



Cesta k novému tělu Path to a new body

David Franklin
shintaido@dfranklin.org
+420 608 534 383
www.shintaido.cz



An excerpt from *Shintaido: the Body as a Message*

...[Earlier] I described our attempts to eliminate all traditional explanations and spiritual ideas from each *kata* in order to reinfuse these forms with their original life. As we continued this process, we attempted to strip away all spirit, authority, and commentary, even from those *kata* considered accurate; refining each one to the point of being a simple sign or pure action. Once we experienced this naked form, we found that seemingly beautiful corollaries such as a pure mind, honesty, life-exchange and holistic action had been added on after the fact. As each *kata* was reduced to a simple act, free from the old mentality, buds of a new life which had never been seen before would sprout forth as if they had been waiting for a chance to live and thrive again through the *kata*.

Even if traditionalists or the public in general might offer a very reasonable interpretation of Tenshingoso, I knew that any explanation, either of its parts or as a whole, was completely unnecessary....

As the basic or central *kata* can change or develop in incredible ways, the person performing it can change his consciousness just as incredibly. In *kumite*, participants no longer practiced with tense muscles because they would give themselves entirely to the form. It was possible for them to try to respond to the slightest movements of their partner. The strong desire of two persons to express this kind of intense sensitivity can lead to perfect communication.

— from the book *Shintaido: the Body is a Message of the Universe* by Hiroyuki Aoki © Hiroyuki Aoki and *Shintaido of America*. Translated from Japanese to English by Michael Thompson PhD and Haruyoshi Ito.

Výňatek z knihy *Shintaido: tělo coby zpráva*

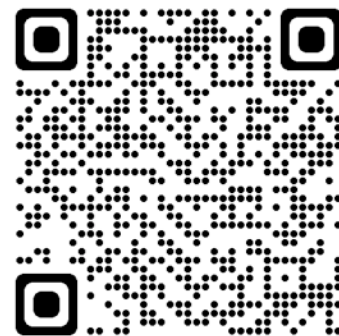
[Dříve] jsem popsal, jak jsme se pokusili oprostít každou *katu* (tradiční sestavu) od veškerých tradičních a duchovních představ, abychom tak těmto formám umožnili znovu se naplňovat původním životem. Jak jsme v tomto procesu pokračovali, tak jsme se pokusili vyloučit veškerého ducha, autoritu a komentář a to dokonce i z těch sestav, které byly považovány za přesné a dokonalé. Chtěli jsme je takto očistit proto, aby se staly jednoduchým znakem nebo čistým činem. Když jsme pak takto očistěnou sestavu zakoušeli, tak jsme vnímali, jak se po jejím provedení samovolně připojují zdánlivě krásné následky jako například čistá mysl, čestnost, sdílení života a holistický akt. Díky tomu, že jsme každou sestavu nebo formu zredukovali na jednoduchý čin a osvobodili ji tak od starého postoje, tak znenadání vyrašili dosud nevidané pupeny nového života, jako kdyby byly čekaly na příležitost žít a rozkvétat prostřednictvím dané *katy* (sestavy). I když mi bylo zřejmé, že tradicionalisté a veřejnost by byli schopni nabídnout velmi rozumný výklad *Tenshingosa*, pociťoval jsem, že je zde jakýkoli rozumný výklad zbytečný....

Stejně jako se může základní *kata* neuvěřitelně rozvíjet a proměňovat, tak se může neuvěřitelným způsobem měnit i vědomí cvičícího. Ti, kteří nyní cvičili *kumite* (cvičení v párech), už nenapínali svaly, protože se dané formě dokázali zcela oddat. Nyní měli možnost pokoušet se reagovat na sebemenší pohyb partnera. Silná touha dvou lidí vyjádřit takový druh citlivosti může vést k dokonalé komunikaci.

— z knihy *Shintaido: the Body is a Message of the Universe* (Shintaido: tělo coby zpráva z vesmíru) od Hiroyukiho Aokiho © 1982 Hiroyuki Aoki and *Shintaido of America*. Přeložili z japonštiny do angličtiny Michael Thompson PhD a Haruyoshi Ito. Výňatek přeložil z angličtiny do češtiny Jan Růžička.

Video: Výraz Shintaido znamená „nová cesta těla“ —
úvod do Shintaida
6 minut, v AJ s titulky v ČJ

Video: Shintaido means “new body way” —
an introduction to Shintaido
6 minutes, in English with Czech subtitles



<https://vimeo.com/377287303>

Instruktažní video (v AJ) zdarma s heslem Instructional video free with password



Celé 60-minutové video zahrnuje ukázky různých technik na základě sestavy Shintaida „Tenshingoso“, tj. „Pět dechu kosmické skutečnosti“ — v AJ.

This 60-minute video includes demonstrations of various techniques based on the kata Tenshingoso, i.e. “Five Breaths of Cosmic Reality.”



