

BIO TAIISO

[Eric Graf](#)

Český překlad [Petr Karlach](#), odborná revize [Halka Baláčková](#)

1 Úvod

Následující cvičení pod názvem «Bio Taiso», nás naučil mistr [Pasquale Aiello](#) jako součást [Seitai](#)¹. Tento článek je výtah z mých osobních poznámek. Protože nejsem odborník na Seitai, není následující text myšlen jako referenční příručka, je spíše reflexí současného stavu mého poznání. Protože se ale o toto téma zajímá stále více a více lidí, zdá se mi užitečné podělit se i o tento malý zlomek mých znalostí.

Tento článek, spolu s jinými dosud nepublikovanými texty, bude součástí nového vydání mé knihy Genki Kai v tomto roce. Důvody k vydání rozšířeného vydání knihy Genki Kai jsou má poslední cesta do Japonska, některé poslední diskuse přímo s [mistrem Ikedou](#), intenzivní výzkum a také několik dalších let cvičení.

Na závěr úvodu bych rád vyjádřil své vřelé díky Florianu Faselovi, který mi významnou měrou pomohl s tvorbou doprovodných obrázků.

The following exercises grouped under the term of « Bio Taiso » have been taught to us by Master [Pasquale Aiello](#) as part of [Seitai](#)². Here are an extract of my personal notes. As I am not an expert in Seitai, what follows is not intended to be a reference; it's a reflection of the current state of my knowledge. But as more and more people seem to be interested in this topic, it seems useful to communicate already that small piece of knowledge.

This article, among others still unpublished, will be a part of the new edition of the book on Genki Kai coming this year. In fact my last trip to Japan, some recent discussions with [Master Ikeda](#) himself, intensive research as well as a few additional years of practice, justify the release of an expanded version of the Genki Kai.

To conclude this introduction, I convey my warmest thanks to Florian Fasel which greatly assisted me in achieving the drawings presented here.

2 Bio Taiso

Pořadí cviků je důležité a mělo by se zachovat.

The order of the exercises is important and should be respected.

1. Lehněte si na záda a uvolněte se, uvědomujte si kontakt se zemí.

1. Relax, lying on the back, feel the contact with the ground.



¹ Seitai: cvičení, které založil mistr Noguchi.

² Seitai: discipline founded by Master Noguchi.

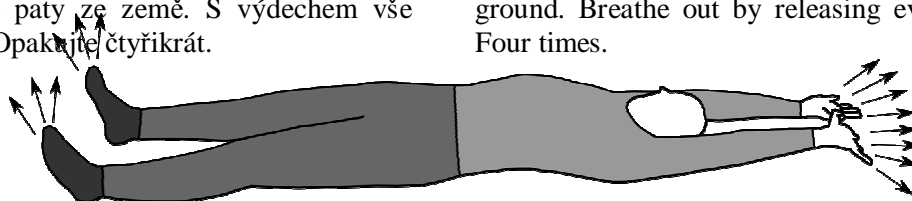
2. Dýchejte do břicha: nádechem naplňte břišní dutinu, udržujte nafouknuté břicho po dobu tří nebo čtyř srdečních tepů (nebo tři až čtyři vteřiny), potom vydechněte a uvolněte břicho. Opakujte čtyřikrát.

2. Breathing in the stomach: inflate the abdomen by inspiring, keep swollen stomach for three to four heart beats (or three to four seconds), then exhale-deflate. Four times.



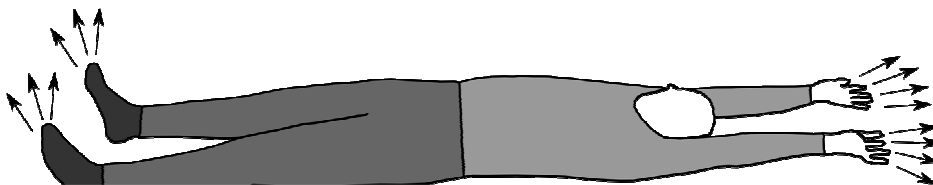
3. Nadechněte se s rukama nataženými nad hlavu. Vzduch udržujte ve svém centru a ruce natáhněte co nejvíce, s pocitem napětí v nohou, které musí být také natažené, ale bez toho, že byste prsty přitahovali k hlavě, ani nezvedejte paty ze země. S výdechem vše uvolněte. Opakujte čtyřikrát.

3. Inspire by lifting the arms above the head. Centre the air while stretching them at the most, feel the tension down to the feet which must also be stretched, but without pulling the toes to the head, nor lifting the heels off the ground. Breathe out by releasing everything. Four times.



