

Kyúdó Kyóhon

2

Výpisky bodů, které považuji ve svém stupni zkušenosti za
inspirativní

(V. Kučera)

Střelba z luku se dělí podle postoje střelce na:

歩射 *hoša, buša* (pěší)

騎射 *kiša* (jezdecká)

流鏑馬 *yabusame* (střelba z koně cválajícího rovně podél většinou tří terčů umístěných ve výšce jezdcových ramen, dosud dochována)

犬追物 *inuoumono* (doslova pronásledování psů na koních)

牛追物 *ušioumono* (doslova pronásledování krav na koních)

笠かけ *kasagake* (střelba na klobouk z koně)

Z hlediska účelu se dělí na:

武射 *buša* (vojenská)

礼射 *reiša*、儀礼の射 *girei-no-ša* (obřadní)

Z hlediska smyslu, který je jí přisuzován se střelení z japonského luku dělí na:

弓術 *kyúdžutsu* (hlavní důraz je kladen na techniku výstřelu)

弓道 *kyúdó* (hlavní důraz je kladen na psychiku výstřelu)

Protože ale není možné oddělit psychickou a fyzickou část výstřelu, je nutné najít správnou rovnováhu mezi oběma a tím se dostaneme k termínu *šahó* (射法), který vyjadřuje právě obojí, jak fyzickou stránku *kyúdžutsu*, tak psychickou a etickou stránku *kyúdó*. Právě *šahó* se zabývá první díl manuálu, druhý se soustřeďuje na techniku podle jednotlivých významných mistrů ze začátku 20. století. I v Japonsku se studenti střelby z luku kdysi soustředili především na techniku výstřelu. Aby se tato tendence upravila, bylo *šahó* upřednostněno a popsáno již v prvním díle.

V éře Tokugawa byla mezi veřejností velice populární soutěž prostřelování chodby chrámu *Sandžúsangen-dó*, tzv. *tóšiya*. Díky ní se technika střelení z japonského luku velice posunula kupředu a současné způsoby střelení jsou jí velice silně ovlivněny.

Školy japonské lukostřelby, které v období Tokugawa díky disciplíně *tóšiya* prodělaly velice výrazný rozvoj, jsou:

小笠原 Ogasawara

逸見 Itsumi

武田 Takeda

日置 Heki

吉田 Yošida

Na základě těchto škol se vyvinuly následující odnože. U těchto odnoží se jedná především o techniku výstřelu a byly zakládány výjimečnými osobnostmi, které si vytvořily vlastní specifickou techniku výstřelu. Všechny mají vztah k *tóšiya* disciplíně a protože v té jde především o výstřel, došlo k oddělení techniky výstřelu (射術, šadžucu) a pravidel výstřelu (射法, šahó). Problém ovšem je, že nebylo vždy zcela zaručeno správné a přesné předání jejich techniky. Známe tyto odnože:

出雲派 Izumo-ha

雪荷派 Setsuka-ha

左近石衛門派 Sakinuemon-ha

大蔵派 Ókura-ha

印西派 Insai-ha

竹林派 Čikurin-ha

大心派 Óšin-ha

寿徳派 Džutoku-ha

道雪派 Dósetsu-ha

山科派 Jamašina-ha

大和流 Jamato-rjú

Obecné poznámky

Technika a duševní rozpoložení jsou jedno

Při soustředění na samotnou techniku výstřelu není možné dosáhnout skutečně kvalitního výstřelu. Na střelbu z luku by se mělo pohlížet jako na druh umění. Použití luku je pouze částí kyúda. Ovládnutí základních pohybů nebo techniky ještě nevypovídá o pokročilosti na cestě luku. Technika luku i cesta luku musí být rozvinuty rovnoměrně, stejně jako správným člověkem se stává ten, kdo společně s množstvím vědomostí má rozvinuté i citové vnímání.

Psychické aspekty ovlivňující výstřel

- 善 – radostí se narušuje srdce
- 怒 – zlostí se naruší játra
- 憂 – obavami se narušuje duše
- 悲 – smutkem se narušuje tlusté střevo
- 恐 – strachem se narušují játra
- 驚 – úlekem se narušuje tlusté střevo
- 思 – myšlením se narušuje slezina

Ve zlosti ani v bázi se luk natahovat nesmí.

Většina japonských tradičních zápisů o lukostřelbě se soustřeďuje především na opravování zlovyků v kyúdu. Teprve vypouštění šípu na vysoké úrovni se oprošťuje od techniky v tom smyslu, že na ni lukostřelec nemusí vůbec myslet.

Začátečníci mají období, kdy se dobře strefují do terče. Myslet si ale, že již ovládli techniku je příliš uspěchané. Pod dojmem úspěchu je možné se naučit dobré hanare, ale protože výstřel ještě není tělem dostatečně zvládnutý, po čase je zapomenut a hanare se opět zhorší. Takovému zasahování se říká „zasahování kvůli zlovyku, chvilkové zasahování“.

Správný postup osvojování lukostřelecké techniky je následující:

1. *makiwara* (cvičná střelba na krátkou vzdálenost)
2. *matomae* (střelba na terč na 28 metrů)
3. *dómae* (vytrvalostní střelba, *sandžúsangen-dó*)
4. *reiša* (obřadní lukostřelba)
5. *gunša* (vojenská střelba)
6. *kodžitsu-kohó* (staré školy)

7. výroba luku a šípů
8. *hikime* (střílení hvízdajícími šípy s dutými i plnými dřevěnými bambulkami)
9. *meigen* (obřady při událostech spojených se životem císaře a císařské rodiny).

Pro studium kyúda jsou důležitá následující tři stadia

1. Osvojovat si techniku výstřelu bezvýhradně, nic nehodnotit. (V době, kdy člověk je začátečník a nemá hodnoticí schopnosti)
2. Hodnotit techniku, zkoušet si různé techniky a vybírat si vhodné a tím si vytvářet vlastní zkušenosti. (Dosud nezralý student)
3. Technika výstřelu je již prováděna samovolně, výstřel je zcela přirozený, lukostřelba se projevuje i v životě lukostřelce. Zde teprve se stává kyúdo životní cestou.

Lukostřelecká technika

Z luku se naučí střílet každý, bez důkladného studia ale nikdo nemůže porozumět technice výstřelu (射技) a jejím pravidlům (射法). Bez těchto dvou prvků není možné objevit pravou cenu střelby z luku.

