



Cesta k novému tělu path to a new body

s instruktorem / with instructor

David Franklin

shintaido@dfranklin.org

+420 608 534 383

www.shintaido.cz



An excerpt from “The Body as a Message”

Perhaps there is no better way to describe our times than as the creation of a monster. The rapid development of mass communication and transportation has crisscrossed the sky with jet planes and overrun the earth with motor vehicles. Even in these conditions, modern art continues to rise before us in solemn splendor...

After retracing the last three hundred years of martial arts history, I concluded that just as modern art had to be created in its own historical context, the martial arts could be adapted to modern conditions, and the forms and movements would be completely different from the traditional styles....

Even in this age of space travel, I felt that by “crossing swords,” we could develop a new method of exploring psychological sensitivity between people. By using body movement, we could regain a measure of the genuine communication which has almost disappeared from our lives, and at the same time, repair our bodies and minds from the damaging effects of modern civilization. I believed that in exploring such a method, we would rediscover the true nature of our bodies and our universe.

— 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*.

Audioknižní verze (v AJ, čte David Franklin) celé knihy je k dispozici zdarma jako podcast, produkce Shintaido of America, na:

The audiobook version (in English, read by David Franklin) of the entire textbook is available for free as a podcast produced by Shintaido of America at:

www.shintaido.org/podcast

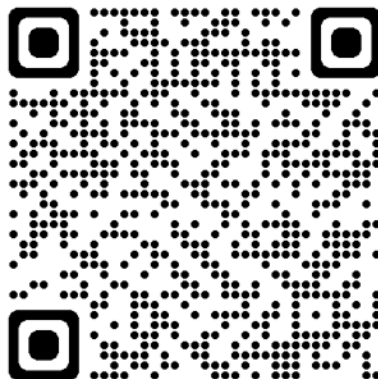
Výňatek z knihy „Tělo coby zpráva“

Nenapadá mě lepší způsob, jak popsat naši dobu, než když ji přirovnám k vytvoření monstra. Rychlý rozvoj masové komunikace a dopravy způsobil, že oblohu křížují trysková letadla a zemi motorová vozidla. Navzdory těmto podmínkám se moderní umění před námi i nadále rozvíjí ve spanilé kráse.

Poté, co jsem pro sebe zmapoval poslední tři století dějin bojového umění, tak jsem došel k závěru, že stejně jako musí moderní umění vznikat ve svém vlastním dějinném kontextu, tak i bojová umění je možné přizpůsobit soudobým podmínkám, přičemž formy a pohyby se mohou od tradičních stylů naprosto lišit.

I přestože žijeme v době vesmírných letů, tak mám pocit, že tím že „zkřížíme meče“, tak možná rozvíjíme novou metodu zkoumání psychologické citlivosti mezi lidmi. Použijeme-li při takovém zkoumání i tělesný pohyb, naučíme se možná znovu opravdové komunikaci, která z našich životů téměř vymizela a zároveň pomůžeme tělu a mysli opět nabýt schopností, které se ztrácejí v důsledku způsobu života v moderní civilizované společnosti. Věřím, že uplatňováním takovéto metody se nám může podařit znovuobjevit pravou povahu našich těl a našeho vesmíru.

— 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*.



Instruktažní video: 2 techniky v Shintaidu,
kiri-komi a kiri-harai
3 minuty, v AJ s titulky v ČJ

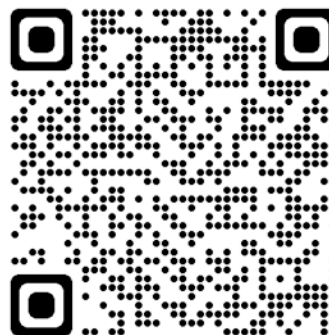
Instructional video: 2 Shintaido techniques,
kiri-komi and kiri-hari
3 minutes, in English with Czech subtitles



<https://vimeo.com/518020022>

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>

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

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



<http://eepurl.com/cnXG8z>

Shintaido Česká Republika
www.shintaido.cz

Shintaido of America
www.shintaido.org

British Shintaido
www.shintaido.co.uk

Shintaido Deutschland
www.shintaido.de

Shintaido Italia
shintaidoita.wordpress.com



Toitsukihon („tojčukihon“): basic exercises for unification / základní cviky pro sjednocení

- 1) Individual Toitsukihon practice strengthens confidence, independence and bravery.
- 2) Toitsukihon practice with a partner develops consideration and adjustment of *kokyū* — “rhythm, breathing and concentration” — to that of your partner’s. This is the first step in the creation of true harmony.
- 3) Group Toitsukihon practice opens the way to genuine communication and cooperation, teaching us the joy of living together.

