

Kokjú sorend

Dechová cvičení podle senseie Hiroši Tady
a vysvětlení Michele Quaranty

Kokjú sorend je sestava devíti za sebou jdoucích cviků, které se cvičí po základním prodýchání. Sestava se cvičí nejlépe ráno nebo na začátku delšího, intenzivního tréninku. Celé cvičení dodává hodně energie, rozšiřuje kokjú těla a projasňuje náladu. Nedoporučuje se cvičit pozdě večer – probouzí a špatně se po něm usíná.

Základní výchozí pozici je stoj s nohama od sebe, na šířku ramen, kolena mírně povolena, špičky směřují přirozeně před sebe. Stojíme rovně, jakoby nás někdo táhl vzhůru za vlasy na temeni hlavy. Ruce volně podél těla, hrudník zešíroka otevřený, lopatky u sebe.

Dýchá se pomalu, nosem a podle toho, jak se člověk sám cítí. Mezi jednotlivými cviky se nedělá žádná dechová pauza, celá sestava se cvičí najednou. Při výdechu si vždy představujeme, že vydechujeme středem dlaní a chodidel, a že jimi vysíláme energii, naše kokjú. Po správném cvičení jsou ruce i nohy zahřáté, teplé a mírně vlhké, a na tatami zůstávají otisky nohou, ze kterých lze „číst o nás samých“.

Cvičí se buď třikrát za sebou každý cvik (což je nejlepší) nebo celá sestava po jednom cviku a třikrát se opakuje.

Zahájení cvičení - výpony

Osmkrát pomalý výpon – nádech nosem, zpět na paty – pomalý výdech. Paty se při sestupu stýkají, ale nikdy se nemají plně dotknout země, váha by měla zůstat na špičkách. Celkově se soustředíme do hara. Po osmém výponu malým výskokem roznožíme na šíři ramen do základní pozice a začneme vlastní sestavu.

1. Nádech k nebi

Předpažením do vzpažení se nadechujeme. Ve vzpažení začneme svírat prsty v pěst, a to od malíčku k palci, a při tom rozpažováním pokrčujeme až do upažení, lokty ze stran u hrudníku, lopatky hodně u sebe, pěsti u ramen. Zároveň zadržujeme dech, stlačíme vzduch do hara a přebytek, zhruba 20 procent vydechujeme.

Převedeme pokrčené paže před hrudník, lokty k sobě, pořádkem zadržovaný dech. Chvilí vydržíme – čekáme na svůj vnitřní impuls. Pak prudce vytrčíme paže do vzpažení a rozevíráme prsty od malíčku k palci. Končíme pomalým výdechem vedeným pažemi ze vzpažení, přes předpažení až do připážení.



2. Dlouhý výdech

Po dokončení posledního výdechu z předchozího cvičení začneme nadechovat a současně zvedáme paže před sebe do výše břicha, ruce zatínáme v pěst, mírně rozpažujeme. Při dokončení nádechu zadržíme dech, 20 procent vzduchu vypustíme a dech stlačíme do břicha. Ruce máme v pěst, s palci uvnitř, paže mírně rozpažené před sebou ve výšce břicha, pěsti směřují dlaněmi ven jako při dávání.

Chvilí zadržíme dech a poté začneme pomalu nosem vydechovat dlouhý stálý proud vzduchu. Na konci výdechu rozevíráme pěsti a vydechujeme poslední zbytky vzduchu tlakem, přičemž nás tělo samo nutí k mírnému předklonu. Cítíme teplo v dlaních.

Toto cvičení z nás dostává všechn vzduch do poslední kapky, obnovuje nás a přináší energii a radost.



3. Proklepávání hrudníku

Po dokončení výdechu z předchozího cvičení začneme opět nadechovat, přičemž vedeme ruce dlaněmi u sebe od první čakry neboli od rozkroku, hlazením přes břicho až na hrudník, kde dokončíme nádech za pomoci tří odstředivých krouživých pohybů rukama s dlaněmi položenými na hrudník. Hrudník přitom rozevíráme a uvolňujeme ramena. Po posledním kroužku zastavíme ruce s dlaněmi na prsou, hrudník hodně otevřený. Dech stlačíme do břicha a 20 procent vzduchu vypustíme.

Se zadrženým dechem začneme prsty proklepávat hrudník v okolí hrudní kosti až po klíční kosti. Jakmile začínáme pocíťovat, že nám dochází dech, zastavíme prsty na hrudníku a vystřelíme ruce do vzpažení. Mírným překřížením rukou nad hlavou a výponem počínaje začneme vydechovat, ruce klesají ze vzpažení do upažení až do připážení, přičemž sestupujeme zpět na paty.