Co tedy je technika výstřelu (射技)? Pro začátečníky to znamená správné držení těla, nenarušení rovnováhy mezi nebem a zemí, pravou a levou stranou. Dále je nutné udržovat správné rozpoložení mysli i rovné držení těla, hledat chyby v sobě, nikoli v tom, kdo nás porazil. Nejdůležitější je dodržování křížového pravidla všude kde má být. Správné držení těla vypovídá o správném rozpoložení mysli.

Godžú-džúmondži (pravý úhel mezi:)

- Luk a šíp
- Luk a tenouči levé ruky
- Palec kake a tětiva
- Svislá osa těla a vodorovná osa ramen
- Osa krku (pravý ohybač hlavy) a šíp

Všechny poučky v kyúdu jsou vyjádřeny pouze přibližně, protože jejich přesné znění je velice těžké vyjádřit. Proto je třeba se jimi řídit nikoli zcela přesně, ale brát je pouze jako vodítka na cestě. Všichni, kdo se kyúdu věnují plně, neustále pochybují a hledají nové cesty.

Technika výstřelu a chyby

V Číně se výstřel dělí na 5 částí, jedná se ovšem pouze o odlišné dělení stejného sledu pohybů jako šahó-hassetsu v japonské lukostřelbě:

- 審 (*šin*) = detailní pozorování
- 彀 (*kó*) = natažení
- 勻 (*in*) = vyrovnání
- 輕 (*ké*) = odlehčení
- 注 (*čú*) = soustředění a výstřel

Chyby levé ruky

- 張 (*haru*) – levá ruka se dostane do cílové pozice dříve než pravá, nepracuje celá paže. Díky tomu dochází k výstřelu pouze zápěstím a šíp je rozechvělý, slabý. Ve skutečnosti by se levá ruka měla do kai dostat později než pravá.
- 挑 (*kakagu*) – není dostatečně usazené zápěstí levé ruky, luk pořádně nedosedá mezi palcem a ukazováčkem.
- 卓 (*takaši*) – nedostatečným soustředěním při učiokoši se ztrácí rovnováha mezi levou a pravou stranou, pravá je výše. Ovlivní to držení luku tak, že je příliš pevné a šíp letí pomalu.
- 嫩 (*yowaši*) – příliš slabá levá ruka, neusazené levé rameno, vše se střelec snaží dohnat levým zápěstím. Při hanare dochází k ochabnutí.
- 老 (*tsukaru*) – stejné jako yowaši, ale navíc chybí snaha psychická.
- 彎 (*kagamu*) – levé rameno je slabé, není vytvořeno *tsumeai* a proto se celé tělo naklání dopředu. Velice častá vada.
- 剩 (*amaru*) – nedostatečný nátah, málo propnutá hrud' a nestabilní levá ruka, roztěkaná mysl.

Chyby pravé ruky

- 突 (*tsuku*) – pevně zaklesnutý ukazováček a prostředníček, výstřel vychází z prstů pravé ruky a nikoli ze zad.
- 副 (*semaru*) – plné soustředění na nátah pravou rukou, žádné *nobi* v levé ruce.
- 揪 (*šihoru*) – pravá ruka příliš blízko rameni, *nobi* levé ruky nemá žádný vliv na výstřel.
- 鬆 (*midaru*) – výstřel bez soustředění, jak střílí zcela nepoučení lidé.
- 吐 (*haku*) – Vše probíhá jen silou, hanare nepřirozené, jakoby pravá ruka zvracela.

Chyby v soustředění

Každý šíp musí být vysílán jako by byl poslední, s vynaložením veškerého úsilí, které ve střelci je. Nikdy nemá být haya vystřelena s vědomím, že není tak důležitá, protože ještě je připravena otoyá. Většina lidí před terč předstupuje se dvěma šípy a většinou se jim nepodaří dobře vypustit oba dva. Když jeden letí dobře, u druhého většinou udělají chybu.

Druhá velká chyba je příliš rychlé vypuštění šípu. K tomu se váže i historka o jednom velice oddaném studentovi, který nedokázal déle udržet šíp v kai a tětiva se mu vysmekávala ještě před úplným

natažením, před makiwarou dokonce ještě dříve, než se ruka přiblížila k uchu. Již i učitel mu přikázal, ať na nějakou dobu zanechá studia. Nakonec vše vyřešil tím, že před terč postavil svého malého synka a teprve potom byl schopen dosáhnout kai a problém s příliš brzkým vypuštěním šípu se vyřešil.

Důležité prvky techniky střelby (*šagi*)

V jednom starém čínském slovníku se píše:

„Střelba z luku má pět předností.

- zklidňuje mysl i tělo
- učí zdvořilosti
- vede k dobrým výsledkům
- pravidelnosti
- ladným pohybům jako při tanci“

Takové výsledky ovšem lze očekávat pouze u malého počtu zájemců. Proto následující řádky jsou psány s vědomím širšího záběru než předchozích pět bodů. Těchto 14 bodů se traduje již od období Tokugawa a jsou do značné míry čistě japonské. Dnes jsou některé již změněné, ale nikdo neříká, že se musíme neustále řídit tím, co bylo stanoveno v minulosti.

- Pro běžné cvičení by se měl používat luk mírně silnější, než odpovídá schopnostem střelce, protože když je luk výrazně slabší než střelec, střelci naroste příliš velké sebevědomí a nesoustředí se dostatečně na střelbu. Při střelbě u výjimečné příležitosti je dobré naopak použít luk slabší, než se kterým střelec běžně trénuje. Nátah je pak delší, soustředění lepší, i je do výstřelu vloženo více energie.
- Začátečníci jsou schopni natáhnout luk tak na 70-80 % délky šípu, kterou mohou fyziologicky docílit. Proto je dobré používat delší šípy. Příčinou nedostatečné délky nátahu je zvednuté levé rameno a příliš nízko umístěný pravý loket.
- Dobře koordinovat dech a nátah luku.
- Rozpoložení ducha se projeví v postoji a v celém výstřelu. Když míří tělo před terč, ustoupit levou nohou. Když míří za terč, ustoupit pravou nohou.
- Luk držet stejně jemně jako držíte vajíčko. Všechny důležité části levé ruky se musejí luku dotýkat zlehka.
- Správná rovnováha (*hari-ai*) mezi pravou a levou rukou. Potom šíp poletí rovně a nebude klesat či stoupat.
- Luk mírně přetáčet levou rukou doprava v ose šípu v okamžiku kdy se šíp již blíží ke kai. Dosáhne se tím správného *hari-ai*. Pravou rukou naopak stáčet tělivu doleva okolo šípu.

