



Genkikai (元氣会) je zdravotný a regeneračný systém cvičení, ktorý je súčasťou systému Aikido Sanshinkai, vytvoreného **Masatomi Ikeda Senseiom, 7. dan Aikikai**. Spolu s **Aikido** a **Hojo** tvorí vzájomne prepojený systém rozvoja tela a pohybu.

Cvičenia sú zamerané na **uvoľnenie, regeneráciu, prirodzený pohyb, dýchanie a vnímanie vlastného tela**. Dôležitá nie je sila ani veľký rozsah pohybu, ale **jemnosť, rytmus a pohyb celého tela**.

Štyri základné cvičenia v ľahu sú spojené s elementmi **Zem, Vietor, Oheň a Voda** a predstavujú rôzne princípy pohybu využiteľné aj pri štúdiu Aikido.

1. YŌDŌ-HŌ — 動法

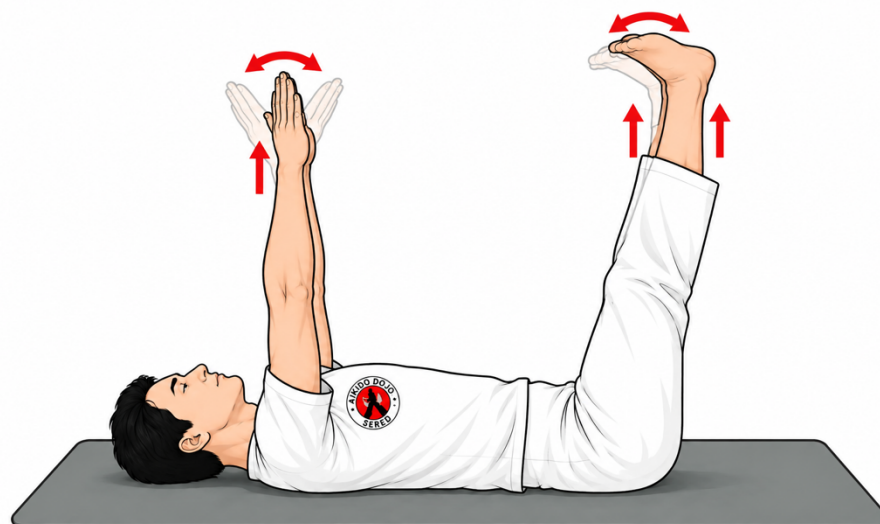
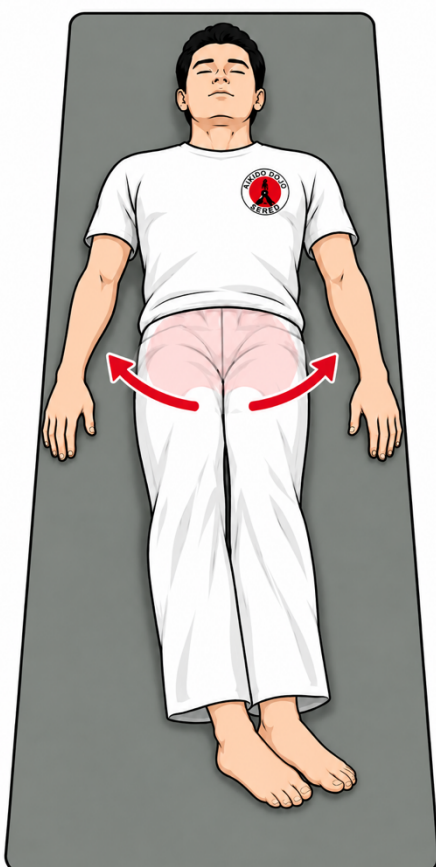
Pohybová metóda

ZEM • výživa • trávenie • juh

Ľahneme si na chrbát, nohy sú vystreté a mierne od seba. Hlava, ramená, hrudník a ruky zostávajú uvoľnené a nehybné na podložke.

Pohyb vychádza z **centra a bedier**, ktoré jemne rotujú zo strany na stranu. Nohy rotujú spolu s centrom, ale nemenia svoju polohu na podložke.

Päty zostávajú na rovnakom mieste a špičky oboch chodidiel sa súčasne vytáčajú doprava a doľava.