Toto cvičení uvolňuje tvořivou energii a přináší řešení i tam, kde jsme si dosud nevěděli rady.

4. Plácání do prsou – „Já, já, já“

Podobné cvičení jako předchozí. Po posledním výdechu začneme nadechovat, přičemž vedeme ruce dlaněmi třikrát po hrudníku od středu, přes prsa až do podpaží. Při posledním pohybu rukou zadržíme dech, vydechujeme přebytečné množství a stlačíme vzduch do břicha.

Se zadrženým dechem se třikrát silně plácáme do hrudníku otevřenými dlaněmi. Naposled zastavíme dlaně na hrudníku, vytrčíme ruce nad hlavu a překřížením rukou doprovázeným výponem začneme opět pomalu vydechovat, ruce přes upažení až do připážení.



5. Masáž zad

Ruce v bok, palce ze zadu spojit na páteři, prsty ukazováčkem pod žebry. S nádechem hrneme ruce nahoru do podpaží, palce jedou co nejdéle po páteři, prociťujeme svaly zad a žebber. Děláme vlastně automasáž zad. Ruce jedou co nejvýše, až je možné přejít palci do podpaží, dlaně na prsou směřují k sobě.

Prudce tlesknutím spojíme dlaně před hrudníkem, zároveň zadržíme dech, stlačíme vzduch do hara a vydechneme přebytečných asi 20 procent vzduchu. Žáda teď máme kulatá, jako bychom na nich měli křídla. Se zadrženým dechem vedeme spojené dlaně dolů k břichu a stoupáme na špičky, až před břichem ruce rozpojíme a pomalu začneme vydechovat a klesat na paty, přičemž vedeme ruce obloukem do připázení a otevíráme hrudník.

Cvik masíruje, protahuje, uvolňuje a prokrvuje svaly zad.



6. Rozpažování

Po posledním výdechu začínáme s nádechem předpažovat do výše ramen, ruce v pěst, palce uvnitř. S vypuštěním 20 procent vzduchu zasadíme hodně ramena dolů a dozadu, ruce vodorovně a rovnoběžně před sebou na šířku ramen.

Se zadrženým dechem třikrát prudce rozpažíme a vrátíme. Důležité je mít volná zápěstí a rozpažovat povýš, až za hrudník. Po třetím rozpažení a vrácení do předpažení opět povysadíme paže z ramen vpřed a s výdechem a otevíráním pěstí předpažením připážíme.

Tento cvik otevírá, protahuje prsní svaly, uvolňuje svaly rukou, ramen a prsou.

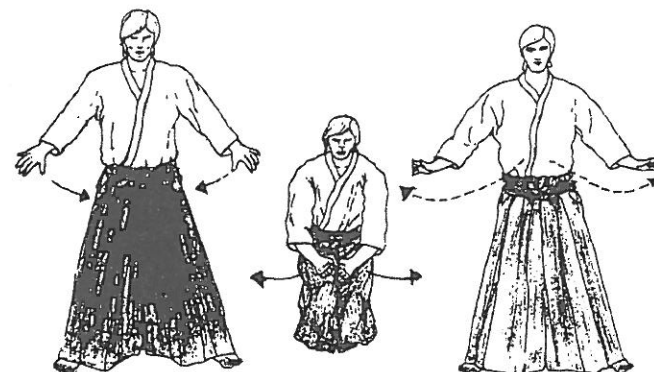


7. „Židlička“

Po výdechu z posledního cviku roznožíme a to tak, že nejprve otevřeme paty, pak špičky, paty, špičky, až máme zešíroka roznožen (postup je stejný jako např. v hódžó, pro ty, co ho znají). Zároveň pokrčujeme kolena a upažujeme poníž, otevřené dlaně směřují k zemi. Po celou dobu tohoto prvního roznožování nedýcháme. Jsme v podřepu roznožném, ruce u kolen s otevřenými dlaněmi směřujícími k zemi.

S nádechem začneme chodila stejným způsobem vracet k sobě, setrváváme ale v podřepu, až se paty i špičky paralelně setkají. Zároveň spojujeme paže, přitom zavíráme ruce v pěst, až jsou paže před tělem, zhruba rovnoběžně se stehny. Nádech končí v pozici jakési „židličky“.

Zadržíme a stlačíme dech do břicha a vypustíme přebytečný vzduch. Cítíme tlak v hlavě a tah v zádech. Vydržíme, čekáme na svůj vnitřní impuls. Začneme vydechovat, rozevírat dlaně a stejným způsobem roznožovat. Končíme opět v podřepu roznožném.



