



O praktyce Chinkon

- ① Wszyscy kenshi uczestniczą w *Chinkon Gyo*, który jest nieodłączną częścią treningu Shorinji Kempo.
- ② Recytując *Seiku* (słowa prawdy), *Seigan* (przysiężenie), i *Shinjo* (postanowienia) należy wyraźnie wypowiadać każde słowo, odczuwając go w swoim sercu.
- ③ Plecy powinny być wyprostowane, oddech – równy.
- ④ Podczas wykonywania *Chinkon* umysł koncentruje się, co umożliwia poważne nastawienie do treningu.
- ⑤ Każdy, kto uczy się Shorinji Kempo, wymawia identyczne *Seiku*, *Seigan* oraz *Shinjo*, wszyscy razem.

❖ Chinkon Gyo jest częścią treningu

Shorinji Kempo jest jednoczesnym treningiem ciała i umysłu (*Shin Shin ichinyo*) mającym na celu wykształcenie zbalansowanej osobowości, zdrowego ciała i mocnego ducha.

W Shorinji Kempo doskonalenie fizycznych możliwości drogą trenowania technik (*Ekkin Gyo*) oraz rozwój duchowy za pomocą *Chinkon Gyo* – są dwiema połówkami jednego procesu nauczania. Przed treningiem w Shorinji Kempo wszyscy uczestnicy wykonują *Chinkon Gyo*. Starajcie się zrozumieć cele *Chinkon Gyo* i wykonujcie je prawidłowo.

❖ Cele *Chinkon Gyo*: prawidłowe nastawienie przed treningiem

Każdy z nas wymawia *Seiku*, *Seigan* oraz *Shinjo* na początku treningu po to, aby każde słowo pozostawiło ślad w naszym sercu. Oprócz tego, wypowiadając te słowa razem łączymy serca wszystkich obecnych w *Dojo* w jedną całość. Po tym, jak wyrecytujemy te słowa, w odpowiedniej pozycji z wyprostowanymi plecami, siadamy, zamykamy oczy i regulując oddech (*chosoku*), rozpoczynamy medytację – *Zazen*.

Wykonywanie *chosoku* pozwala nam poczuć się jedną fizyczną całością oraz prawidłowo nastawić umysł do treningu. Uświadomienie sobie tego, że „za chwilę rozpoczyna się trening” całkowicie zmienia skuteczność wykonywanych ćwiczeń fizycznych.

Większość kenshi zaczyna uprawiać Shorinji Kempo w celu opanowania wyłącznie technik uderzeń oraz rzutów, co jest częścią *Ekkin Gyo*, jednak należy przy tym pamiętać, że praktyka siedzącej medytacji *Zazen* jest nierozłączna z nauką technik i tylko w takim wypadku można to nazwać prawdziwym treningiem Shorinji Kempo.

W celu rozwoju siły i odwagi, koniecznych do przeciwstawiania się niebezpieczeństwu i stosownego zachowania w ciężkich sytuacjach, kenshi powinni dążyć do rozwoju zarówno ciała jak i umysłu.

❖ Zbalansować mocne ciało i jasny umysł

W sytuacji stresowej nasze serce zaczyna bić szybciej, krew dociera do powierzchni skóry a „chłód” przebiega wzdłuż pleców. Nikt z nas nie odbiera tego jako czegoś dziwnego. Znany od dawna jest fakt, że u osób wykonujących pracę połączoną z ciągle skupioną uwagą oraz dużym napięciem, często rozwijają się choroby żołądkowe. Funkcjonowanie naszego umysłu wywołuje osłabienie lub wzmocnienie naszego ciała, oraz odwrotnie, kiedy nasze ciało jest osłabione lub narażone na chorobę, nasz umysł jest narażony na depresję. Opisane powyżej stany nie są nowością dla nikogo, a jednak w praktyce oraz podczas samodoskonalenia, często pomijamy tą wszystkim znaną cechę naszego istnienia. Ponieważ od urodzenia umysł i ciało składają się w jedność, nie możemy w swoim dążeniu ku samodoskonaleniu ignorować żadnego z nich.



Najpełniejszego otwarcia natury człowieka, nie da się uzyskać wyłącznie drogą ćwiczeń fizycznych, nie ważne jak doskonałe by one nie były. Podobnie, wyłącznie duchowy rozwój, przy którym zaniedbywane jest ciało, nie doprowadzi do pożądanej samorealizacji osobowości.

Shorinji Kempo opierając się na rozumieniu skomplikowanego współdziałania pomiędzy ciałem a umysłem, twierdzi, że prawdziwy rozwój każdego kenshi jest możliwy tylko i wyłącznie w przypadku zbalansowanego rozwoju silnego, zdrowego ciała oraz jasnego i ustabilizowanego umysłu.

