav su stabilni, mnogo lakše se dolazi do relaksacije. Čin može u harmoniji slediti Či. To je osnova vežbanja unutrašnjih škola.

Snaga mora prolaziti kroz središte dlana. Kada upotrebljavate dlan Čin (snaga) mora biti u središtu dlana.

Nei Chia — unutrašnje škole upotrebljavaju Či pri upotrebi dlana. Spoljašnje škole Wai Chia upotrebljavaju fizičku snagu pri upotrebi dlana.

Tajna upotrebe dlana je, da pri udarcu, prvo vrhovima prstiju dodirujemo protivnika, zatim „pritisnemo“ dlan i tek tada upotrebimo Čin (snagu) u dlanu.

Postoje dva „zvuka“ koja upotrebljavamo pri udarcu. „Zvuk“ „Hung“ akumulira energiju u donjem delu tela, a „zvuk“ „Hah“ služi pri ispoljavanju energije u dlanovima.

Kod metoda „guranja“ dlanom (odbacivanje protivnika, dlanovima guramo malo prema gore, a mesto na telu se nalazi između srca i stomaka.

Kada vas protivnik napada bud te uz njega, kada se povlači vi ga sledite. Vaše kretanje mora biti sinhronizovano sa kretanjem protivnika. „Mala zvezda“ se zove koren dlana, a upotrebljavaju ga čvrste škole kineskog boksa.

Godine 1928. poznati majstor čeličnog dlana Ku Yu Cheon našao se u Kantonu. Tamo je prisustvovao demonstraciji, koju je organizovao jedan čovek, koji je imao snažnog divljeg konja. Prisutnim ljudima čovek je nudio veliku sumu novca, ko uspe da u borbi pobedi njegovog konja. Nekoliko ljudi je pokušalo, ali su bili teže povređeni. Tada se javio Ku Yu Cheong. Posle jedne minute borbe Ku Yu Cheong je uspeo jednim brzim udarcem dlana da udari konja po leđima. U istom momentu konj se srušio i za nekoliko trenutaka uginuo. Po pričanju očevica, majstora „Orlove škole“ Lau Fat Menga, na konju nije bilo nikakvih spoljašnjih znakova ozlede. Konj je prodat kasapinu, koji je, kada je rasporio konja, našao neke unutrašnje organe naprsle, a na kičmi veliku modricu.