

## Kokyu

### 1. Dýchání

Cvičení dýchání lze rozdělit do 3 fází:

- První fáze zahrnuje 3 pohyby
- Druhý pohyb
- Třetí část, která má stimulovat respirační, krevní a neurovegetativní systém.

#### 1.1 První fáze: Su no Kokyu

Cílem první fáze, složené ze 3 pohybů, je soustředění člověka na nové situace nebo prostředí. To umožňuje člověku řídit přelom mezi chvílí právě minulou a chvílí, která se stane současnou.

#### 1. pohyb dýchání

Může být vykonáván s vydáváním zvuku ze zadní části hrdla v době výdechu spolu s vibracemi. Užívaný zvuk pochází z „japonské abecedy“ (hiragany) a, i, u (ou), e, o a „mmm“.

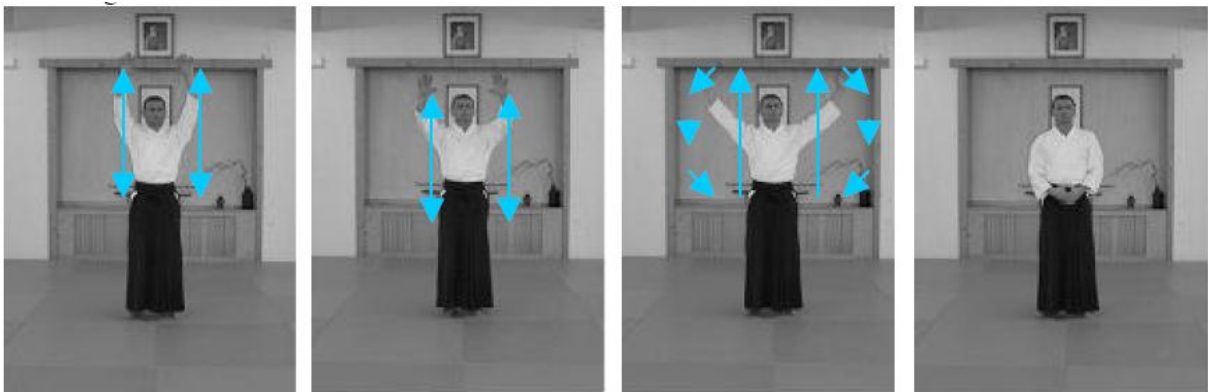
Tyto zvuky by měli vydávány současně při výdechu s jazykem opřeným o patro. Zvuk „mmm“ je spojen s prvním pohybem. Nádech se provádí se zdviháním paží a výdech s klesáním paží. Představte si sami sebe jako nafukovaný a vyfukovaný měch.

#### 2. pohyb dýchání

Stejný pohyb jako při nádechu z prvního pohybu dýchání. Když už jsou paže nahoře, provedou cirkulární pohyb při výdechu.