- Rovnováha mezi oběma rukama. V Číně a zpočátku i v Japonsku se střílelo z úrovně prsou a šíp vylétal pod bradou. Dnes se ale šíp přikládá k ústům.
- Zpočátku se nesmí vypínat hrud', protože potom se naopak v okamžiku hanare zhroutí. Naopak když se hrud' vypne až při hanare, bude výstřel vyrovnaný na obě strany.
- Výstřel musí proběhnout za neustálého napínání (nobi). Čím zkušenější střelec, tím více se na jeho výstřelech projeví ty předchozí. Začátečník přistupuje ke každému šípu bez očekávání, „vůle je posilována technikou, technika se zlepšuje vůlí.“
- Čím více schované je levé rameno, tím ostřejší je výstřel.
- Pokud je levé rameno správně postavené, pravé rameno má dostatek vůle k nátahu.
- Vypuštění šípu musí být lehké, nikoli záměrné. Střelec se nesmí soustředit na pravou ruku.
- Tětiva musí být vypuštěna dostatečně rychle. Hanare je vrcholem šahó-hassecu. Kvůli němu se dělají všechny ostatní pohyby.

Základní trénink

I v běžném životě je třeba se zaměřit na trénování střelby z luku. Například posilovat levou stranu těla, které bývá slabší, ale v kyúdu je rovnocenná s pravou.

Šest zlovyků těla, kterých je třeba se vyvarovat:

- Krčení krku
- Hrud' bez napětí
- Náklon dopředu
- Náklon dozadu
- Vysazení pánve dozadu
- Vysazení pánve dopředu

Technika výstřelu (射技詳説)

Tato část je věnována praktickým radám k jednotlivým částím *šahó-hassetsu* ve formě poznámek následujících *sensei-ů*:

Tchiba-sensei (千葉先生)

Uno-sensei (宇野先生)

Urakami-sensei (浦上先生)

Kaminaga-sensei (神永先生)

Takaki-sensei (高木先生)

Každý je odchovancem jiné školy, každý zná i základy škol ostatních. Proto je třeba tuto část číst jako seznam rad, z nichž některé vám v současném stavu poznání kyúda pomohou, jiné nikoli. Každý si musí vybrat to, co mu pomůže posunout se dál. Je pravděpodobné, že při opětovném čtení vám z těchto rad v hlavě uvízne něco zcela jiného. Což ale neznamená, že vše ostatní je bezvýznamné nebo dokonce chybné. Pouze ještě nejste připraveni to přijmout. *(To je také velké úskalí tohoto českého překladu. I já jsem se při výběru částí k překladu řídil svým momentálním poznáním. Proto ani tento překlad není konečný a bude se postupně rozvíjet.)*

Obecné principy kyúda

Tchiba-sensei

Při studiu kyúda nesmí žák zůstat u pouhého napodobování

Stejně jako má kaligrafie několik druhů písma, tak i kyúdo má několik způsobů/úrovní výstřelu:

- *Šin* (真) – přesně podle pravidel (pp)
- *Gyó* (行) - mírně zkrácené a přizpůsobené tělesným specifickým studenta (pp)
- *Só* (草) - střelba podle pravidel ale s přizpůsobením tělesným a psychickým specifickým studenta. Zde se již projevuje i psychická individualita studenta (pp)

Chování v *dódžo* je vždy provázeno odpovídající etikou (礼)

Výstřel začíná již v okamžiku příchodu do *dódžo* s lukem a šípy

Kai a Hanare lze přirovnat k poupěti a květině

Každý výstřel musí být opravdová elegance, vznešenost

Síla luku rozhodne o rychlosti správného osvojování střelecké techniky, proto je pro trénink třeba vybrat si správný luk.

Při použití příliš silného luku bude student zlepšovat pouze technickou stránku výstřelu, nikoli umění střelby z luku.

Již odedávna platí – Ogasawara je etiketa, střelba je Heki. Teprve pokud si student osvojí obě školy, bude jeho výstřel dokonalý. Honda Toshizane je příkladem toho, komu se to povedlo.

Při výstřelu je třeba správného psychického rozpoložení, kterému se říká *sumaši*. *Sumaši* je možné rozdělit na tři druhy:

- Sumaši před – Několik minut až několik měsíců před výstřelem se na něj připravovat
- Sumaši během – Dosáhnout rovnováhy mezi tělesnou a psychickou stránkou
- Sumaši po – Od výstřelu po východ z dodža. Ani tato část nesmí být zanedbána.

Jednoduše řečeno, student kyúda se musí chovat jako v dodžu po celý svůj život. Proto se o luku říká, že je nástrojem pro cvičení těla, udržování rodinných vztahů, vládnutí zemi a rovnováhy pod nebesy.

Střelba z luku obsahuje odvahu i krásu.

Uno-sensei

Hlavním cílem střelení z luku je vytvoření jednoty s přírodou.

Střílet jako létají mraky, jako teče voda. Ve výstřelu je vidět pravý charakter střelce.

Lukostřelbě se věnoval i zenový mnich Gasen, zakladatel chrámu Tenrjú-dži v Kjótu. Střelbu z luku považoval za jeden ze způsobů zenového cvičení, umožňující dosáhnout vyvanutí.

Podle zanšinu se pozná kvalita celého výstřelu. Pokud není krásný výstřel, není krásný ani zadin.

Výstřel je možné přirovnat k tekoucí vodě, zanšin k rozvinutí poupěte.

Kaminaga-sensei

Výstřel musí vycházet y nejhlubšího dna srdce.

Po výstřelu a zásahu nesmí střelec začít pospíchat, veselit se, bát se, ani se nějak přetvařovat. Je třeba v sobě vypěstovat silného ducha.

V okamžiku, kdy se setkává technika a duch, vzniká hanare. Je to okamžik úplného vyprázdnění, díky kterému právě může dojít k vylétnutí šípů. Prostřednictvím hanare dochází k očistě srdce.

