

# Baionšómjó v Libuši | overtone | 28. 10. 2018 18:00



## 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
- v neděli začneme v 18:00 krátkou rozcvíčkou a po ní bude následovat meditace asi 30 minut
- nejsou potřeba žádné předchozí zkušenosti
- akce je zdarma

音

## Baionšómjó může praktikovat každý.

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

音



聲

明

**28. 10. 2018 v 18:00, 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)

# Baionšómjó v Libuši | overtone | 28. 10. 2018 18:00

**Baionšómjó** (japonsky 倍音聲明; anglicky overtone chanting) je cvičení pocházející od mnichů školy Ningmapa, 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】 *shómjó* (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** *baionšómjó* 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.

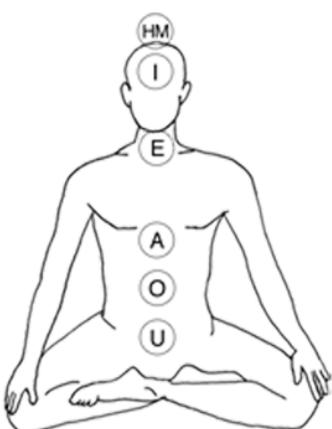
Opakováním cvičení pak můžete dosáhnout stavu *sati* (v páli; do češtiny překládáno jako všímvost; japonsky *kansohó*). To znamená, že když dokážete vizualizovat zvuk, zrodí se dokonalé *baionšómjó*. Ale v první fázi stačí, když praktujete recitaci - je to ideální způsob praxe *pratjhára* (stažení smyslů;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

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

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

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

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



**Nejjednodušším způsobem cvičení** je nepřetržité 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 čaker, 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

**28. 10. 2018 v 18:00, 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)