

## SHIZEN-TAI-NO-RI

Jigoro Kano zakladatel Ju-jutsu Kodokan Judo definoval dva základní principy studia Judo. Všechny další principy používané ve výuce Goshin-jutsu (umění sebeobrany) by měly být s těmito principy v souladu! Základní principy definované mistrem Kano zní:

- Seiryoku-zenyo „maximální efektivnost“ nebo „co nejúčinněji“ princip vede k co možná nejúčinnějšímu využití tělesných a duševních sil.
- Jita-kyoei „vzájemné dobro a všeobecný prospěch“ prospěch pro všechny studující ve vzájemné pomoci a s porozuměním, tak aby nedocházelo ke zraněním a nadměrnému opotřebení organismu, zdravotní hledisko.

## CO JE SHIZEN-TAI-NO-RI?

**SHIZEN-TAI-NO-RI je princip správného** (dříve se uvádělo přirozeného) **držení těla a mysli (Zanshin)**, je to 1. princip sebeobrany. Japonská bojová umění zpravidla neoddělují tělo a mysl. Správné držení těla tedy i mysli je nezbytným předpokladem pro provádění technik sebeobrany.

## CO JE TO PRINCIP?

Princip je základní tvůrčí myšlenka, pravidlo, zásada, všeobecný základní zákon, z něhož lze odvodit jiné, zvláštní zákony, jimiž se řídí děj.

## CO JE TO TECHNIKA?

Pro účely této práce se jeví za nejvhodnější následující definice: „**technika je ideální řešení pohybového úkolu a principy techniky jsou pravidla, která je nutno při řešení pohybového úkolu dodržet.**“

## K ČEMU SLOUŽÍ SHIZEN-TAI-NO-RI?

Účelem SHIZEN-TAI-NO-RI z pohledu tvorby techniky je skrze srovnání trupu:

- **Minimalizace zdravotního rizika** a neadekvátního opotřebení či poškození pohybového aparátu (např. meziobratlových plotének).
- **Dosažení nitrosvalové, nervosvalové a mezisvalové koordinace a konexe** (současná funkce svalů hrudníku, zad, břicha, beder, pánve

a stehem), což umožňuje **vhodně pracovat se zdroji energie** ve všech fázích techniky.

- Dosažení toku energie kolem páteře.

Funkce minimalizace zdravotního rizika je naplněním Jita-kyoei. Druhá a třetí funkce (mezisvalové koordinace, konexe a toku energie kolem páteře) jsou naplněním základního principu Seiryoku-zenyo.

Správné držení těla a precizní fázování (časování) činí techniku účinnější a rovněž i prospěšnou pro udržování zdraví, zejména je pozitivně stimulován:

- dýchací (respirační) systém,
- srdečně – cévní (kardiovaskulární) systém,
- nervový systém,
- kosterní (skelet) a svalový (muskulatura) systém.

**Účelem SHIZEN-TAI-NO-RI z pohledu použití techniky je** skrze srovnání trupu:

- správné pozorování soupeře a bojiště,
- zachovat si vlastní rovnováhu a tím získat schopnost provést potřebné akce,
  - např. správně reagovat na soupeřův pohyb (princip JU),
  - rychlejší start techniky,
  - zvýšení celkové rychlosti,
- **vznik a použití SNAPU a KIME,**
  - ostřejší Snap,
  - silnější a ucelenější kontrakci svalstva při Kime, a zároveň menší zátěž v kloubech.

Dodržení principu správného držení těla je základem, na němž je založena možnost realizace zbývajících základních principů Goshin-jutsu (umění sebeobran) JU, KUZUSHI, KYO, TODOME.

## **JAK DOSÁHNOUT SHIZEN-TAI-NO-RI?**

Pro dosažení správného držení těla je potřebné zachovat vzpřímený postoj, snahou je zdánlivě **srovnat zakřivení páteře** a tím ji dostat do správné fyziologické polohy.

**Krční** páteř dostaneme do správné fyziologické polohy tím, že mírně pozvedneme a zastrčíme bradu.

Srovnání páteře v **hrudní** oblasti dosáhneme skrze aktivaci mezi-lopatkových svalů.

V **bederní** oblasti principu docílíme podsazením kostrče.

Dále se k tomuto srovnání používá mentální představy lehké hlavy jakoby zavěšené u stropu a hutného břicha (Hara) jakoby spojeného se zemí. Toto srovnání trupu je nutné pro správnou funkci svalů zad, beder, pánve, břicha a hrudníku, která je nezbytná pro správné vykonání techniky.

**I pohled** (nebo poloha jazyka v ústní dutině) je úzce provázán s držením těla, nemusí dojít k ohnutí nebo uhnutí hlavy či páteře, stačí jen sklopit zrak nebo pohlédnout do strany, aby došlo k oslabení postoje a tím celé techniky. Pohled má být měkký, periferní, zahrnující cílovou oblast s co možná nejširším okolím s převrácenou vzdáleností (percepce zraku).

## LITERATURA

- [1] HAŠKA, Milan. Principy: Goshin-jutsu. In: *Česká unie Dento Karate-do: Témata* [online]. Brno: ČUDK, 2005 [cit. 2017-02-01]. Dostupné z: <http://www.cudk.cz/temata/35/>
- [2] HAŠKA, Milan. *Základní principy techniky Ju-jutsu: Choku-Tsuki*. Brno, 2006. 40 s. Absolventská práce. Masarykova univerzita, FSpS.
- [3] LORENZ, Vladimír, KITAYAMA, Junyu. *Sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1963. 171 s. ISBN 28-057-63.
- [4] HRADECKÝ, René. Awa Kenzo: Legendární střelec, který vás naučí trefit svůj životní cíl. In: *Chceme podnikat* [online]. Praha, 2016 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <http://www.chcemepodnikat.cz/clanek/legendarni-strelec-ktery-vas-nauci-trefit-svuj-zivotni-cil>
- [5] MUSAŠI, Mijamoto. *Kniha pěti kruhů*. Bratislava: Cad press, 1995. 176 s.
- [6] NISHIYAMA, Hidetaka. *Coach's Manual*. Los Angeles: ITKF.50 s. Dostupný z WWW: <[http://www.cudk.cz/Temata/Prirucka\\_trenera.pdf](http://www.cudk.cz/Temata/Prirucka_trenera.pdf)>.
- [7] PETRÁČKOVÁ, Věra, KRAUS, Jiří. *Akademický slovník cizích slov*. 1. vyd. Praha: AV ČR, 2000. 835 s. ISBN 80-200-0607-9.