Základem správného hanare je rovnováha mezi pravou a levou stranou.

Myslet na kai až v kai je chybou.

Je mnoho škol střelení z luku, o výsledku ale rozhoduje pouze umění sestavit správně kosti do racionálního postavení.

Takaki-sensei

Důležité je procházet studiem luku šíp po šíp, a každý ze všech vystřelených šípů vystřelit s maximálním soustředěním a rozmyslem.

Výstřel se postupně zcela zautomatizuje, a proto je třeba se obzvlášť vyvarovat zlovyků.

Svaly pouze pomáhají při natahování kostem, aby šíp letěl rovně. Cílem je výstřel vycházející pouze z postavení kostí a při nacvičování je třeba svaly používat tak, aby podporovaly a rozvíjely umění kostí.

Duch, tělo a luk musí splynout v jedno.

Jakákoli rovnováha je krásná. I rovnováha dvou pěstí je krásná, ale čím více částí těla je v rovnováze tím se účinek zvyšuje. Pro výstřel krásný po všech stránkách je nutná i rovnováha mezi tělem a myslí.

Ašibumi (足踏み)

Provedení a duševní rozpoložení

Tchiba-sensei

Střelec by měl mít pocit intenzivního kontaktu se Zemí.

Tělo by se mělo stát součástí systému Nebe-Tělo-Země.

Pravá noha by se měla ukračovat po mírném půlobluku.

Tělo by mělo být rozprostřené rovnoměrně do všech osmi stran a mělo by být připraveno jak k útoku, tak k ústupu.

Nohy by měly na Zemi spočívat přesně ale jemně. Síla by měla být rovnoměrně rozložena po celých chodidlech.

Žádný kloub nohou nesmí být strnulý. S natahováním luku by se odpovídající síla měla posléze rozlít i do nohou.

Uno-sensei

Prsty na nohou by měly být u sebe, nikoli roztažené.

Nohy by měly být v kolenou propnuté, ale kolena nesmí vylézat ven. Nohy by měly být naopak zkroucené dovnitř. Tak se vytvoří správně pevná základna pro nátaž luku.

Urakami-sensei

V Heki-rjú se na levé noze přesouvá síla do špiček prstů, na pravé naopak do paty. Pokud má horní polovina těla tendenci předklánět se dopředu, je nevědomky podporována špičkou levé nohy. Pokud naopak padá dozadu, je podporována vahou na pravé patě. Navíc se kolena stáčejí dovnitř.

Kaminaga-sensei

Protažením krční páteře se docílí správné polohy ramen.

Úhel a šířka rozkročení

Tchiba-sensei

Běžně svírají chodidla úhel, který svírají čárky v číslici 8 „八“, v pokročilejším věku ale je levá noha více natočená směrem k terči. Je to proto, že již ubývá síly a je třeba podpořit především levé rameno, aby neprohrávalo s pravým.

Pokud střelec ještě nemá jasnou představu o správném úhlu mezi chodidly, je lepší úhel menší než příliš veliký. Střelci z Ogasawara-rjú mají obecně úhel mezi chodidly až příliš malý. To je proto, že musejí provádět kromě střelby ještě další úkoly, které se v takovém postavení provádějí lépe.

Šířka rozkročení má odpovídat výšce střelce.

Uno-sensei

Úhel mezi chodidly je dána šířkou rozkroku, silou luku a dalším. Kdo natahuje silný luk, měl by mít větší úhel mezi chodidly a zároveň větší šířku rozkročení.

Urakami-sensei

Šířka rozkročení by měla odpovídat polovině tělesné výšky a úhel mezi chodidly cca 90 stupňů.

Kaminaga-sensei

Úhel mezi chodidly cca 60 stupňů, Při plném nátahu by měla být rovnováha mezi horní a dolní polovinou těla. Nelze se rozkračovat moc ani málo. Nohy by měly tvořit rovnostranný trojúhelník.

Chyby a jejich vliv na výstřel, náprava

Urakami-sensei

I když se střílí jako vždy, jsou období, kdy šípy létají neustále před nebo za terč. V takovém případě je možné posunout pravou (!) nohu dopředu nebo dozadu. V Heki-rjú se toto předává studentům mimo oficiální návod ke střelbě. Podobně, pokud šípy létají neustále nad terč, je možné upravit náměr zúžením rozkročení v ašibumi, naopak při moc nízkém náměru je třeba se více rozkročit. Když se střelec více rozkročí, klesne levé rameno a levá ruka nadzvedává luk větší silou. Pak šíp nemá tendenci klesat. Nesmí se ale měnit poloha rukou vědomě. Střelec, jehož levé rameno má tendenci vylézat dopředu, může tuto vadu zkorigovat mírným posunutím pravé nohy dopředu. Kdo má naopak levé rameno moc vzadu, pomůže mu mírné zakročení pravé nohy vzad. Nezapomenout na to, že se smí upravovat pouze pravá noha.

Takaki-sensei

Pokud je příliš malý úhel mezi chodidly, je snadné udržet rovnováhu ve směru vpřed vzad, ale naopak se snižuje rovnováha pravo-levá.

Při příliš velkém rozkročení jsou příliš zapojeny klouby a svaly od boků níže, především vnitřní svaly nohou. Pravolevá rovnováha je tak dobrá, ale rovnováha vpřed-vzad je naopak zhoršená. Celá spodní polovina těla ztuhne a horní polovina těla je extrémně namáhaná. Při úzkém rozkročení je naopak spodní polovina těla relaxovaná a tělo není schopné udržet svislý postoj.

Dózukuri (銅造り)

Provedení a duševní rozpoložení

Tchiba-sensei

Oči by měly být napůl přivřené a směřovat na špičku nosu.

Temeno hlavy má směřovat k nebi a krk by se měl jakoby neustále prodlužovat.

Tanden se nachází asi 2-3 cm pod pupíkem a 2-3 cm pod kůží.

Ramena by měla být co nejnižší, krk se natahovat vzhůru, paže i nohy bez přebytečné síly. Všechny svaly musejí zůstat měkké v přirozeném stavu.

Uno-sensei

Pokud se krk drží rovně, má tendenci samovolně se natahovat vzhůru.