❖ **Struktura Chinkon Gyo**CZĘŚĆ
2

Shorinji Kempo jako nauka

Słowa powinny być wymawiane głośno, ze zrozumieniem oraz pewnością. Zawierają w sobie podstawy do fundamentalnych zmian. Słowa te kierujemy do własnego serca, nie do kogoś innego.

SEIKU

SŁOWA PRAWDY

We własnym życiu tylko ja jestem oparciem dla siebie. W *Seiku* otwiera się istota badania samego siebie oraz dążenia do nowych możliwości wewnątrz siebie i samorozwoju.

SEIGAN

PRZYZECZENIA

Opisuje stosunek do poznawania Shorinji Kempo, kierunek myśli niezbędny dla treningu oraz cele, do których należy dążyć, zgłębiając Shorinji Kempo.

SHINJO

POSTANOWIENIA

Rzucamy krytycznym okiem na nasze serca oraz postępowanie, umacniamy się w dążeniu do przenoszenia podstawowych zasad poznanych podczas treningu Shorinji Kempo do życia codziennego.

❖ **Dharma**

Dharma – staroindyjskie słowo, które w przybliżeniu oznacza „Prawa Wszechświata” oraz służy do wyrażania takich pojęć jak: Podstawowe Zasady Wszechświata, Prawda, Prawo Rzeczywistości, Natura Zjawisk lub Wielka Przyczynowość. Na tych pojęciach opiera się nauka Shorinji Kempo.

Poznajemy zasady, według których rozwija się Wszechświat (Prawo Natury) i odnajdujemy nasze własne znaczenie w świecie w oparciu o te same zasady, patrząc na ludzi jako nasiona, mające w sobie potencjał do rozwoju i zmiany, ceniąc tryb życia, który odznacza się wiarą w ten potencjał.

❖ Oddychanie – to życie i źródło fizycznej oraz duchowej siły

Oddychać oznacza żyć. Podczas gdy bez wody i jedzenia ciało jest w stanie istnieć więcej niż tydzień, brak oddychania przez jedyne pięć minut oznacza śmierć.

Oddychanie to życie!

Japońskie słowo „*Ki*” (気, powietrze) może znaczyć również „energia”, natomiast oddychanie – to źródło energii (*Ki*) dla naszego ciała. W chwili, kiedy przestajemy równo oddychać, to samo dzieje się z naszym umysłem. W podobny sposób, kiedy umysł jest niespokojny, oddech staje się nierówny. Właśnie przez tę zależność, poprzez stulecia uważano, że kontrola nad oddychaniem jest pierwszym krokiem ku samodoskonaleniu. Regulując oddychanie, regulujemy umysł.

❖ *Chosoku Ho* – metoda regulacji oddychania

Prawidłowość wykonywania *Chinkon Gyo* określa się poprzez prawidłową postawę ciała oraz oddychanie. Oddychanie jest życiem i duchem, wyrazem fizycznej siły, mocy oraz wewnętrznej jedności.

Przy prawidłowym oddychaniu oraz prawidłowej postawie ciała polepsza się samopoczucie fizyczne, zwiększa się przepływ krwi w mózgu, a także polepsza się koncentracja uwagi.

W trakcie wdechu energia oraz siła życiowa docierają do ciała. Podczas wydechu ciało wypełnia się energią *Ki* oraz energią duchową, a następnie wypromieniowuje ją. Starajcie się wykonywać *chosoku* nie tylko podczas odpoczynku, lecz także przy wykonywaniu technik lub jakichkolwiek innych ruchów.

❖ Jak wykonuje się *Chosoku* (調息)CZĘŚĆ
2

Shorinji Kempo jako nauka

Plecy wyprostowane, oczy przymknięte (*meimoku*), oddychamy przez nos. Cykl oddychania zajmuje 20–30 sekund.



Uwaga: granice czasowe podane są w przybliżeniu.

Dla samodoskonalenia niezbędnym jest połączenie prawidłowego oddychania z wypracowaniem techniki. Zwróćcie uwagę na to jak oddychacie podczas wykonywania techniki. Należy opanować opisaną metodę oddychania, podobnie jak i praktykę *Chinkon Gyo*.

Słowa kluczowe



- ◎ *Seiku* (Słowa Prawdy)
- ◎ *Seigan* (Przyrzeczenia)
- ◎ *Shinjo* (Postanowienia)
- ◎ Prawidłowa postawa podczas *Chinkon Gyo*
- ◎ *Chosoku* (oddychanie)
- ◎ *Dharma*