

# Tenshingosó (sei a dai)

(Z knihy *Shintaido: the body is a message of the universe (Shintaido: tělo jako poselství univerza)* od Hiroyuki Aoki, © 1982, 1992 Hiroyuki Aoki and Shintaido of America. Přeložili z japonštiny do angličtiny: Michael Thompson a Haruyoshi Ito. Výňatek přeložili z angličtiny do češtiny: Michal Kuba a Lucie Talová. Fotografie: Kazu Yanagi.)

[www.shintaido-cz.org](http://www.shintaido-cz.org)



Tenshingosó („tenšingosó“) může být prováděno stylem *sei* (formálním) nebo stylem *dai* (velkým nebo volným). Tyto ilustrace Tenshingosó zobrazují jak *sei* tak *dai*.

Zvuk „ÚN“ (Tenshingosó *sei*). Postavte se s nohama u sebe, paty a špičky se dotýkají. Palec levé ruky spočívá lehce v pravé, prsty pravé ruky jsou přikryté prsty levé ruky. Uvolněte obě ruce v ramenu. Pohled směřuje vpřed, oči zpola nebo úplně zavřené. Pokuste se vyprázdnit svoji mysl od všech myšlenek a podnětů. Můžete se dívat mírně dolů.



1



2



3



4



5



6

Zvuk „Á“ (Postup je stejný jako části 2-4 v Eiko dai). Rozkročte se o trochu víc než na šířku ramen. Ve stejný okamžik natáhněte ruce vzad, dlaně doširoka rozevřené, prsty natažené. Zakloňte se a dívejte se k obloze. Otočte ruce (paže se otáčejí vzhůru, dlaně směrem ven). Pak natáhněte ruce vzhůru. Nakonec je vytáhněte ještě o trochu víc a rozevřete dlaně směrem k nebi. Přesuňte obě zápěstí, směřující proti sobě, nad hlavu.



Zvuk „ÚN“ (Tenshingosó *dai*). Postup je stejný jako první část Eiko. Sedíte na bobku s nohama u sebe. Rukama obejměte nohy a držte jednu ruku v druhé. Zavřete oči a položte obličej na kolena.



1



2



3



4



5



6

Poté, co vytáhnete ruce k nebi, otočte paže tak, že ruce směřují malíčky k sobě, dlaně směřují ven. Palce jsou vytočeny dopředu.

## Tenshingoso

www.shintaido-cz.org

„É“



Zvuk „É“. Přitáhněte si ruce k čelu a otočte je zpět. Pak je vymrštěte vpřed, jako byste rozsekávali vše, co vám stojí v cestě. Uvolněte ramena a pokrčte předloktí. (Tuto část byste se měli naučit od někoho s větší zkušeností).

„Musíte hledat své štěstí a sdílet s ostatními to, co vám bylo dáno.“



8

9

10

11

„Í“



Zvuk „Í“. Zatláčte paže mírně vzad a pak tlačte ruce vpřed, jako kdybyste stlačovali břicho a podbřišek nebo kupili něco před vámi. Ukazováčky přisuňte blízko sebe, dlaně směřují dolů. Prsty tlačte co nejvíce vzhůru.

„Sjednocujete svět, který jste vytvořili.“

Pak natáhněte ruce v před, palce a ukazováčky se téměř dotýkají. Tlačte dlaně vpřed. Postupně natáhněte paže vzhůru. Pohled směřuje nekonečně daleko vpřed.



12



13

14

15

16

„Ó“



17



18



19



20



21



22



23



24

Zvuk „Ó“. Napněte paže vzad a pak dolů. Otočte paže, jako kdybyste chtěli obklopit vše, co je před vámi. Přitom se mírně předkloňte.

Když se vaše ruce dostanou na úroveň pasu, přibližte je k sobě a natáhněte vpřed.

V okamžiku, kdy napínáte ruce co nejvíce směrem vpřed, vytáčejte zápěstí vzhůru, prsty k zemi a dlaně tlačte dopředu.



25



26



27



28



29

*Sei*

Zvuk „UN“. Uvolněte se a vraťte se do první části, kdy je vaše mysl prostá jakýchkoliv myšlenek a podnětů.

*Dai*

25



26



27



28



29



## Tenshingoso

[www.shintaido-cz.org](http://www.shintaido-cz.org)

Body k zapamatování:

- Až získáte určitou dovednost, bylo by účinné provádět části „Á“ až „Ó“ s roztaženými prsty na nohou.
- Existuje nekonečné množství bohatých změn toho, co se celým Tenshingoso projevuje. Dbejte na to, abyste tento proces neomezili. Vokalizace Á, É, Í, Ó a ÚN jsou plodými a důležitými součástmi Tenshingoso.
- Věříme, že praktikování Tenshingoso i pouze jednou či dvakrát každé ráno přinese okamžité výsledky.