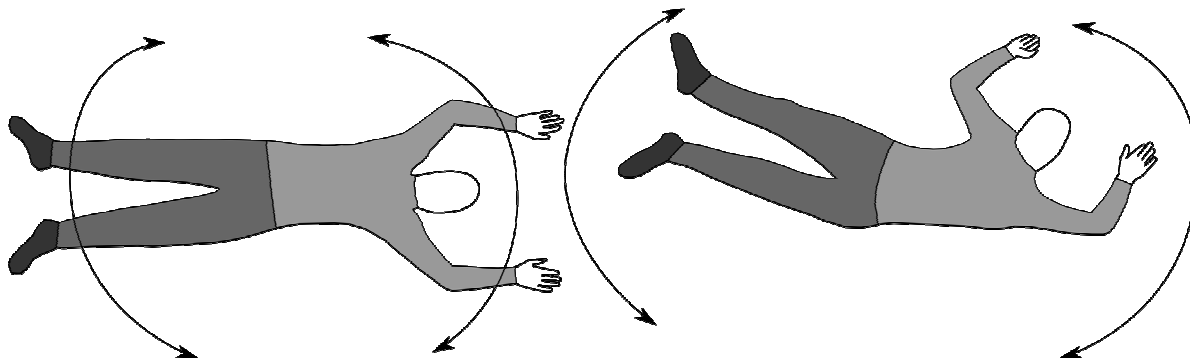
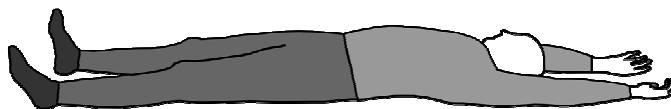
Můžete spojit palce u rukou (jako nahoře).
Nebo prostě natáhněte paže souběžně (jako dole).

One can fix the thumbs together (as above).
Or simply stretch the arms parallel (as below).



4. Ležte na podlaze a kývejte se zleva doprava (začněte vlevo). Ramena a paže udržují stálý kontakt se zemí. Dýchání je uvolněné. Vydechněte, když opouštíte osu těla a nadechněte se, když se k ní vracíte. Čtyřikrát doleva a doprava.

4. Lying on the floor, swing from left to right (starting left). The shoulders and arms should keep a continuous contact with the ground. The breaths are released. Breathe out when leaving your axis and inspire when returning to it. Four times to the left and to the right.

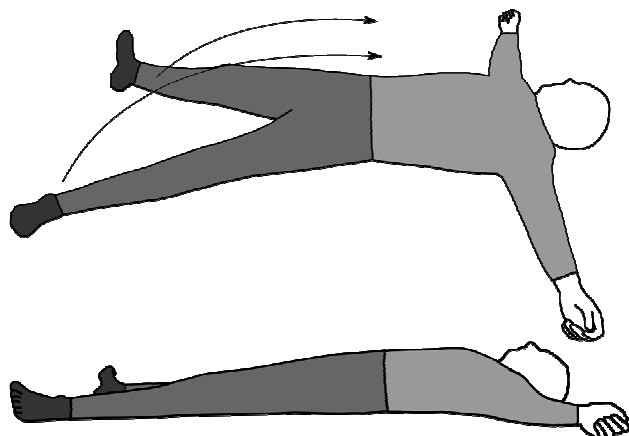


5. S nádechem přitáhněte kolena k břichu.

5. Inspire while bringing the knees above the

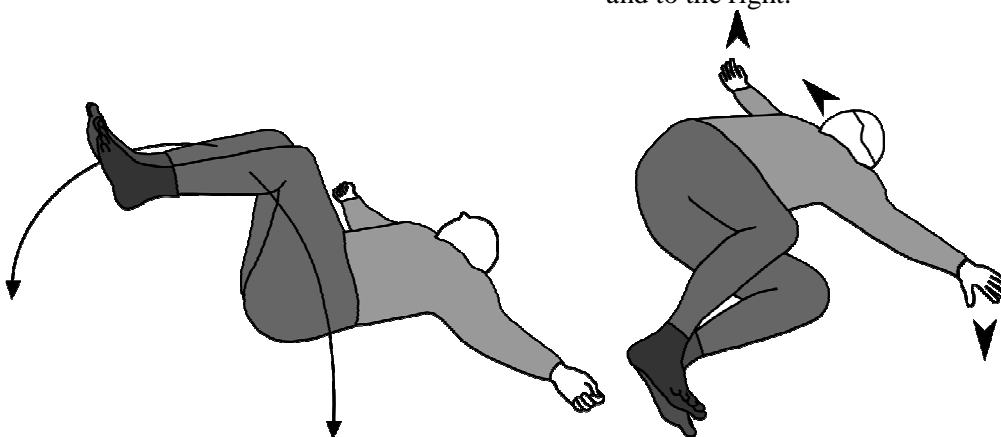
Vzduch udržujte ve svém centru, ruce objímají kolena (hlava spočívá na zemi). Vše naráz úplně uvolněte. Opakujte čtyřikrát.

stomach. Centre the air with arms enlacing the legs (head rests on the ground). Relax suddenly and completely while expiring. Four times.



