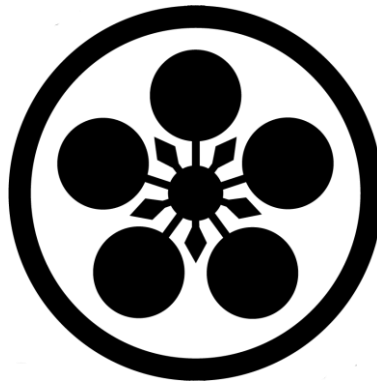


Heki ryu Bishu Chikurin ha

De Zeven Coördinaties

De oefening van *shichi-do*
(de Zevenvoudige Weg)



Voorwoord

Kyudo- de Weg van de Boog

Al eeuwen geleden werd het boogschieten in Japan beschouwd als de hoogste discipline van de samoerai. Toen de boog zijn betekenis als oorlogswapen verloor, ontwikkelde het Japanse boogschieten zich onder invloed van Boeddhisme, Shintoïsme, Taoïsme en Confucianisme tot Kyudo, de ‘Weg van de Boog’, een krachtige en verfijnde contemplatieve praktijk. Kyudo, zoals het door Kanjuro Shibata XX werd onderricht, en nu voortgezet onder Kanjuro Shibata XXI, is geen prestatiesport. Het treffen van het doel is relatief onbelangrijk. Volgens Shibata Sensei XX, meester van de Heki ryu Bishu Chikurin ha Kyudoschool/Kyoto is het eigenlijke doel de ‘vorming van de geest’ – vergelijkbaar met zitmeditatie

‘Het gaat er niet om de techniek te verbeteren, maar om de geest te vormen. Bij de oefening is waardigheid het beslissende punt. Hierin onderscheidt Kyudo zich van het pure boogschieten. In Kyudo is er geen hoop. Hoop is niet het punt. Het punt is, door langdurige en intensieve oefening onze natuurlijke waardigheid als mens te ontdekken. Deze natuurlijke waardigheid is al in ons aanwezig, maar om hem te herkennen moeten enkele obstakels overwonnen worden. Wanneer die opgeruimd worden, licht onze natuurlijke waardigheid als vanzelf op.’ (Shibata Sensei XX)

‘Door Kyudo kun je leren voorbij hoop en angst te leven; zo te zijn hoe je werkelijk bent.’
(Chögyam Trungpa)

Kyudo als Oefening

De weg van de boog is een weg naar zelfverwerkelijking. Dat is een lange weg, met onmetelijke beloningen. Alles begint met het eerste schot.

De oefening lijkt eenvoudig. De student wordt onderwezen in de grondvorm: Shichido, of de zeven coördinaties. In 5 of 6 lessen, of in een intensieve weekendtraining, want elke coördinatie, of houding, moet in het motorische geheugen worden ingeslepen. Na de basistraining begint het schieten op de korte afstand, op een strobaal of doel van riet, de makiwara. Nadat een bepaald niveau van geoefendheid bereikt is, wordt de oefening uitgebreed naar de lange afstand op 28 meter.

Door het nauwkeurig oefenen van de vorm ontvouwt zich een natuurlijk proces, waardoor de student de gelegenheid krijgt om de eigen geest helderder waar te nemen. Het doel wordt een spiegel, die de kwaliteit van hart en hoofd in het moment van het loslaten van de pijl reflecteert: elk schot geeft directe feedback, zowel lichamelijk als geestelijk en emotioneel. Het is deze kwaliteit, die Kyudo onderscheidt van het pure boogschieten. Kyudo is 'meditatie in actie', en daarmee een contemplatieve kunst.

Het leren van Kyudo op deze wijze vraagt om een goede leraar. Kyudo kan men niet uit boeken leren. Het inzicht en de leiding van een kyudomeester – of gekwalificeerde docent, is van onschatbare waarde om voortgang te maken op de weg die Kyudo is.

Kyudo kan op elke leeftijd beoefend worden; er is geen bijzondere kracht voor nodig. Kinderen kunnen met Kyudo beginnen op ongeveer achtjarige leeftijd.

Onze leraren



Onyumishi Kanjuro Shibata is de 21ste generatie boogbouwmeester, en de 4de generatie “Bogenbouwer der Tenno“ (boogbouwer van de keizer) van de Shibata stamboom.