2. MŌKAN UNDŌ — 毛管運動

Kapilárne cvičenie

VIETOR • pokožka • dýchanie • západ

Ľahneme si na chrbát a vystreté ruky aj nohy zdvihneme **kolmo smerom k stropu**. Hlava a trup zostávajú uvoľnené na podložke.

Ruky a nohy súčasne jemne **rozvibrujeme – ruky v zápästiach a nohy v členkoch**. Zároveň ich ľahko ťahujeme smerom k stropu. Pohyb je rýchly, jemný a uvoľnený a prebieha súčasne v rukách aj nohách.

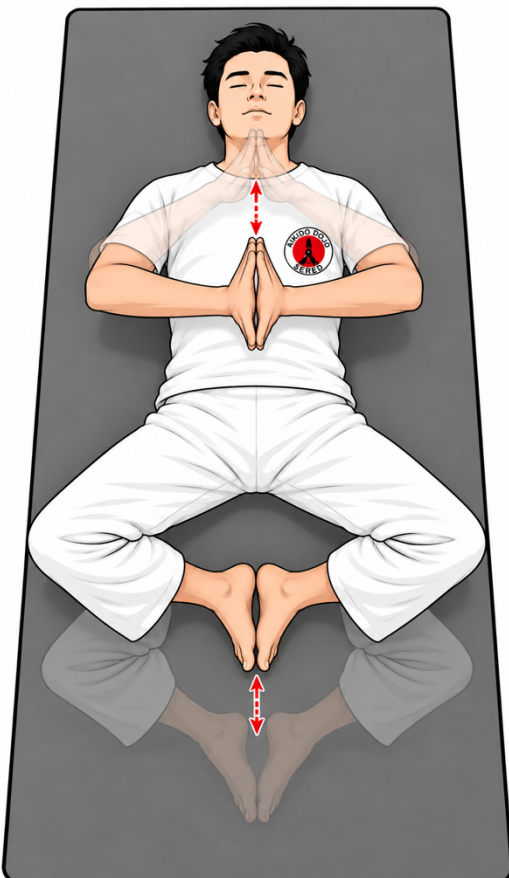
3. GASSHŌ GASSEKI UNDŌ — 合掌 合蹠 運動

Cvičenie spojených dlaní a chodidiel

OHEŇ • duch • mozog • sever

Ľahneme si na chrbát. Kolená sú pokrčené a otvorené do strán, **chodidlá sú spojené**. Dlane sú spojené pred hrudníkom, lakty smerujú do strán a **prsty smerujú k tvári**.

Ruky a nohy sa pohybujú **súčasne a v rovnakom rytme**. Spojené dlane sa posúvajú približne **10 cm od oblasti srdca smerom k brade a späť**. Súčasne sa spojené chodidlá posúvajú približne **10 cm po podložke smerom k zadku a späť**. Dlane ani chodidlá sa počas pohybu nerozdeľujú.



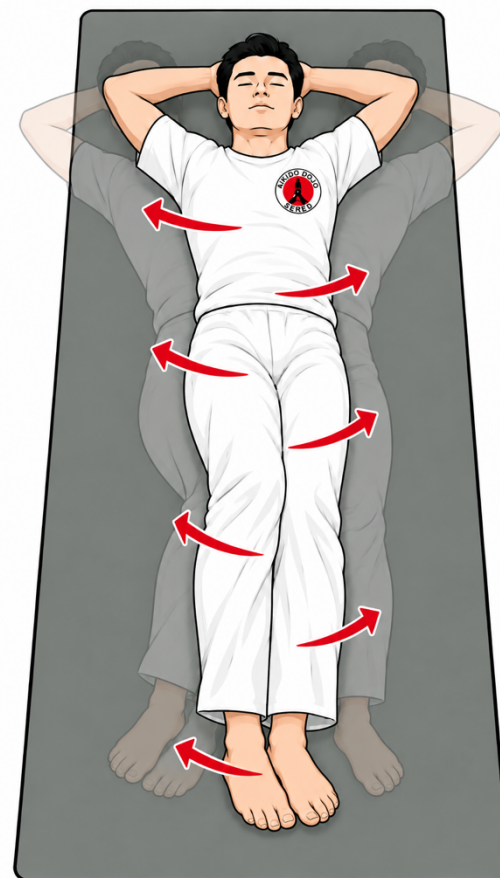
4. KINGYO UNDŌ — 金魚運動

Pohyb zlatej rybky

VODA • končatiny • svaly • východ

Ľahneme si na chrbát. Hlavu mierne zdvihneme a podoprieme rukami s **prepletenými prstami**. Lakt sú mierne nad podložkou. Vystreté nohy sú tiež jemne nadľahčené.

