

# Malý slovník výrazů ShinTaiDo

www.shintaido-cz.org

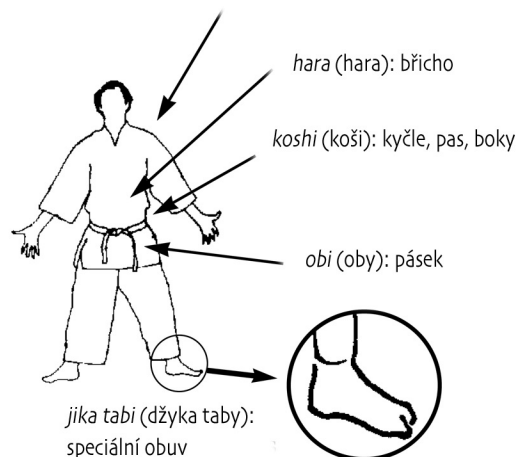
## ZÁKLADY

### Běžná Slova

*ShinTaiDo* (šin taj dó): nová cesta těla  
*keiko* (kejko): cvičení  
*dojo* (dódžó): místo cvičení  
*gasshuku* (gaššku): "společně pod střechem" -  
workshop, seminář  
*kangeiko* (kangejko): cvičení do chladného  
počasí  
*shiatsu* (šiacu): Japonská masáž  
*kiai* (kyaj): výraz hlasu  
*kokyū* (kókju): dech, rytmus, rozhodnost,  
koncentrace

*sei* (sej): formální, svatý, kolmý  
*dai* (daj): velký, svobodný  
*kumite* (kumyte): párové cvičení  
*bo* nebo *boh* (bó): 2 metry dlouhá  
dřevěná tyč  
*kumibo* (kumybó): párové cvičení  
s dřevěnou tyčí  
*kumitachi* (kumytači): párové cvičení  
s dřevěným mečem

*keiko gi* (kejko gi): bílé kimono



### Začínat a končit

*mokuso* (mokusó): zavřít oči, meditace  
*rei* (rej): uklonit se  
*yoi* (joj): příprav se ve stoji na polohu  
*kamaete* (kamaete): příprav se do postoje  
*hajime* (hadžime): začni  
*yame* (jame): ukonči  
*yasume* (jasume): uvolni se

### Počítat od jedné do deseti

<i>ichi</i> (iči): 1	<i>roku</i> (roku): 6
<i>ni</i> (ny): 2	<i>shichi</i> (šiči): 7
<i>san</i> (san): 3	<i>hachi</i> (hači): 8
<i>shi</i> (ši): 4	<i>kyū</i> (kju): 9
<i>go</i> (go): 5	<i>ju</i> (džu): 10

### Lidé

*sensei* (sensej): učitel / učitelka  
*senpai* (sempaj): zkušenější student  
*kohai* (kohaj): méně zkušený student  
*gorei* (gorej): dirigovat, řídit  
*goreisha* (gorejša): člověk, který dělá *gorei*

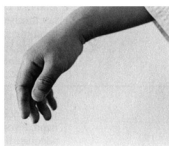
## TECHNIKY

### Tři systémy ShinTaiDo

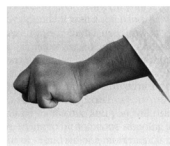
*kaiho-tai* (kajho taj): stav těla při otevírání a vyjadřování  
*kaishoken* (kajšóken): ruka při otevírání a vyjadřování  
*yoki-tai* (jóki taj): stav těla při výchově životní energie  
*musoken* (musóken): ruka bez projevu  
*jigo-tai* (džigo taj): stav těla při sebezpešování  
*jikyoken* (džikjó ken): ruka při sebezpešování



*kaishoken*



*musoken*



*jikyoken*

### Tři základní techniky

*dai kihon* (daj kihon): Tři velké základní techniky  
*Tenshingo* (tenshingosó): pět projevů vesmírné skutečnosti  
*Eiko* (ejko): sláva  
*Hikari to Tawamureru* (hikari to tauamureru): hraní si se světlem

### Rozcvičky

*jumbi taiso* (džumbý tajsó): rozcvička  
*kenko taiso* (kenko tajsó): zdravotní cvičení  
*junan taiso* (džunan tajsó): protahování na podlaze  
*shinwa taiso* (šinua tajsó): protahování zad v páru

