

Kenkain hoko

(vyslovuje se „kenkajin hoko“)

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

Ken znamená „nabízení“, ka znamená „květiny“, in znamená „mudra“ a hoko znamená „druh kroku či pohyb vpřed“.

Pokaždém, když provádíte tento pohyb, představte si, že ho děláte poprvé a představte si, že stojíte na širém rozkvetlém jarním poli, zatímco zářivé paprsky vám dopadají na ramena a na dlaních nesete divoké květy. Představujte si, že kráčíte vpřed, abyste tyto květy a celé vaše tělo nabídli tomu, k čemu chováte nejvyšší pocity úcty.

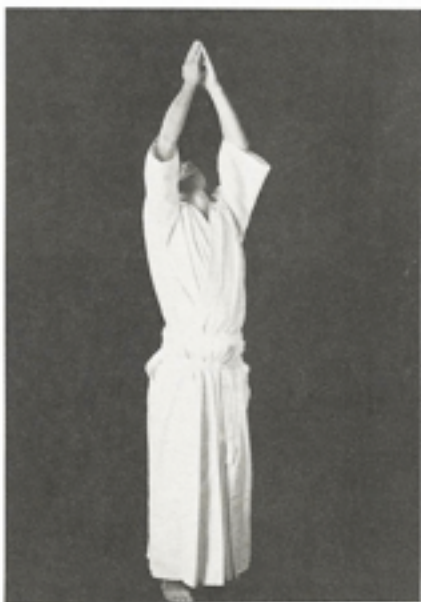
Váš pohyb by měl být jasný a radostný a zároveň dávat najevo úžas a úctu.

Stůjte vzpříma a lehce se naklánějte vpřed, přičemž chodidla jsou několik desítek centimetrů od sebe a špičky směřují mírně ven. (Nejedná se zde o typ vzpřímeného vojenského postoje, kdy je hrud' vypnutá a břicho stažené). Uvolněte ramena a hleďte vpřed.



Postupně zvedejte paže, až se ruce ocitnou rovnoběžně ve výši ramen, přičemž dlaně směřují vzhůru k nebi. Prsty by měly být natažené, ale zároveň uvolněné. Nezaklánějte se dozadu a udržujte si páteř rovnou.

Pohled směřujte vzhůru, zatímco pomalu zvedáte paže nad hlavu a zároveň udržujete dlaně v horizontální poloze, dokud se prsty lehce nedotknou. Dlaně by měly zůstat od sebe vzdálené. Všemi deseti prsty směřujete k nebi jako šípy. Postupně spouštějte ruce dolů, až se lokty ocitnou ve výši ramen, zatímco prsty stále směřují vzhůru. Konečky prstů by měly být ve výši úst. Uvolněte se a postupně oddalujte ruce na vzdálenost šíře ramen, zatímco dlaně vytáčíte směrem vzhůru. Ruce by měly být ve výši ramen s dlaněmi vzhůru a pažemi vzdálenými na šíři ramen.



Kenkain hoko

Nyní krácejte vpřed následujícím způsobem:

- a) Stůjte s nohama mírně rozkročenýma a uvolněte celé tělo od hlavy až po prsty na nohou.
- b) Zdvihněte pravé chodidlo.
- c) Pomalu nechte klesat pravou patu až do chvíle, kdy bude chodidlo rovnoběžné s podlahou (v ideálním případě byste neměli na pravou nohu vůbec žádnou váhu přenášet, ačkoli to možná bude zpočátku nezbytné proto, aby jste si udržovali rovnováhu).
- d) V této rovnoběžné poloze postupně suňte nohu vpřed, přičemž prsty směřujte vpřed (chodidlo musí zůstat rovnoběžné s podlahou).
- e) Ohněte kotník a zvedněte chodidlo a prsty.
- f) Došlápněte na pravé chodidlo a zároveň zvedněte chodidlo zadní nohy.
- g) Pomalu nechte klesat levou patu až do chvíle, kdy se chodidlo ocitne rovnoběžně s podlahou.
- h) V této rovnoběžné poloze suňte postupně nohu vpřed.
- i) Ohněte kotník a zvedněte chodidlo a paty.
- j) Došlápněte na levé chodidlo a zároveň zvedněte chodidlo zadní nohy.

Opakujte tento pohyb vpřed a až se dostaví pocit klidu a míru, položte patu na zem a zaujměte pro vás přirozený postoj.

Paže nechte postupně znovu klesnout dolů k bokům.

Uvolněte se.

Prosím, objevujte pro sebe význam pozice dlaní u jednotlivých forem a význam toho, proč při tomto pohybu zažíváte pocit nevyváženosti a nepřirozenosti.