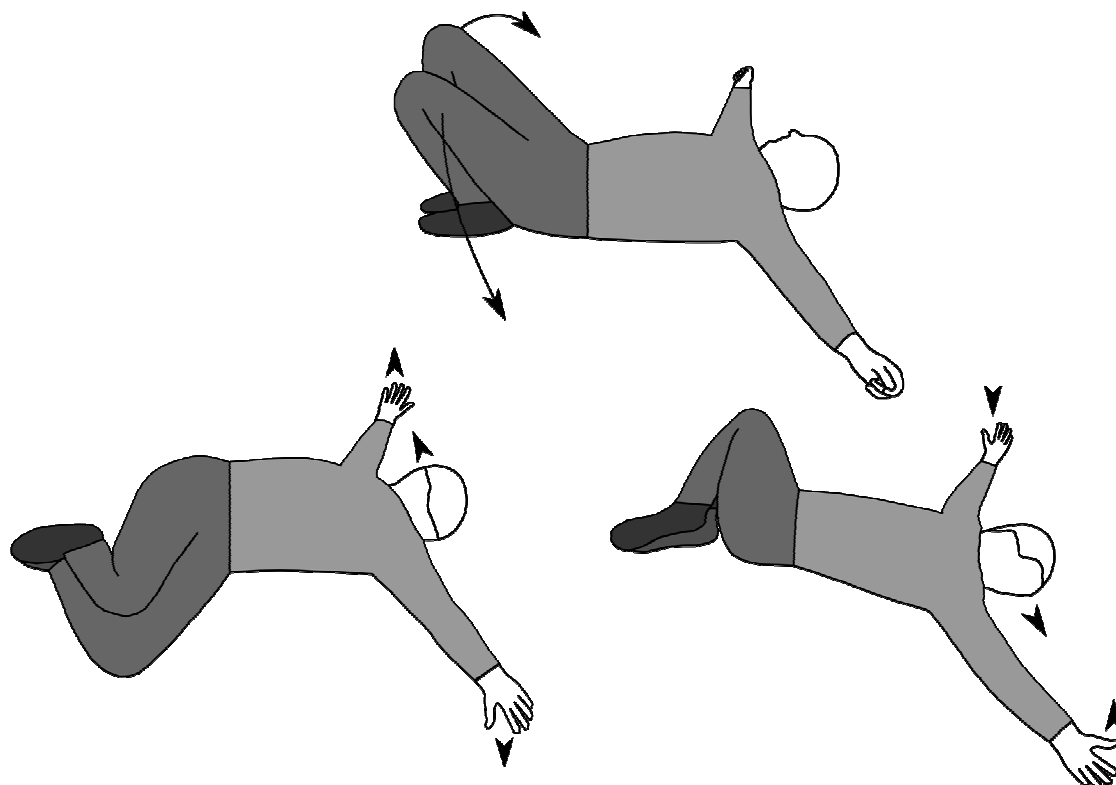
6. «Přední» nohy (lýtka) horizontálně, (kolení kloub tvoří pravý úhel), záda udržujte na zemi, vydechujte, když spouštíte spojené nohy dolů, vdechujte, když se vracíte zpět do středu. Začněte doleva. Hlavu otáčejte vždy na opačnou stranu, než kam spouštíte nohy. Dlaň ruky, na kterou se díváte, je otočena k nebi, druhá ruka je otočená do země. Pokud možno udržujte kolena a kotníky spojené. Čtyřikrát doleva a doprava..

6. The "fore-"legs horizontal (knees articulations form a right angle), while keeping the shoulders to the ground, breathe out while letting the joined legs go down, inspire by lifting up back to the middle. One starts by descending to the left. Always turn your head on the opposite side to the one where the legs are descended. The palm of the hand one is looking at is facing the sky; the other hand is facing the ground. When possible, keep knees and ankles connected. Four times to the left and to the right.