5cosmic.weebly.com

Heslo / password:
fR5ccd3xSF

Přihlaste se k emailovému seznamu Shintaido Česká
Republika, dostanete náš informační bulletin. Můžete se
kdykoli odhlásit.
www.shintaido.cz

Subscribe to the Shintaido Czech Republic email list and get
our newsletter. You can easily unsubscribe anytime.
www.shintaido.cz



<http://eepurl.com/cnXG8z>

Shintaido of America
www.shintaido.org

British Shintaido
www.shintaido.co.uk

Shintaido Deutschland
www.shintaido.de

Shintaido Italia
shintaidoita.wordpress.com



Shintaido Česká Republika
www.shintaido.cz

Shintaido rozcvička

Pozn.: Jsou různé varianty rozcviček i v komunitě Shintaidoistů a mnohem detailů se změnil podle konkrétních potřeb účastníků

Uvolnění ramen: dopředu, dozadu, varianty na špičky

Poskoky nebo houpání: uzavřeně („jokitaj“), otevřeně („kajhotaj“), neutrálně („sejricutaj“)

Tření dlaní: dopředu, nahoru

Protřepání rukou nad hlavou (stříkání vody)

Spouštění paží

Kroužky paží

„Svlékání svetru“

Masáž krku, cviky na protažení krku

Tři stupně pohybu paží *kaišoken* (rukama otevřenama) (rotace)

Tři stupně pohybu paží (krok vpřed): *musoken, kaišoken*

Set cviků na protažení páteře (vzhůru, vzad, vpřed)

Kroužky pánví

Uvolnění v předklonu, proklepání zad a nohou

Masáž břicha, kříže a paží

Protažení zápěstí

Protahovací cviky na záda a zadní stranu nohou v přednožení

Protažení trupu v úklonu (párové cvičení nebo zvlášť)

Kroužky hlavou, trupem, celým tělem bez paží, s pažemi *musoken*, s pažemi *kaišoken*

Protažení lýtek

Protažení lýtek s oporou paží o zem

Cviky na kyčle a nohy: žába (na bobku), poloviční žába, široké roznožení

Protahovací cviky v sedě roznožmo (nepovinný)

Rotace kolen

Protažení zad - párové cvičení

Přehled sestavy Taimyo Kata

Pozn.: Při cvičení sestavy, většinou mějte oči otevřené, prsty na noze otevřené a zvednuté. V průběhu sestavy, je to možné prozkoumat a objevit různé stavy těla, v tom nám pomáhá terminologie Shintaida:

Otevřený postoj - „kaj ho taj“

Otevřená pozice ruky - „kaj šo ken“

Zavřený postoj sebezmocnění - „dži go taj“

Zavřená pozice ruky (tj. specifický druh pěsti v Shintaidu) - „dži go ken“

Uvolněný postoj pěstování energie - „Jo ki taj“

Uvolněná pozice ruky - „mu so ken“

Neutrální vzpřímený postoj - „sej ricu taj“

Neutrální vzpřímená pozice ruky - „sej ču ken“

Tyto poznámky se vztahují k první třetině sestavy, která sama má pět částí.

Předpokládá se předchozí znalost sestav Tenshingoso a Taimyo Kata od kvalifikovaného/é instruktora/ky.

1. fáze: Kanki (plavání v kosmické životní energii *ki*)

- ruce na stranách těla v pozici „dži go ken“

- pohyb podobný jako fáze „Í“ ve sestavě Tenshingoso

- pohyb podobný jako fáze „Ó“ ve sestavě Tenshingoso

- ruce u boků v pozici „dži go ken“, tělo v postoji *kibadachi*

2. fáze: Reppaku (intenzivní vrstvy energie)

- 4 kroky dopředu ve stylu *hangetsu* (půl měsíce)

- střídání mezi 2 pohyby, které jsou podobné jako fáze „Ó“ a „É“ v Tenshingosu

3. fáze: Saizan (prorážet hory)

- 3 kroky dozad ve stylu *hangetsu*

- dvakrát protahováním rukou z boků k obzoru

- po třetí z hrudníku

4. fáze: Yoshin (vyživování vnitřního vědomí)

- pohyb podobný jako fáze „Á“ ve sestavě Tenshingoso

- pak se dlaně obrátí směrem dolů nad hlavou

- ruce se pomalu pohybují dolů po stranách těla

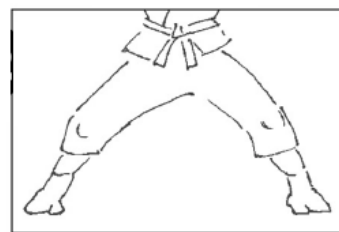
- skončíme v pozici „Un“ ze sestavy Tenshingoso

5. fáze: Tenshingoso Yokitai

Sestava Tenshingoso ve stylu „jo ki taj“ s dýcháním

Postoj *kibadachi* (na koni)

Váha těla 50% na každé noze, nohy rovnoběžné s pokrčenými koleny, šířka postoje je přibližně 2krát šířka ramen



Krok *hangetsu* (půl měsíce)

Např. 4 kroky v druhé fázi sestavy Taimyo („tajmjó“)