Při *monomi* se kontroluje správnost pozice těla vůči terči. Do terče by se mělo hledět jako do zrcadla.

Sandzú-no-karadagamae – paty, boky a ramena by měly tvořit tři kříže, které se překrývají.

Urakami-sensei

Košiita hakama by měla těsně přiléhat na záda. Tím se dostane váha mírně na přední polovinu chodidel.

Kaminaga-sensei

Dózukuri v kyúdu by mělo být stejné jako pozice v zazenu.

Přední stranu pánevní kosti stočit mírně vzhůru, uzavřít konečník, napnout stehenní svaly v horní části.

Solar uvolnit a zarovnat, neměl by být zapadnutý. Nos a pupík by měly působit proti sobě, uši a ramena též.

Oči se dívají cca 3-4m před střelce.

Takaki-sensei

Svislé osy hlavy, horní a dolní poloviny těla musejí na sebe navazovat. Tělo se nesmí prohýbat, jen se mírně nakloní vpřed. Osa těla protíná podlahu mírně před spojnicí středů chodidel.

Dýchání a těžiště

Tchiba-sensei

Když se 2-3 krát hodně zhluboka nadechnete, síla se sama přesune do spodní části břicha, která ztvdne.

Uno-sensei

Dýchání by se mělo soustředit v *tandenu* a středu pánevní kosti. Což znamená do spojnice přední a zadní části pánevní oblasti.

Urakami-sensei

Soustředěním dechu do tandenu získá tělo rovnováhu.

V *sanbun-no-ni* mírně dech zadržíme a zatneme svaly v podbřišku. Tak tělo zůstane až do *hanare*. Při *yudaoši* se má vydechovat.

Kaminaga-sensei

V *dózukuri* by těžiště mělo být v bodě, ve kterém se protínají spojnice špiček a pat druhé nohy. Při *kai* a *hanare* se těžiště nesmí posunovat vpřed.

Takaki-sensei

Síla, kterou natahujeme luk, by měla vycházet z chodidel.

Náprava špatného *dózukuri*

Uno-sensei

Tlustší lidé mají tendenci se předklánět vpřed.

Yugamae (弓構え)

Tchiba-sensei

Při yugamae musí být tělo v přirozeném postoji a luk musí být součástí těla.

Pokud tělo střelce je veliký strom, souhra s lukem by měla vypadat jako by bambus rostl společně s e stromem.

Uno-sensei

Při *torikake* se poprvé tělo začíná rozšiřovat doprava a doleva.

Obě ruce tvoří kruh.

Levé rameno musí být co nejnižší, pravé rameno je mírně vypnuté.

Význam *tsuru-širabe*

Tchiba-sensei

Hlavním důvodem je uklidnění mysli. Mělo by probíhat jako modlení k bohu nebe a země. Podobně střelce chrání šíp na těživě. Nejprve se pomodlit k bohu nebe, pak k bohu země. Potom pohled podél šípu jako zpytování sebe sama. Pohled od špičky šípu k terči by měl být pln naděje a přání do budoucna. *Tsuru-širabe* by měl být proveden pouze očima, krk se hýbat nemá.

Správné provedení *torikake*

Tchiba-sensei

Tříprstá *kake* a *mohi-gake*. Na palec by měl dosedat prostředník částí někde mezi druhým a třetím článkem. Při použití silného luku by měl na palec dosedat prostředník i ukazovák, při střelení ze slabého luku je ukazovák pouze přiložen na prostředník a prostředník je na palci pouze velice mělce.

Uno-sensei

Čtyřprstá *kake*.

Urakami-sensei

Ve srovnání se čtyřprstou *kake* je tříprstá snazší na držení a provedení *torikake*. Protože tříprstá *kake* umožňuje držet pravou ruku co nejsevěřenější, je výsledný tvar pravé (*torikake*) a levé (*tenouči*) ruky stejný, což je správně.

Je velice důležité udržet správný pravý úhel *torikake* vůči těživě. Neudržení pravého úhlu je příčinou spadnutí *hazu* z tělivy, spadnutí šípu z levého palce, zvednutí šípu z levého palce.

Takaki-sensei

Torikake je stejně důležité jako *tenouči*.

Jak postavit „*tenouči*“

Tchiba-sensei

Levá hrana luku musí být zasazena mezi kořen palce a ukazováku, tzv. torakuči.

Uno-sensei

Tenouči se vytvoří samovolně a postupně, nelze se naučit správné *tenouči* hned od začátku.

Konce malíčku, prsteníku a prostředníku se mají opírat o pravou hranu *nakatake*. Předloktí musí svírat s lukem pravý úhel.

Urakami-sensei

Ve škole Heki-rjú se používá tenouči nazývané „*kóyó-kasane*“, které zajišťuje nejlepší „*tsunami*“. Je nezbytné udržet levou ruku během natahování ve stejné poloze. Během *hikiwake* se prsty kromě palce nesmějí pohybovat. Palec klouže po luku a kůže na *tora-kuči* se nabaluje na luk. Luk je svírán pouze palcem a malíčkem.

Kaminaga-sensei

Já říkám své technice „*Misumi*“. Nejprve co nejvíce přiblížím palec k malíčku, potom přiložím luk mezi palec a ukazovák a prostředník s prsteníkem a malíčkem spojím a současně ohnu směrem k luku. Začínají se ohýbat nejprve konečky prstů. Tak se mezi prsty a lukem vytvoří prostor, který zajistí, že při *yugaeri* ruka nepůsobí proti pohybu.

Takaki-sensei

Luk se nesmí držet pevně ani křečovitě.

Ukazovák je možné mírně nadzvednout, což způsobí snížení palce a volnější držení u kořenu ukazováku. Naopak, když je ukazovák pevně natažen dopředu nebo pevně zatnutý, kořen tlačí na kořen palce a luk je pevně sevřený, *tsunami* přestane správně pracovat.

Monomi

Tchiba-sensei

Nesmí se na terč hledět zcela soustředěně, protože potom se člověk soustředí na zásah a nepovede se dobře vystřelit. Pohled by neměl být soustředěný, terč by se měl pouze dostat do zorného pole. Když se terč dostane správně do zorného pole, začne se terč přibližovat.

Uno-sensei

Hrana nosu by měla terč rozpůlit. Brada nesmí být ani zvednuta, ani skloněná. První článek palce by měl směřovat přímo do terče.