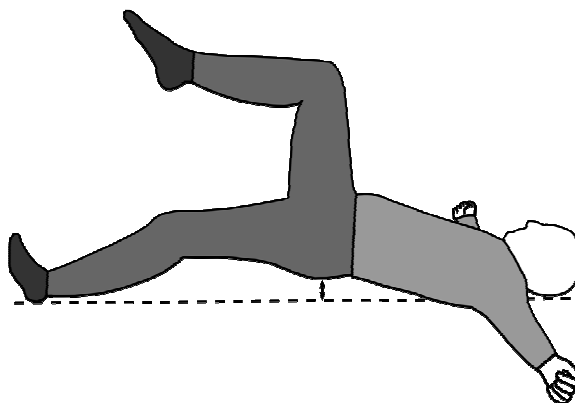
7. Paty přitáhněte k zadku, záda udržujte na zemi, vydechněte, když spouštíte spojená kolena dolů, vdechujte, když je zvedáte zpět do středu. Začněte doleva. Hlavu otáčejte vždy na opačnou stranu, než kam spouštíte nohy. Ruka, na kterou se díváte, je otočena dlaní k nebi, druhá ruka je otočená do země. Čtyřikrát doleva a doprava..

7. The heels against the buttocks, while keeping the shoulders to the ground, expire while descending the joint knees, inspire by rising up back to the middle. One starts by descending to the left. Always turn your head on the opposite side to the one where the legs are descended. The hand one is watching to is palm facing the sky, the other hand is facing the ground. Four times to the left and to the right.



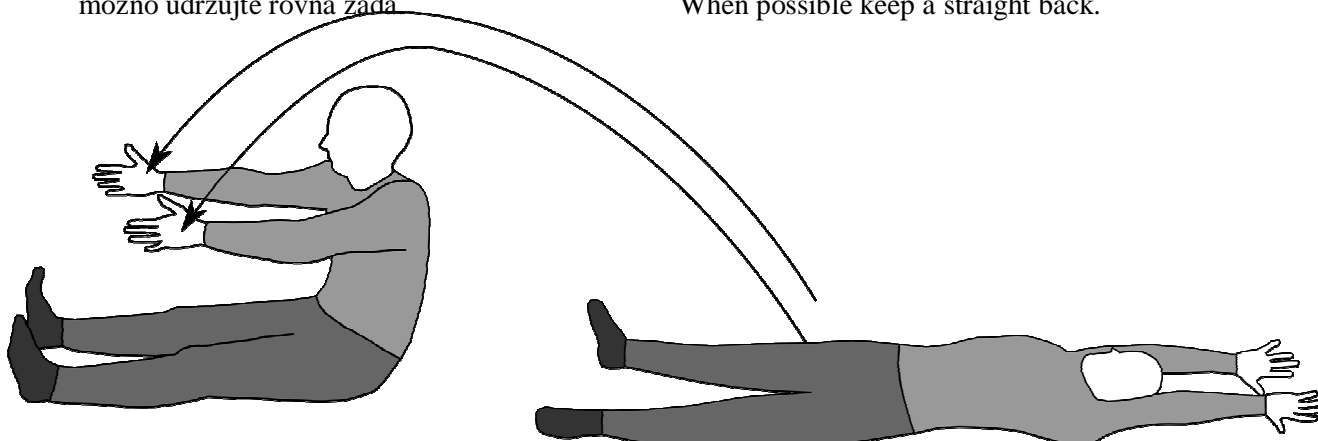
8. Vleže na zádech zvedněte jednu nohu ohnutou v koleni do pravého úhlu, prohněte se zvednutím boků. Spočíváte jen na jedné patě a obou ramenou. S výdechem vydržte co nejdéle. Začněte zvednutím levého kolene. Cvičení opakujte dvakrát nalevo a dvakrát napravo.

8. As lying on the back: one leg lifted up forming a right angle, camber in lifting the hips. One relies only on one heel and both shoulders. Hold for as long as possible while expiring. Begin by lifting the left knee. Perform the exercise twice on the left and twice on the right.



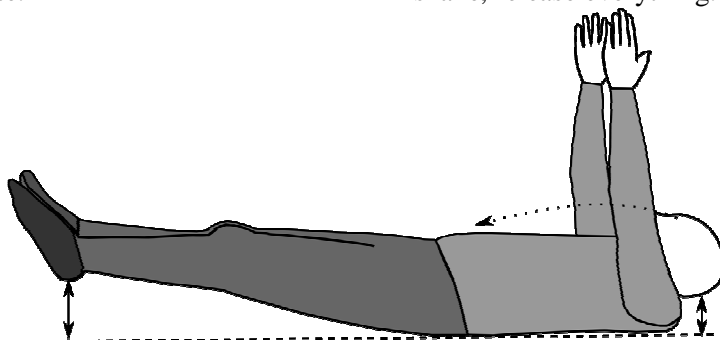
9. Začněte s rukama nataženýma nad hlavou, čtyřikrát zvedněte pomalu trup nahoru a dolů, dlaně navzájem obrácené k sobě. Pokud možno udržujte rovná záda

9. The arms extended behind the head at the beginning, raise the trunk up and down four times slowly, hands' palms facing each other. When possible keep a straight back.