8. „Svišt“

Po posledním předchozím cviku již neroznožujeme do podřepu, ale vrátíme se zpět do základní pozice. Začneme se zhluboka nadechovat, zároveň předpažujeme poníž, ruce zatínáme v pěst, dlaně vzhůru, mírné rozpažení. Začátek je stejný jako u cviku č. 2. Na konci nádechu stlačíme vzduch do hara, vydechneme přebytek vzduchu a pevně sevřeme dlaně, palce uvnitř.

Polkneme, a jako svišť začneme sešpulenými rty mezi zuby vyrážet vzduch přerušovaným proudem před sebe. Při těchto výdeších se již nenadechujeme, výdechy vyrážíme až z hara, cítíme, jak se zapojují břišní svaly.

S posledními výdechy otevíráme dlaně před sebe jako když dáváme, cítíme, jak se nám mohutně zahřívají dlaně. Tímto svištěním ze sebe vytlačíme poslední kapky vzduchu, což nás nutí se mírně předklonit.

9. Kiai

Poslední cvikem je výkřik, tj. kiai „VVEEE“. Kiai přichází ve správném okamžiku po zadržení dechu a prudce jím vyráží energie ki do nekonečna. Správně vyražený výkřik je schopen odhodit nepřítele do vzdálenosti několika metrů nebo překonat velmi velkou vzdálenost.

Po posledním „svišti“ se zhluboka nadechneme stejným způsobem jako při něm, uvolněná kolena, paže v mírném pokrčení, a předpažení poníž. Ruce svíráme v pěst,

dlaně pevně sevřené, natočené před sebe, palce uvnitř. Po nádechu vypustíme přebytečný vzduch a dech stlačíme do hara.

Necháme energii a dech proudit tělem, snažíme se je cítit. Ve správném okamžiku, který se záhy naučíme poznávat, vyrazíme z hara mohutný a hlasitý kiai „VVEE“, které směřuje do nekonečna. Výkřik je poměrně krátký a ostrý, připomíná nečekané štěknutí psa za plotem. Celým tělem přitom projede proud očišťující energie, cítíme teplo až v hlavě, v chodidlech, v rukou.

Kiai je možné provádět i jako tzv. „tiché“, což znamená, že nevykřikneme nahlas, ale pro sebe, potichu, nicméně stejně silně. Toto je vhodné někdy na veřejnosti, nemáme-li příležitost si „štěknout“ pěkně nahlas.

10. Dokončení

Pomalou otevřeme dlaně a s mírným předklonem dokončíme výdech zbytkem vzduchu. Cítíme obrovskou úlevu a radost, buší nám srdce, je nám teplo a dobře.

Přinožíme. Upažením do vzpažení se nadechneme, spojíme ruce otevřenými dlaněmi nad hlavou a pomalu vydechujeme, přičemž vedeme spojené dlaně jako při motylbě kolem obličeje až před hrudník do oblasti srdeční čakry. Výdech přitom vedeme do dlaní, které se ještě více zahřívají. Toto je moment hledání vnitřních bloků a jejich vědomého uvolňování.

V této pozici můžeme setrvat, jak dlouho je nám libo a procíťovat sjednocení těla prostřednictvím dechu a ki s vesmírem, přírodou, nebem a zemí. Je to okamžik velkého míru sám se sebou i s celým světem kolem nás.

Na závěr vedeme ruce s výdechem zpět k zemi, vyklepeme prsty, uvolníme postoj a můžeme začít cvičit další cvičení (na tréninku nejčastěji „Eej ho, Eej sá“) nebo se vrátit zpět do života a jít třeba do práce nebo do školy.

Ať se vám dobře cvičí a cvičení vám přinese hodně uvolnění, energie a radosti.

© Halka Baláčková, 2. kjú, *Aikido Ikeda Dojo* Praha, listopad 1999

Poznámka redakce: Tato dechová cvičení se v Čechách cvičila od roku 1987, tj. od první stáže aikidó v tehdejší Československu, kterou vedl žák senseie Tady pan Giorgio Veneri z Itálie. Cvičení postupně upadla v zapomnění, tak jak aikidisté přejímali didaktické systémy jiných učitelů. Pro několik účastníků každoročních letních škol senseie Tady v Saigonegier i pro účastníky stáží senseie Veneriho v Praze (po přestávce opět každoročně od roku 1996) bude snadné text, jistě „pro neznalce technicky náročný“, v praxi si vychytat a „neznalcům“ pak umožnit lépe dechová cvičení zacvičit a pochopit. Rozhodně stojí za to!