



6



5



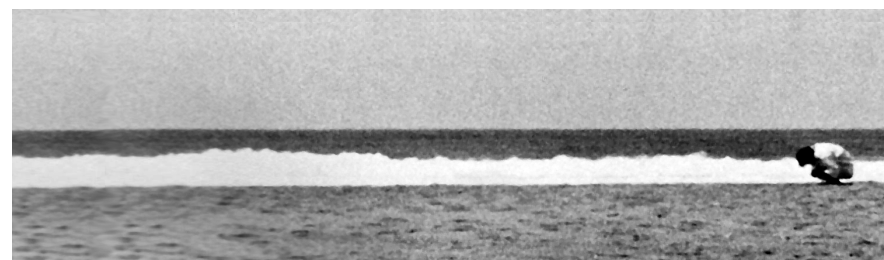
4



3



2



1

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. Výtah přeložil z angličtiny do češtiny Jan Růžička.

# Eiko Dai

## vyslovuje se „ejko daj“

1) Jděte do dřepu s chodidly u sebe. Obejměte své nohy a spojte ruce. Zavřete oči a obličejem se dotýkejte kolenou. Takto byste měli postupovat kdykoli se vám nedaří se zklidnit nebo když se nemůžete odpoutat od všech myšlenek, případně když chcete cvičit Eiko co nejintenzivněji. Zavřete oči a zůstaňte tak pasívní, jak jen to je možné.

2) Rozkročte nohy o něco více než je šířka ramen. Zároveň roztáhněte ruce za tělem, rozprostřete dlaně a natáhněte prsty. Zakloňte se a dívejte se směrem k nebesům. Udržujte svůj pohled zaměřený na nekonečně vzdálený bod na obloze.

3) Otočte paže tak, že směřují směrem vzhůru a ruce směrem ven. Potom natáhněte paže vzhůru. Zahrňte do svého světa vše, co se nachází kolem vás.

4) Ještě více vypněte paže vzhůru a mocně rozevřete prsty směrem k nebi. Zápěstí, která jsou teď naproti sobě nad vaší hlavou, by se teď měla vzájemně přiblížit.



www.shintaido.cz

5) Poté, co jste paže vypjali co nejvíce vzhůru, posuňte paže a úhel pohledu trochu dopředu. Nepřestávejte se soustředit. Jakmile jste takto posunuli úhel pohledu a sklopili paže, tělo se nakloní trochu vpřed a to pro vás bude impulzem k tomu, abyste se dali do běhu. To, co vám dal vesmír, sdílíte s ostatními.

6) Bězte, jak jen nejrychleji můžete. Zmenšete svůj úhel pohledu a klesněte pažemi, nicméně je stále udržujte před sebou co nejvíce vypjaté. Svůj pohled upírejte na nekonečně vzdálený bod. Bězte upřímně směrem ke své budoucnosti a nemyslete na nic jiného než na tento běh.