Kaminaga-sensei

Jakmile se pohled přesune k terči, měl by být nehybný.

Takaki-sensei

Při monomi by měla být krční páteř osou otáčení.

Poloha loktů a ramen

Tchiba-sensei

Šíp by měl v ideálním případě mířit na terč. Pokud by to ale způsobovalo pokřivení postoje střelce, může směřovat kamkoli na azuči. Nikdy nesmí směřovat ke *kamiza*.

Pravidla křížů (*džú-mondži*)

Urakami-sensei

Džúmondži v Heki-ryú:

- Trup a obi (boky)
- Předloktí a tětiva v torikake
- Pravý palec a tětiva
- Šíp a luk v torikake
- Tvář a šíp v kai

Ičimondži se nazývá poloha těla v zanšinu, kdy ruce s trupem tvoří jeden kříž.

Učiokoši (打起こし)

Pravidla pro učiokoši a dýchání

Tchiba-sensei

Pro *šómen-učiokoši* platí následující přirovnání. Když si představíte trup být Japonskem, obě ruce s lukem a šípem být Amerikou, a prostor mezi pažemi jako Tichý oceán, učiokoši by mělo připomínat tichý východ slunce nad Tichým oceánem. Pěsti s lukem se zvedají a ramena mají tendenci naopak klesat. Nohy by se měly začít jakoby bořit do podlahy a krk se neustále vytahuje, až se hlava dotkne oblohy a proniká skrz ni bez zastavení. Nesmí se zapomenout na dech. Ogasawara-rjú srovnává učiokoši se sloupem kouře, který stoupá vzhůru za bezvětřného dne.

Uno-sensei

V Heki-rjú se *šamen-učiokoši* začíná tím, že se luk mírně natáhne, již když je u levého kolena. Síla je v předloktí pravé ruky. Ruce jsou od sebe vzdáleny právě na šířku stělcových ramen.

Dýchání probíhá následovně. Při *yugamae* se vydechne, při učiokoši se pomalu nadechuje a současně s tím, jak se luk zastaví, zastaví se i dech. Se zatajeným dechem se dojde až do *sanbun-no-ni* a s napětím v podbřišku se dostaví *kai*. Vydechuje se až při *yudaoši*.

Kaminaga-sensei

Při učiokoši je třeba se soustředit na zvětšování úhlu mezi pažemi a trupem. Tím se zmobilizuje i dolní polovina těla. Během učiokoši by se měly od sebe oddalovat lopatky a ramena se mírně napnout směrem dopředu.

Dýchat by se mělo břichem a neustále se soustředit na prodlužování těla ve svislém směru.

Takaki-sensei

Horní konec luku by měl jakoby probodnout nebe, tělo by mělo jakoby plout na hladině Země. Triceps, záda, bedra a zadní strana nohou by měly být mírně v napětí, čímž se ovlivňují i následující pozice a přenesení energie z *čigami* do šípu.

Prostřednictvím učiokoši samotného se prohloubí nádech a tím se zevnitř zpevní celé tělo. Pokud se střelec příliš nadechuje, zatvrdnou mezižeberní i ostatní svaly podporující dýchání a to negativně ovlivní výstřel. Ani přílišný výdech není dobrý, protože pak je naopak tlak v těle nedostatečný a tělo je ochablé. Po učiokoši by se již dýchat nemělo nebo pouze velmi zvolna. Dýcháním se zcela poruší vytvořená rovnováha a napětí.

Poloha učiokoši v *šómen-učiokoši*

Tchiba-sensei

Každý má jinou stavbu těla proto se výška učiokoši liší, každý musí zvedat tak vysoko jak mu to jde. Nesmí ale skončit níže než je úroveň očí. Konce luku se nesmí komíhat vpřed a vzad.

Kaminaga-sensei

Předloktí musí být co nejvýš. Čím tlustší střelec, tím by měl více oddalovat lopatky od sebe. Obě ramena by se měly natahovat mírně dopředu.

Takaki-sensei

Od ukončení učiokoši by se měl šíp neustále pohybovat v rovině, ve které leží spojnice ramen a šíp v kai.

Šíp by měl být vodorovně nebo špičkou mírně směřovat dolů. Tětiva je svislá. Luk by měl být přesně před tělem.

Poloha učiokoši v šamen-učiokoši

Uno-sensei

Urakami-sensei

Hikiwake (引き分け)

Z učiokoši do hikiwake šómen

Tchiba-sensei

Při přechodu z učiokoši do hikiwake se nesmí střelec soustředit na správnost provedení, je třeba se smířit s tím, že provedení hikiwake je velice proměnlivé v čase. Když se během hikiwake soustředí střelec na tvar levé či pravé ruky a snaží se je upravit, přestane se soustředit na výstřel samotný a ten je tím negativně ovlivněn. Je třeba, aby učiokoši plynule přešlo do hikiwake, aby se síla, která směřovala nahoru, plynule přeměrovala do sil působících do stran.

Začátečníci se v *daisanu* mohou zastavit a zaujmout správnou polohu. Nesmí ale zapomenout, že tato zastávka je jen na venek, uvnitř neustále působí a roste síla působící na luk. S přibývajícím zkušeností se *daisan* vytrácí a učiokoši plynule přechází do hikiwake a *kai*.

Od hikiwake dále vše musí probíhat bez ohledu na povahu a momentální rozložení střelce. Zem, nebe i člověk se musí stát nedílným celkem.

Kaminaga-sensei

Spodní hrana pravého lokte musí být správně napružená. Pravá pěst se musí dostat šikmo před a nad čelo. Od tohoto okamžiku začíná pracovat pružnost luku, proto je třeba si zachovat i pružnost těla. Předloktí musí být měkké a poddajné. V *daisanu* svírá levá ruka a luk cca 35°. Úhel luku určuje pravá ruka. Levá ruka je v *daisanu* sice rovně, ale loket nesmí být propnutý. Musí tam zůstat vůle odpovídající jednomu zrnku hrášku. Terč by měl být vidět na levém lokti, ale nesmí být ani moc vzdálený, ani se ho dotýkat. Síla luku musí směřovat do propojeného tenouči, levého ramene, pravého ramene a pravého lokte (tzv. *tsumedokoro*). Levá ruka by v *daisanu* měla směřovat ve stejném směru jako levé chodidlo.

