

Misogi

Historie

Misogi je původní šintoistická metoda očisty těla a mysli spojená s určitými asketickými postupy. Podstatná část těchto praktik byla namířena na spojení mysli a těla s přírodou, respektive vesmírným principem. Většinou se jednalo a dodnes jedná o metody posilující jak tělo, tak mysl ve smyslu fyzické odolnosti a vůle lidské mysli. Snahou však bylo dosažení nezávislosti na vlastním egu a tělu. Může se zdát, že tyto cíle jsou proti sobě, ale opak je pravdou. Cílem je očista a oproštění, vedlejším účinkem těchto metod je zvýšení odolnosti. Naše očista misogi nemá proto v japonských očích význam, jaký tomuto slovu přiřazují v jeho domovině. Většinou se očista provádí na konci roku nebo dvakrát do roka. Typickou podobou je zimní koupel ve vodopádech, vstupování do moře či jezera v zimě. Misogi je však každodenní očista rukou a úst při vstupu do šintoistických svatyní.

Misogi v bojových sportech

Cvičením jednoduché přímočaré techniky po dobu alespoň jedné hodiny s maximální koncentrací, tak aby si budoka plně uvědomoval držení svého těla, pozici těžiště, čistotu prováděné techniky a další aspekty prováděné techniky.

Tímto způsobem cvičení dospět k úplnému fyzickému vyčerpání svalů podílejících se na vykonání dané techniky a přes toto fyzické vyčerpání dojít k poznání, že lze provést požadovanou techniku s minimálním svalovým úsilím a přitom se zachováním destruktivních účinků techniky.

Toto „očistné“ cvičení je velice přínosné nejen po fyzické stránce, ale i po stránce duševní, která v samotném závěru vítězí nad fyzickým. Skrývá však i velké nebezpečí, které si spousta cvičenců neuvědomuje anebo nechce připustit.

Před absolvováním tohoto „očistného“ cvičení je důležité, aby si každý uvědomil, že bude cvičit jednu (či více) techniku XX tisíckrát! Pokud nedodrží správné provedení techniky (postoj, držení těla, dráhu techniky) po celou dobu cvičení dané techniky, tak dojde k zafixování nesprávnému provádění techniky!

Ale co je mnohem závažnější. Tímto nesprávným provedením techniky, ve většině případů nevědomě, dochází k fyzickému poškození kloubního a vazivového aparátu těla!!!

Je tedy velmi důležité, aby každý budoka byl k sobě v průběhu tohoto „očistného“ cvičení zdravě sebekritický a dokázal po celou dobu udržet pozornost nad správným prováděním dané techniky.

Misogi v našem oddíle

Provádění tohoto „očistného“ cvičení jsme započali v roce 1996 na závěr kalendářního roku po vánočních svátcích. Samozřejmě, že první náznaky tohoto cvičení byly již v předcházejících letech, ale teprve od zmiňovaného roku 1996 to bylo z našeho pohledu skutečné MISOGI.

Po pár letech se z tohoto cvičení stala pro některé členy našeho oddílu, ale i pro pravidelně se účastnící hosty z jiných oddílů neodmyslitelná tradice, která utužuje nejen našeho ducha, ale i přátelské vztahy.

Co vás čeká, když se zúčastníte našeho Misogi?

Zahájení cvičení vždy předchází několikaminutové mokusó v seize. Následně probíhá cvičení katy Taikyoku Shodan, po kterém následuje cvičení oicuki. Další technikou jsou kopy maegeri z shizentai. V závěru se provádí oicuki v kiba dachi a posílení břišního svalstva.

Pro všechny techniky je vyčleněna zhruba hodina cvičení, která se občas zdá být nekonečnou. Celé toto cvičení je ukončeno relaxační masáží a strečinkem ve dvojicích, a závěrečným mokusó v seize.