Celé telo sa plynulo **vlíní zo strany na stranu ako plávajúca ryba**. Bočná vlna postupuje od hlavy cez ramená, trup a panvu až cez nohy k chodidlám. Pohyb je plynulý, rytmický a uvoľnený.





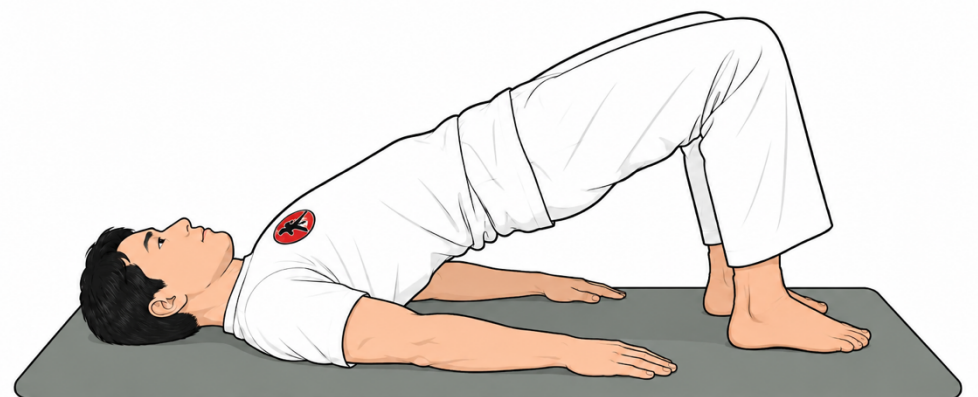
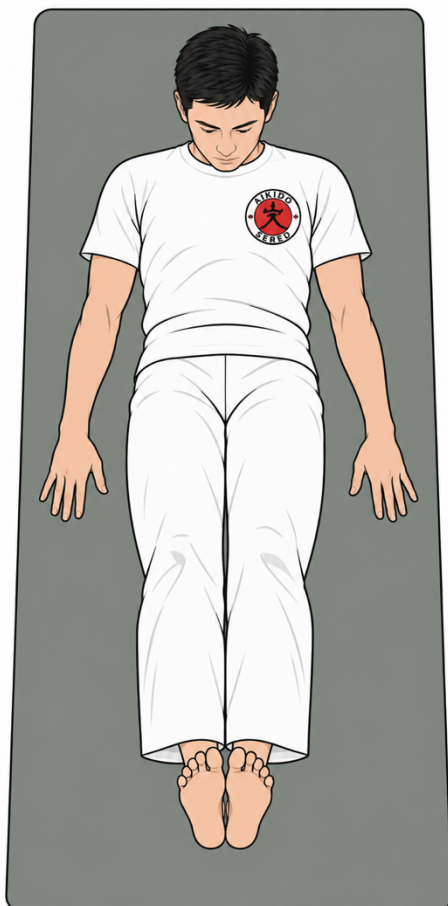
PRÍPRAVNÉ CVIČENIA

vykonávame **pred každým zo štyroch základných cvičení Genkikai**. Slúžia na **uvoľnenie a prípravu tela na nasledujúci pohyb**, najmä chrbtice, kĺbov a svalov, a pomáhajú naladiť telo na plynulé a uvoľnené cvičenie.

1. Prípravné cvičenie k Yōdō-hō

Lahneme si na chrbát, nohy sú vystreté a ruky položené pozdĺž tela. **Zdvihneme hlavu tak, aby sme sa pozreli na špičky vlastných chodidiel.**

Súčasne **príťahujeme špičky chodidiel smerom k brade** a končekmi prstov vystretých rúk **tlačíme do podložky**. Polohu chvíľu udržíme a následne celé telo uvoľníme.