Takaki-sensei

Pravá ruka je pouze tažena tětivou a působí mírně proti jejímu tahu. Luk by v *daisanu* měl být roztažen asi na polovinu délky nátahu. Hrud' by neměla být vypnutá. *Tsumeai* vytvořené při *yugamae* nesmí být narušeno. Důležité je, aby se nezatnuly pěsti obou rukou.

Postavení tenouči

Tchiba-sensei

Při hikiwake se levá ruka stáčí o devadesát stupňů směrem k terči. Je třeba se soustředit na to, aby se nerozházely srovnané konečky tří prstů, které drží luk. Palec spočívá na prostředníku. Plocha, kterou doléhá ruka na luk, musí být co nejmenší.

Palec pravé ruky nesmí být zatnutý, nehet je zvednutý a doléhá na horní stranu vyztužení *kake*. Šíp se pohybuje rovnoběžně s tělem. V *kai* se dotýká tváře právě ve výšce rtů.

Takaki-sensei

Loketní kosti pravé ruky by měly vytvořit vodorovnou rovinu, na rozdíl od učiokoši, kdy je rovina jimi tvořená svíslá. Od lokte dále by mělo být cítit mírné napětí, což zmírní *cunomi*. Pravé předloktí musí být pružné.

Tlak a tah na luku

Kaminaga-sensei

V kai již není možné nic napravovat a proto je nutné správně provést hikiwake. Střed těla se natahuje a tím se začínají snižovat ruce. Je nutné soustředit se na zachování *džúmodži*. Není třeba se soustředit na natahování luku pravým loktem. Spíše by se mělo jednat o pohyb, kterým se ruka otevírá ven a loket by měl být stahován dozadu dolů. Přesné vedení tětivy při hikiwake závisí na střelcově tvaru těla a nelze jej přesně popsat. Důležité je soustředit se na několik bodů.

- v *daisanu* musí zůstat tenouči levé ruky nezměněno
- mezi *daisanem* a *kai* musí dojít k pomalému snižování luku, nikoli k jeho pádu k zemi
- Pravá ruka není rovnoběžná se šípem, svírá s ním úhel
- Spodní částí palce (*tsuru-makura*) tlačíme tětivu mírně ven
- Tětiva klesá směrem k hlavě, jakoby ji chtěla rozpúlit.

Při správném vytočení pravé ruky se vytvoří i správné postavení pravého lokte. Pravé zápěstí má jakoby přikrývat pravé rameno. Oba palce by měly směřovat k terči.

Takaki-sensei

Tenouči je velice důležité. Pravo-levá rovnováha závisí na správném provedení následujícího schématu.

Z *tsunomi* vychází síly ve dvou základních směrech. První je *Tsunomi* – levý loket (vpravo vzadu), odtud po levé zadní straně pažní kosti k levému rameni, dále k levé lopatce a bedrům, až do chodidla pravé nohy. Druhá síla prochází šípem do tětivy a *kake* do pravého lokte.

Síly vycházející z *kake* jsou podobné. *Kake* – pravá horní strana pravého loktu, jeho zadní část, pravé rameno, pravá lopatka, bedra a levé chodidlo. Druhá síla prochází z *kake* do tětivy, luku a tenouči, čímž se opět propojí s opačnou rukou.

Šíp musí klesat vodorovně a nesmí se od těla ani příliš vzdálit, ani k němu přiblížit.

Proč se prochází *daisan*? (*čúriki*)

Takaki-sensei

Daisan je poslední pozice, kde je možné vše zkontrolovat. Nejde o zastavení pohybu, ale o kontrolu. Proběhne mírné zklidnění pohybu, ale v žádném případě nejde o zastavení. Je to jako postupné rozvíjení poupěte.

Učiokoši a hikiwake v šamen

Uno-sensei

Tlak na luk nevychází z levého zápěstí, ale z levého lokte, který na luk tlačí středovou šlachou.

Urakami-sensei

Ikiai v hikiwake

Uno-sensei

Současně s výdechem se síla soustřeďuje do podbřišku.

Kaminaga-sensei

Dýchání je přirozené, ale nedýchá se hrudníkem. V kai se dýchá jako pod vodou (pouze se pozvolna vydechuje nosem).

Kai (会)

Tchiba-sensei

V kai dochází k dosažení hraniční polohy, nadnebesí i podnebesí splývá ve střelci. Proto musí střelec zároveň zapomenout na jakékoli poučky o správném kai i na sebe samého a snažit se o maximální pravdivost nátahu s naprostým potlačením sebe samého. Nesmí se porušit *sandžú-džúmondži*.

Je třeba zachovat *nobiai* hlavně ve svislém směru, aby střelec jakoby rostl do výšky natahováním spojů mezi obratli.

Uno-sensei

V rámci kai je třeba zachovat *ikiai* a *cumeai*.

Takaki-sensei

Kai tvořený nejen správným tvarem, ale i ostatními podmínkami charakterizujícími kai trvá pouze krátký okamžik. Právě v tomto okamžiku se nastřádá nejvíce síly a luk, tělo a mysl vytvoří harmonický celek, který při pohledu zvenku vypadá jako nehybný.

Síla odhodlání a nobiai

Uno-sensei

Hanare musí být přirozeným pokračováním kai, není dalším samostatným pohybem. Na počátku kai by mělo být levé rameno mírně nahoře a levé naopak dole. S postupným zráním kai a prohlubováním *nobiai* se obnoví *sandžú-džúmondži*. Natažení o poslední dva až tři centimetry v rámci *cumeai* a *nobiai* je posledním podnětem pro hanare.

Urakami-sensei

Pravý loket je o pěst níže než levá pěst. V *nobiai* nesmí síla nátahu povolit. *Hikanu-yadžaku* znamená neustálý tah, který ovšem fyzicky není vidět, protože je více psychický než fyzický. Technika nátahu splývá s odhodláním k nátahu. Nejprve je třeba trénovat samotný fyzický nátah, potom nátah, při kterém nedojde k uvolnění až do okamžiku vystřelení šípu a nakonec *hikanu-yadžaku*.