### Názvosloví týkající se bojových umění

*kihon* (kyhon): základní techniky  
*toitsu kihon* (tojcu kyhon): základní sjednocující techniky,  
založené na pohybech s mečem  
*kata* (kata): přesný sled pohybů, vzorec  
*tsuki* (cuky): vrazit  
*irimi* (irimy): vstoupit  
*mae geri* (mae geri): kop zepředu  
*yoko geri* (joko geri): kop ze strany

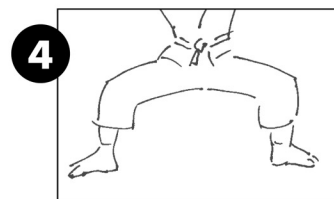
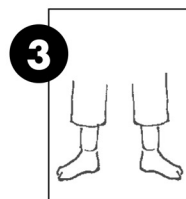
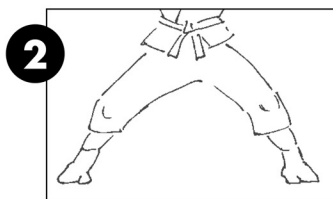
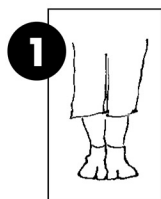
### Ostatní techniky

*wakame taiso* (uakame tajsó): cvičení mořské řasy  
*tenso* (tensó): pohyb "Á" od *Tenshingo* a *Eiko*  
*shoko* (šokó): "být svědkem světla, spatřit světlo" -  
natáhnout se k nekonečnému horizontu  
*aozora taiso* (aozora tajsó): "cvičení modrého nebe" -  
pohyby "Á" a "Ó" od *Tenshingo*

## POLOHY NOHOU

1. *heisoku dachi* (hejsoku dači):

uzavřená pozice chodidel



2. *kiba dachi* (kýba dači):

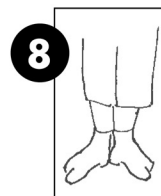
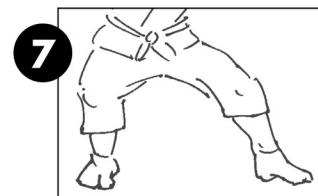
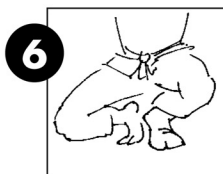
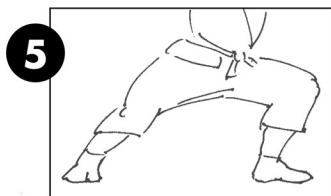
pozice jezdce na koni

3. *hachiji dachi* (hačidži dači):

pozice chodidel "číslo osm" -  
protože číslo osm se v japonštině  
píše takto: 八

4. *shiko dachi* (šiko dači):

čtvercové postavení



5. *fudo dachi* (fudó dači):

stabilní postavení

6. *hanmihan dachi* (hamyhan

dači): poklek na jednom kolenu

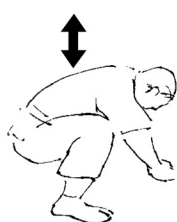
7. *kokutsu dachi* (kokucu dači):

poloha vzadu

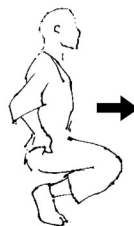
8. *musubi dachi* (musuby dači):

stoj spatný

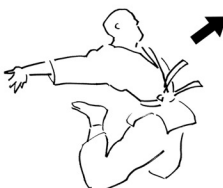
## CVIČENÍ ZAHŘÍVAJÍCÍ SRDCE A MYSL



*meiso jump*



*kaikyaku sho*



*Shintaido jump*



*seiza*



*kaikyaku dai*

*tachi jump* (tači džamp): skákat vzpřímeně

*meiso jump* (mejsó džamp): meditační skákání

*kaikyaku sho* (kajkjaku šo): malé skákání dopředu

*kaikyaku dai* (kajkjaku dai): velké skákání dopředu

*Shintaido jump* nebo *renzoku jump* (renzoku džamp):  
nepřetržitě skákání

*seiza* (sejza): "svatě sezení" - pozice meditace vsedě

## ČÁSTI PROSTORU

mnoho technik svobodné ruky Shintaido je založeno  
na pohybech meče a používá stejného názvosloví

*dai jodan* (daj džodan): nejvyšší úroveň

*jodan* (džodan): horní úroveň

*chudan* (čudan): střední úroveň

*gedan* (gedan): spodní úroveň

*kiri komi* (kiri komy): sekat tlačáním

*kiri harai* (kiri haraj): sekat táhnutím

