

# Baionšómjó v Libuši | overtone | 24. 11. 2024



## Program

- 8:00 *Misogi* - úvodní dechové a očistné cvičení
  - 10:00 *Teatehó* - japonské cvičení pro zlepšení zdraví
  - 12:00 Oběd
  - 14:00 *Kinorenma* - cvičení pro rozvoj *ki*
  - 16:00 *Zazen* - meditace
  - 18:00 *Baionšómjó*** - společné souznění
  - 19:00 Čaj - podáváme japonský čaj mača
- Můžete absolvovat libovolnou část programu.

## Informace pro účastníky

- přineste si s sebou malý polštář, *zafu* nebo osušku, na které můžete pohodlně sedět
- vezměte si pohodlné oblečení, cvičíme naboso, nebo v ponožkách
- samotná meditace *baionšómjó* začne krátkou rozcvičkou a po ní bude následovat meditace asi 40 minut- nejsou potřeba žádné předchozí zkušenosti
- akce je zdarma

## *Baionšómjó* může praktikovat každý.

- praktikují děti i senioři
- po cvičení se cítíte svěže, vyrovnaně a máte jasnější mysl



倍音聲明

24. 11. 2024, Aikidó Libuš - klub Junior, Na okruhu 395/1, Praha 4

[www.ki-aikido-praha.cz/baionsomjo](http://www.ki-aikido-praha.cz/baionsomjo) | [baionsomjo@gmail.com](mailto:baionsomjo@gmail.com) | [facebook.com/aikidolibus](https://facebook.com/aikidolibus)

# Baionšómjō v Libuši | overtone | 24. 11. 2024

**Baionšómjō** (japonsky 倍音聲明; anglicky overtone chanting) je cvičení pocházející od mnichů školy *Ňingmapa*, nejstarší školy tibetského buddhismu (*Vadžrajána*). Japonský zápis ve znacích *kandži* je tvořen dvěma složeninami:

倍音 【ばいおん】 *baion* (podst. jm.) - harmonický tón; alikvotní tón (angl. overtone; harmonic)

聲明 【しょうみょう】 *šómjō* (podst. jm.) - opěvování či přednes buddhistických hymnů (obvykle v sanskrtu a čínštině); znaky též odkazují na termín *sabdavidja* – prastaré indické lingvistické a mluvnické studie.

**V tibetském buddhismu** *baionšómjō* původně cvičil každý sám. Vibrací samohlásek v těle umožníte vytvoření harmonického tónu, na vodopád vrhnete samohlásky, ke zvuku vodopádu přidáte svůj hlas a tím vznikne silný harmonický tón - overtone.

Opakováním cvičení pak můžete dosáhnout stavu *sati* (v páli; do češtiny překládáno jako všímavost; japonsky *kansóhó*). To znamená, že když dokážete vizualizovat zvuk, zrodí se dokonalé *baionšómjō*. Ale v první fázi stačí, když praktikujete recitaci - je to ideální způsob praxe *pratjáhára* (stažení smyslů; odtažení pozornosti od smyslových vzruchů, viz jóga).

**Ve světě** se tímto cvičením zabývají skupiny a kláštery v Japonsku (Tokio, Ucuomija – pref. Točigi, Tsu - pref. Mie, Ófuna – pref. Kanagawa, Takasaki – pref. Gunma), Indii (Ladak, Mahabalipuram, Agra), Tibetu (Lhasa) a Bhútanu.

*Baionšómjō* v naší skupině může praktikovat každý. Někomu se při cvičení před vnitřním zrakem vyjeví různé obrazy a jiní zase uslyší například sútry nebo chorály, či syntezátor, varhany, *šeng* a podobně. Užijte si těchto různých zvuků a tělesných i duševních vjemů.

*Baionšómjō* je také velmi unikátní způsob hluboké meditace, která vám dává po každé jiný zážitek.

Pořadí vokalizace samohlásek souvisí s pozicí čakr. Budete-li cvičit opakovaně, vaše tělo tuto souvislost pochopí.



**Nejjednodušším způsobem cvičení** je nepřetržitě recitování samohlásek v pořadí **U, O, A, E, I** a broukání **HM**. Recitací vznikají hrubé vibrace a z těchto vibrací se rozvíjejí alikvotní / harmonické tóny, prostřednictvím kterých se objeví jemná vibrace ve vašem těle. Právě tato jemná vibrace umožňuje aktivaci čakr, které jsou spirituálním a energetickým centrem těla, a vyvolává meditativní stav.

### Při vlastním cvičení

- sed'te rovně a uvolněně
- dýchejte volně
- zvuk vydávejte přirozeně
- na závěr zůstaňte v tichu

**24. 11. 2024, Aikidó Libuš - klub Junior, Na okruhu 395/1, Praha 4**

[www.ki-aikido-praha.cz/baionsomjo](http://www.ki-aikido-praha.cz/baionsomjo) | [baionsomjo@gmail.com](mailto:baionsomjo@gmail.com) | [facebook.com/aikidolibus](https://facebook.com/aikidolibus)