Kaminaga-sensei

Kai musí být uvolněný, hladký, nesmí být vidět síla, která je v něm ukryta. Pokud označíme sílu luku jako 10, duševní síla, která se koncentruje do nátahu, musí být 12. Výstřel, který nevychází ze srdce nelze nazvat správným výstřelem. Správný kai musí obsahovat *nobiai*. Výstřel nevychází ani z levé ani z pravé ruky, vychází y celého těla, nacházejícího se v kai.

Takaki-sensei

Energie proudící mezi levou rukou přes tělo a pravou nohou a opačná energie proudící mezi pravou rukou a levou nohou musí být vyrovnané.

V hanare se pravá ruka nesmí dostat před pozici, ve které byla v kai.

Tenouči

Uno-sensei

Aby šíp letěl rovně, je třeba v kai pevně zatnout malíček levé ruky. Tak se umožní spodní části luku uvolnit všechnu energii, která je do ní nátahem soustředěna.

Pozice luku a míření

Tchiba-sensei

Pozice luku vůči terči je velice individuální, ale v zásadě lze říci, že levá hrana luku by měla terč púlit.

Hanare (離れ)

Uno-sensei

Hanare se mění s věkem. Mladší střelci mají hanare větší až do natažené paže, starší paži v zanšinu nataženou nemají.

Hanare by mělo vypadat stejně, jako když padne rosa na list trávy a voda se postupně soustřeďuje na jeho konečku, až svojí vlastní vahou sklouzne a spadne na zem.

Důležité součásti hanare

Urakami-sensei

- Přiměřený nátah (*yadžaku*)
- Správný náměr (*nerai*)
- Šíp na úrovni úst (*kuči-wari*)
- Synchronizované natažení rukou
- *Nobiai* stejně v levé i pravé ruce vpřed i vzad

I když není nátah úplný, bez ohledu na zasažení terče, pokud se povede hanare ve správnou chvíli, lze to považovat za úspěšně završený výstřel. Hanare musí být iniciováno levou rukou, která udělí impuls. Impulzem je ostrý pohyb kořene palce levé ruky (*tsunomi*) směrem k terči. Potom se výstřel jeví vyrovnaně doprava i doleva. Pokud samotný střelec má pocit, že se mu povedl rovnoměrný výstřel, jedná se většinou o výstřel vycházející z pravé ruky, který negativně ovlivňuje pohyb tětivy.

Giriko mezi palcem a prostředníčkem pravé ruky musí těsně před výstřelem v *nobiai* zavrzat. V první fázi by měla zavrzat pětkrát krátce, dále třikrát déle a v závěrečné fázi (tzv. *hikanu-yadžaku*) dvakrát relativně dlouho. Nejlepší je, pokud se tětiva uvolní těsně před posledním zavrznutím, v okamžiku, kdy se střelec soustředí na to poslední zavrznutí.

Kaminaga-sensei

Hanare musí vycházet z těla, nikoli z ruky. Takový výstřel potom zasáhne přihlížející přímo do srdce.

Takaki-sensei

Zprvu je třeba trénovat vědomé hanare, které ale vychází z pohybu *tsunomi* levé ruky a napětí v zádech s maximálním uvolněním svalů ruky. U nováčků je dobré, aby se pěsti obou rukou co nejvíce pohnuly dozadu.

Přirozený zásah

Tchiba-sensei

Zásah je samozřejmým cílem každého výstřelu. Jsou ale tři druhy zásahu.

- *Tóteki* – pouhý zásah terče
- *Kanteki* – zásah, do kterého se mírně promítla duševní síla
- *Zaiteki* – přirozený a jediný správný zásah.

Urakami-sensei

V sumó, kendó i v divadle nó je nutné mít zatnutý malíček. Stejně i v kyúdó je zatnutý malíček nezbytnou podmínkou pro správný zásah. Jeho zatnutím získá střelec správný *kiai* pro výstřel.

Kaminaga-sensei

Šíp by měl být jako výdech při uvolnění našťvaného luku.

Zanšin (残身(心))

Tchiba-sensei

Zanšin nesmí být vytvořený záměrně. Levá ruka může mírně zaskočit dozadu, ale nesmí se ani nadzvednout ani poklesnout. Luk musí zůstat svisle nebo se *urahazu* mírně nakloní směrem k terči.

Uno-sensei

Obě ruce musí být ve stejné výšce, ruce rozpažené rovnoběžně s letem šípu. Palce na ruce musí být v přímce. Levá ruka by měla zastavit v pozici, kdy je asi 15 cm nalevo od terče.

Urakami-sensei

„*Yon-sun hassun no hanare*“ - levé zápěstí skončí asi o 12 cm šikmo vzadu za svou pozicí v kai, pravé zápěstí asi 24 cm za svou pozicí v kai. Palec pravé ruky nesmí být otevřen, a pokud malíček pravé ruky zatneme v okamžiku výstřelu, *tenouči* se nezhroutí.

Začátečníci mají v zanšinu ruce rovně rozpažené, s nabytými zkušenostmi se pravá ruka přestane zcela natahovat a hanare se zkracuje.

Takaki-sensei

Zanšin vyjadřuje, že po výstřelu si tělo zachová určitý tvar, že se nesesype. Pokročilí zaujímají tuto polohu již automaticky jako důsledek výstřelu a napětí v těle. Začátečníci ale se musejí do této polohy vědomě dostat. Pohyby musejí vycházet z přirozeného pohybu těla, nikoli být iniciovány vědomě. Pravý loket se nesmí oproti své poloze v kai nadzvednout ani posunout dopředu. Mezi předloktím a paží by měl být úhel 90 – 150 stupňů.

Důležité body v zanšinu

Tchiba-sensei

Neskládat pouze urahazu, ale pohyb musí vycházet z lokte.

Urakami-sensei

Ještě do zanšinu musí přetrvávat napětí, duševní úsilí a odhodlání.

Takaki-sensei

Elegance zanšinu dodá eleganci celému výstřelu. Teprve v zanšinu se tělo vrací k normálnímu dýchání.

Mabyóši

Tchiba-sensei

V kyúdu je velice důležitý koncept *mabyóši* (rytmus). Pokud se rytmus vytratí, stává se výstřel zbrklým, nemotorným. V důležitých okamžicích se rytmus stává pomalejším, v okamžicích uvolnění

se zrychluje. Opakované pohyby musejí probíhat vždy ve stejném rytmu. Jeden nádech a výdech ohraničuje dobu pro jeden úkon.