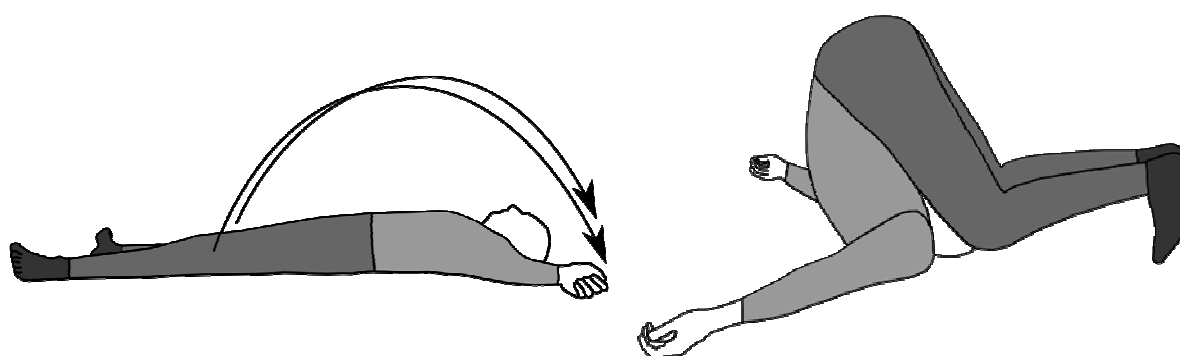
10. Dvakrát zvedněte paty (asi 20 cm) a hlavu (ale boky a ramena zůstávají v kontaktu se zemí) a udržujte tuto pozici asi 10 vteřin, dýchejte normálně. Dívejte se směrem ke svému pupku. Když se začne tělo třást, všechno uvolněte.

10. Twice, lift your heels (about 20cm) and the head (but hips and shoulders remain stuck to the ground), and maintain the posture for about 10s while breathing normally. Watch towards your navel. When the body starts to shake, release everything.



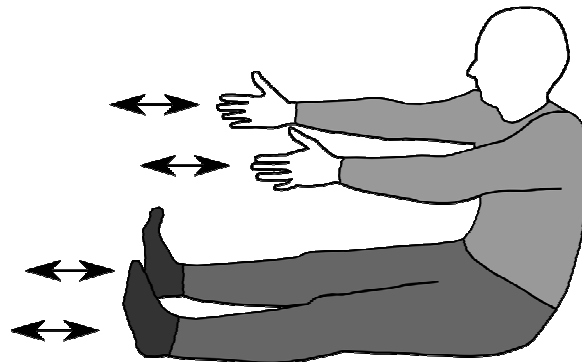
11. Vleže na zádech dvakrát zvedněte nohy do vzduchu a položte je za hlavu (dobré pro krční páteř).

11. Twice as lying on the back, lift the legs in the air and bring them up until behind the head (good for cervical vertebrae).



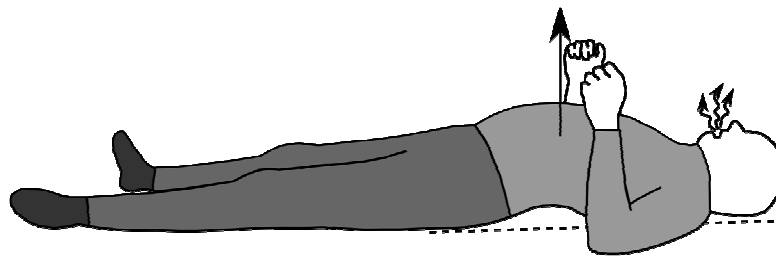
12. Vsedě chod'te pohybem boků, ruce natažené, nohy natažené, 12 «kroků» dopředu, 12 «kroků» dozadu. S nohama na šířku ramen (nohy jsou trochu od sebe).

12. Walk seated moving the hips, arms stretched, legs stretched, 12 "steps" forwards, 12 "steps" backwards. With feet shoulder width (the legs are slightly apart).



13. Dvakrát se s výdechem ústy prohněte a nadzvedněte hrudník, sevřené pěsti, předloktí svisle. Dobré pro obnovu energie.

13. Twice with breathing out through the mouth, camber and lift the chest, fists closed, forearms vertical. Good for restoring energy.



14. Uvolnění - relaxace.