2. Prípravné cvičenie k Mōkan Undō

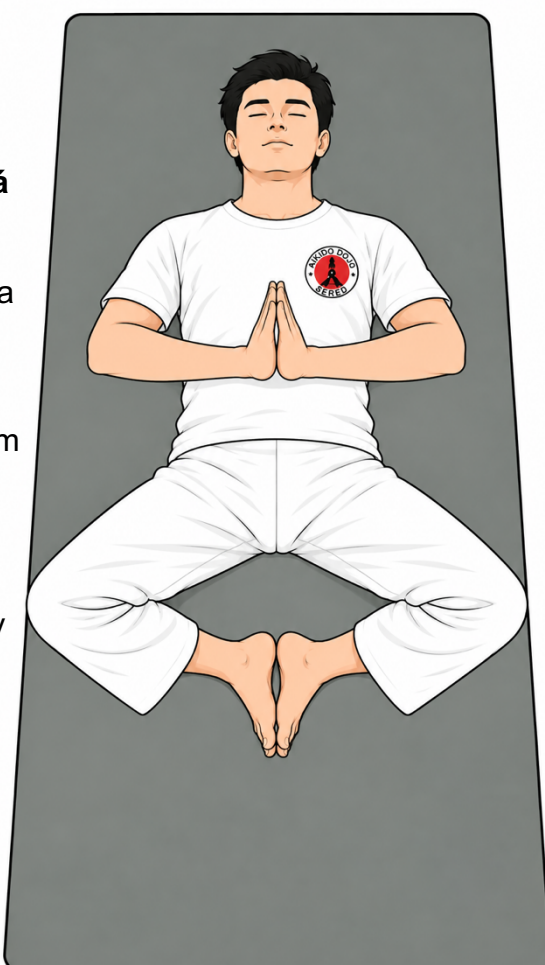
Lahneme si na chrbát, **pokrčíme kolená a chodidlá položíme celou plochou na podložku**. Ruky zostávajú uvoľnené pozdĺž tela.

Zdvihneme panvu a chrbticu čo najvyššie, pričom chodidlá, ramená a hlava zostávajú na podložke. Z hornej polohy potom pomaly **ukladáme chrbticu späť na podložku stavec po stavci**, postupne od hornej časti chrbta smerom k bedrám. **Panva sa položí ako posledná.**

3. Prípravné cvičenie ku Gasshō Gasseki Undō

Lahneme si na chrbát, **kolená pokrčíme a otvoríme do strán, chodidlá zostávajú spojené**. Nohy počas cvičenia zostávajú uvoľnené a nehýbu sa.

Dlane spojíme pred hrudníkom a **po celý čas ich tlačíme proti sebe**. Spojené ruky striedavo preklápame v zápästiach – raz **prsty smerujú k brade**, potom ruky preklopíme tak, aby **prsty smerovali k pupku**. Dlane zostávajú počas celého pohybu spojené.



4. Prípravné cvičenie ku Kingyo Undō

Lahneme si na chrbát, **ruky rozpažíme do strán a kolená pokrčíme**. Obe kolená spoločne položíme na jednu stranu, pričom **hlavu otočíme na opačnú stranu**. Potom kolená plynulo prenesieme na druhú stranu a hlavu opäť otočíme opačným smerom.

S pohybom sa súčasne **otáčajú aj dlane** – jedna smeruje nahor a druhá nadol. Pri prenesení kolien na opačnú stranu sa **polohy dlaní vymenia**. Pohyb vykonávame plynulo a uvoľnene, pričom ramená a rozpažené ruky zostávajú na podložke. Na záver vystrieme nohy a ruky natiahneme **za hlavu**. Celé telo dôkladne pretiahneme do dĺžky – **rukami jedným smerom a nohami opačným**, podobne ako pri rannom pretiahnutí.



ZÁVEREČNÉ UVOĽNENIE

Na záver **uvoľníte celé telo a zostaňte ležať na chrbte s dlaňami otočenými nahor**. Pokojne dýchajte a vnímajte svoj dych, kontakt tela s podložkou a postupne celé telo **od končekov vlasov až po končeky prstov na rukách a nohách**.

Pomaly otvorte oči, pokojne sa posadíte a prejdite do **seiza**.