Basic points to remember:

strong *kiai* (voice) — look forward
relaxed shoulders — relaxed armpits
palms open — fingers spread — arms stretched
straight spine — open *hara*
knees pointed out — lift up and spread toes

1) Samostatné procvičování sestavy toitsukihon posiluje sebedůvěru, nezávislost a odvahu.

2) Cvičení sestavy toitsukihon s partnerem rozvíjí ohleduplnost a přizpůsobení *kokyū* (“rytmus, dýchání a soustředění”) vůči *kokyū* vašeho partnera. Jedná se o první krok k vytvoření opravdového souladu.

3) Skupinové procvičování sestavy toitsukihon otevírá cestu k opravdové komunikaci a spolupráci a učí nás radosti ze společného žití.

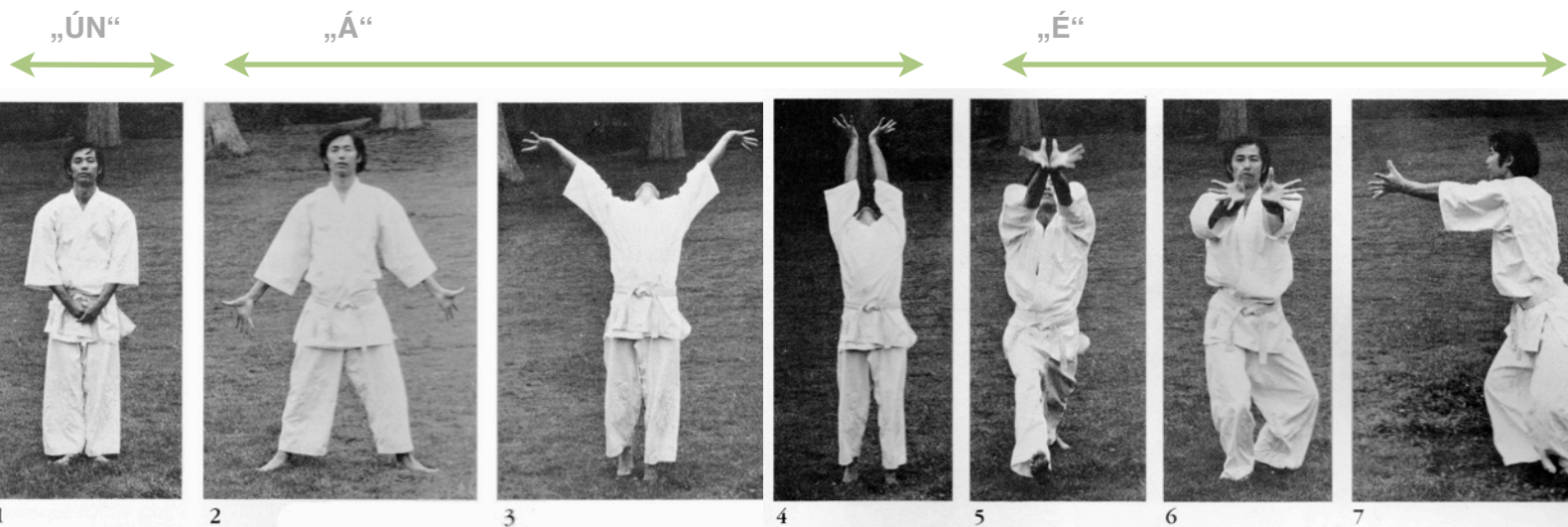
Základní body, na které je dobré při cvičení dbát:

silné *kiai* (hlas) — pohled vpřed
uvolněná ramena — uvolněná podpáždí
otevřené dlaně — roztažené prsty — natažené paže
rovná páteř — otevřená *hara* (břicho)
kolena ukazují vpřed — zvednuté a roztažené prsty u nohou

Daijodan kiri komi musubidachi („dajdžódan kiri komy musubidači“):

vertical cutting by pushing, heels together / svislé řezání tlačení, patama k sobě

Hlasem / vocalization:



Zatímco v *Eiko dai* zkoumáme a klademe důraz na rozšiřující se, doširoka otevřenou formu, tak v tomto případě studujeme sebeovládání a přesný pohyb, přičemž zároveň ctíme filosofii a záměr *Eiko dai*.