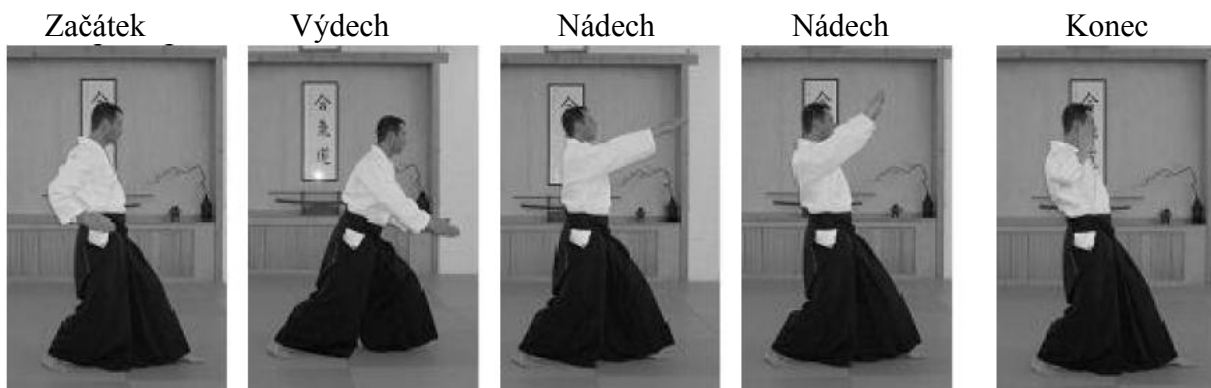
#### 3. pohyb

Pravá ruka je umístěna pod pupkem, levá nad ním. Soustředte se na „kouli“ energie, která se nafukuje a vyfukuje v rytmu výdechu a nádechu. Se zavřením očí, snažte se cítit, vizualizovat tento kruh. Tanden no kokyu.



## 1.2 Druhá fáze: Kokyu-awase

Tato druhá fáze dýchání se praktikuje v pozici známé jako „hamni“ (?), konkrétně s levou nohou vpředu. Stejně jako vlna je tento pohyb prováděn v rytmu dýchání, přičemž paže kreslí elipsu, která začíná od boků. Dýchání lze srovnat s přílivem a odlivem. Váha těla se přenáší z levé nohy na pravou, zatímco se ramena drží ve stejné výšce. Vydávání zvuku „mmm“ vychází ze zadní části hrdla spolu s výdechem. Zpočátku se jedná o slyšitelný zvuk, pak se stává spíše vibrací, kterou si člověk představuje.



## 1.3 Třetí fáze

Tato fáze nazývaná „kokyu Soren“ pochází z učení Mistra Tady, shihana s 9. danem z Tokia (Gesuoji Dojo). Vyučují se i další varianty, ale my se budeme soustředit na tuto formu.

### 1. počáteční pozice (Jiritsu shinkei wo kappatsu suru kokyu)

Sevržené ruce spojené  
na úrovni hrudní kosti,  
polozavřené oči (Gasho)

Nohy jsou do V, nádech  
se zvedáním se na prstech

Výdech s poklesem dolů



## 2. stimulace nervového systému (zenshin no shinkei wo kappatsu suru kokyu)



## 3. stimulace dýchacího respiračního systému (hai no hataraki wo yoku suru kokyu)

Vztyčte ruce k hrudníku, dělejte kruhy během nádechu

Zastavte dýchání, poklepávejte prsty

Vztyčte paže

Vydechněte spolu s kreslením kruhu



## 4. stimulace respiračního systému (niban)

Vztyčte ruce k hrudníku, rozšiřte hrudník při nádechu a současně poklepávejte prsty

Nedýchejte, udeřte do hrudníku otevřenými dlaněmi, 3x

Vztyčte ruce

Vydechněte zatímco paže klesají



## 5. posilování respirační svaloviny (rokkotsukin wo kyoka suru kokyu)

Položte palce na obě strany páteře, až dolů



S postupem nahoru podél páteře, s tlakem palců mezi žebry



Pokračujte do podpaží



Tlačte ruce dopředu a spojte je



A znovu dolů během výdechu



## 6. stimulace respiračního systému (mune wo hirogeru)

Vztyčte ruce do výše ramen. Povolte ramena a otočte pěsti proti sobě.



Otevřete ruce s upažením a povolením pěsti. Pak zpátky, otevřete se na úrovni solárního plexu. Opakujte 3x.



## 7. stimulace krevního systému (ketsuekijunkan wo kappatsu suru kokyu)

Ruce dejte zpátky a nohy k sobě (ruce na kolena u sebe), kolena pokrčena



Nedýchejte, pak se otevřete spolu s výdechem



## 8. pročištění plic (kyome)

Nadechněte se a zadržte vzduch na 2 až 3 vteřiny



Vydechněte až do pocitu úplného vyprázdnění plic



## 9. stimulace životní energie (kiai)

Nadechněte se, zadržte dech, vydechněte s výkřikem (kiai) „viiiiiiiiiiii“



Ukončete spojením rukou na úrovni hrudní kosti (gasho).

