

Zarei - poklona v sedě

výtah a komentáře dle článku o správném provedení poklony v sedě

Autor: Ogasawara Kiyotada (*kyūbadžucu*, lukostřelba a jezdeckví)

(Budó no hórei, časopis Budó, 2009/04)

Obecné zásady:

Záda jsou rovná.

Jak se tělo předklání, ruce jdou přirozeně s ním (t.j. nikoliv napřed). Ruce poklesnou po stehnech a dále podél stran stehen. Nevzdálí se příliš od kolen.

Nejhlubší poklona : Hruď jde až na stehna, nos jde nad trojúhelník tvořený spojenými palci a ukazováky.

Prsty jsou drženy u sebe, dlaně lehce zakulacené. Lokty se nedotknou, přiblíží se ke stehnům. Existují rozdíly v provedení poklon u žen a mužů.

Devět poklon: autor rozlišuje devět poklon, hlavně podle hloubky:

Mokurei, Šurei; Šikenrei, Sokórei, Seššurei, Takušurei, Sóšurei; Góšurei, Gaššórei

Mokurei „poklona očima“ a *šurei* „poklona krkem“ jsou nejmělké poklony vyhrazené pro použití lidmi ve vedoucích pozicích. Jde o menší či větší přitakání a pokynutí hlavou. Běžně se jako pozdrav používá *šikenrei*. Obyčejné poklony jsou *seššurei*, *takušurei*, a *sóšurei*. Hluboká poklona je *góšurei*. Obřadní poklonou je *gaššórei*. Jiná pozice nohou než v *seiza* je při *kiza* (klečení) a *sonkyo* (obřadní podřep na špičkách).

Šikenrei „poklona prsty“ náklon vpřed, lokty propnuté, konce prstů se dotknou podlahy vedle stehen; použití: pozdrav blízkým osobám nebo např. s frází „rače [vstoupit] první“

Sokórei „poklona nehty“ hlubší varianta předchozí poklony

Seššurei „poklona s ohnutýma rukama“ dlaně jdou až na zem, vedle kolen
ženy položí dlaně na zem prsty vzad (viz obrázek)

Takušurei „poklona s otevřenýma rukama“ dlaně před koleny, směřují diagonálně k sobě

použití: pozdrav kolegům, při čajovém obřadu

Sóšurei „poklona se společnýma rukama“ ruce se skoro dotýkají

použití: hluboká úklona kolegům, lze použít i vůči osobě v nadřazeném postavení

Góšurei „poklona se spojenýma rukama“ hruď jde až na stehna, nos jde nad trojúhelník tvořený spojenými palci a ukazováky

Gaššórei „poklona se spjatýma rukama“ ruce sepnuté před hrudí

Nejhlubší poklona *góšurei* a *gaššórei* se používají před oltářem (ať už se jedná o šintoistickou svatyni, buddhistický chrám nebo čestné místo v dódžó).

Běžné chyby:

-ohýbá se jen hlava; správně: poklona se provádí celým tělem (a srdcem)

-kulatá záda

-příliš rychlá poklona (hlavně zvedání); správně: poklona se provádí na 3 dechy (nádech, výdech, nádech; dle šihan Sugiura)

-ruce jdou napřed, před tělem

-špatná vzdálenost rukou od kolen neumožňuje aby záda byla rovná

Doporučení

šihan Ohama pro karate dódžó, kde se různé úrovně poklony nepraktikují:
ze začátku rozlišit 3 (případně 4) úrovně poklony

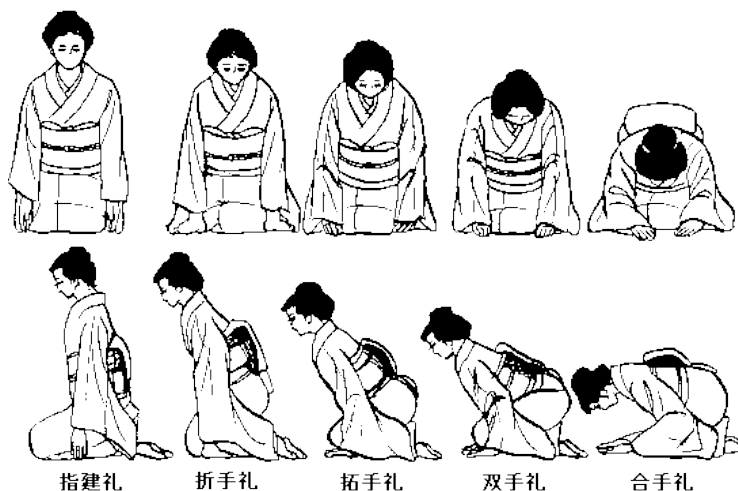
A: k čestnému místu - velmi hluboká (hlava skoro na zem)

B: k učitelům - hluboká (hlava cca 10 cm nad zem)

C: k ostatním cvičícím - ne tak hluboká (hlava cca 20 cm nad zem)

(D) k velmi dobrým známým nižšího nebo stejného věku - náklon vpřed, lokty propnuté, konce prstu se dotknou podlahy vedle steh

Obecně je hloubka a doba trvání poklony dána vztahem obou aktérů (věk, společenská pozice), situací a místem.



Šikenrei, Sešsurei, Takušurei, Sósurei, Góšurei

zdroj: <http://hac.cside.com/manner/>