Když začátečníci dosáhnou při cvičení této katy nejvyššího bodu, tak většinou udělají jeden krok vpřed navíc. Dbejte na to, abyste udělali pouze jeden velký krok vpřed z *musubidachi* do *musubidachi*.

Začátečníci, zvláště pak ti, kteří se cvičili v jiných bojových uměních, používají často jen sílu paží a vkládají největší sílu do poslední fáze pohybu. Namísto toho je třeba při seknutí dolů sjednotit pohyb paží, horní části těla a nohou v jeden plynulý pohyb vpřed. Poté, co jste takto sekli vpřed, udržujte svá záda rovná a paže napjaté v pozici *kaishoken* neboli pozici „otevřené ruky“, přičemž pohledem směřujte vpřed.

Whereas in *Eiko dai*, we study expansive, wide-open form, here we study self-control and precise movement while maintaining the philosophy and ideal of *Eiko dai*.

After reaching their highest point, beginners often add an extra step as they move forward. Be careful to take only one large step — from *musubidachi* to *musubidachi*.

Beginners, especially those who have practiced other martial arts, often use only arm power and put all of their force into the last part of the movement. Instead, when you cut down, move your arms and upper body together as you step in one continuous flow of movement. After you have cut forward, keep your back straight and arms extended with hands in *kaishoken*, or “open hand” position, looking forward.

Daijodan kiri oroshi („dajdžódan kiri oroši“)

vertical cutting downward / svislé řezání dolu

Tento pohyb je totožný s pohybem *daijodan kiri komi* až do chvíle, kdy dosáhnete nejvyššího bodu –tzv. „tenso“. Poté, co jste tohoto bodu dosáhli, udělejte krok vpřed a pak sekněte odshora s nataženými pažemi a rukama v pozici *kaishoken*.

Until you reach the highest point — *tenso*—this movement is exactly the same as *daijodan kiri komi*. After you reach the highest point, take one step forward and cut down from the top of the head stretching your arms forward as far as possible in the *kaishoken*, or open hand position.



Jodan kiri komi musubidachi

(„džódan kiri komy musubidači“):

úhlopříčné řezání tlačení, patama k sobě / diagonal cutting by pushing, heels together

Stáňte v pozici *musubidachi*, zvedněte paže nad hlavu do pozice *tenso* (jako u formy *daijodan*). Poté, co jste dosáhli nejvyššího bodu, přesuňte paže do strany o jednu čtvrtinu vzhledem k původní pozici paží, tzn. aby svírali úhel 45°, poté udělejte krok vpřed a současně sekněte. Zároveň přitáhněte zadní nohu a zakončete pohyb v *musubidachi*. Celou formu následně zopakujte, přičemž tentokrát sekejte z opačné strany.

Standing in *musubidachi*, reach up in *tenso* (as in *daijodan*). After reaching your highest point, move your hands to the side 45 degrees or one-quarter and step forward, cutting down. At the same time, pull up your rear foot and finish in *musubidachi*. Repeat again, lifting up your hands and arms to *tenso* and cutting down from the opposite side.

Chudan kiri harai fudodachi („čúdan kiri haraj fudodači“):

vodorovné řezání taháním, postojem stability / horizontal cutting by pulling in stable stance



1



2



3



4



5

Zaujměte postoj *fudodachi*. S pažemi v pozici *kaishoken* sekněte vodorovně a napříč, zatímco provádíte krok vpřed. Pohyb paží zakončete za tělem na protilehlé straně. Zastavte se v pozici *fudodachi*.

Poslední dvě vyobrazení ukazují, jak měnit pozici rukou pro následující pohyb/seknutí. Vyobrazení (3) ukazuje konečnou pozici rukou pro následující pohyb a vyobrazení (4 - 5), jak nastavit ruce pro následující výpad.

Stand in *fudodachi*. With arms in *kaishoken* cut horizontally and across as you step forward until your arms are completely behind you on the opposite side. Finish in *fudodachi* standing position.

The final two pictures illustrate how to change your hand position for the next cutting movement. Illustration (3) shows the ending hand position and Illustrations (4 - 5) how to change the hands for the next forward cut.