Nadat Shibata Sendai Sensei XX in oktober 2013 overleed, volgde Kanjuro Shibata XXI hem op als de leider van de Kyudoschool Heki Ryu Bishu Chikurin-ha.

„Always push forward“ is een van zijn lijfspreuken.

Onyumishi Kanjuro Shibata XX was de 20ste generatie van boogbouwmeesters en de 3e generatie boogbouwer van de Japanse Tenno.

In 1980 reisde hij op uitnodiging van Chögyam Trungpa Rinpoche, een Tibetaanse meester en de grondlegger van Shambhala International en het Naropa Instituut, van Japan naar de VS, onderwees daar Kyudo en stichtte Zenko International. Vanaf dat moment reisde Shibata Sendai Sensei door Noord-Amerika en Europa en vestigde hij meerdere dojo's. In 1985 vestigde hij zich definitief in Boulder, Colorado.



Shibata Sendai Sensei werd 1921 in Kyoto geboren. Al op achtjarige leeftijd werd hij onderwezen in Kyudo in de stijl van de traditionele Kyudoschool Heki Ryu Bishu Chikurin-ha.

Zijn grootvader, Kanjuro Shibata XIX, leerde hem al vroeg bogen te bouwen. Toen zijn grootvader stierf in 1959, kreeg hij officieel de titel Kanjuro Shibata XX, en nam hij daarmee de plichten over van boogmaker van het Japanse keizerlijke hof.

Vele jaren lang was hij bovendien Kyudomeester van de Taiyusha Kyudojo in Kyoto. Deze Dojo werd door zijn overgrootvader, Kanjuro Shibata XVIII, in 1883 gesticht.

In het midden van de 16e eeuw leefde de eerste Kanjuro Shibata in Kyushu, het meest zuidelijke van de vier hoofdeilanden van de Japanse archipel. Hij was de boogbouwmeester van de Shimazu Samoerai Clan. In 1553 verhuisde hij naar de toenmalige hoofdstad Kyoto, en werkte daar hoofdzakelijk voor de Tokugawa Clan. De titel Onyumishi (keizerlijke boogbouwer) behield hij.

Sindsdien draagt elke generatie boogbouwer van de Shibata familie de naam Kanjuro, en de titel Onyumishi.

Naast de vervaardiging van bogen voor krijgsheren en edelen, maken de Shibata's ook de 'Hama-yumi', de heilige bogen die gebruikt worden bij Shintoïstische en Boeddhistische rituelen en ceremonies.

Tijdens de Meiji-restauratie (1868 – 1912) werd Kanjuro Shibata XVIII benoemd tot boogbouwer van de Japanse Tenno. De belangrijkste opdracht van de keizerlijke boogbouwer is de vervaardiging van de Goshimpo-boog. Deze wordt bewaard in Ise-Daijingu, de grote Ise-tempel, en wordt elke twintig jaar vernieuwd.

Toen Kanjuro Shibata XX in 1994 officieel met pensioen ging, gaf hij de verplichtingen van de keizerlijke boogbouwer door aan zijn zoon. Deze gebeurtenis viel samen met de officiële inwijding van de Goshimpo-boog (de Goddelijke Boog), door Kanjuro Shibata XXI, in de grote Ise-tempel.

Ondanks zijn pensioengerechtigde leeftijd, zette Kanjuro Shibata XX zijn reizen door de VS en Europa voort, tot kort voor zijn dood op 21 oktober 2013. Ook deze reizen worden door Kanjuro Shibata XXI Sensei voortgezet.

Veel boogbouwers van de Shibata-familie werden meester van de Bishu Chikurin afdeling van de Heki school. In 1883 stichtte Kanjuro Shibata XVIII Tayusha Kyudojo in Kyoto. De 18^e, 19^e en 20^{ste} Kanjuro's waren alle leider van Tayusha, totdat de dojo in 1991 werd gesloten. De dojo werd geschonken aan de universiteit van Kyoto. Naast Onyumishi zijn de Shibata's ook al generaties lang hoofd van het Japanse boogmakersgilde.

Okō Kyudojō

Kanjuro Shibata XX Sendai Sensei verleende in 1990 zijn Kyudostudenten in Europa de naam O-ko Kyudojō. 'Ko' betekent tijger; ,O' staat voor Europa.

Op 1 juni 2002 werd de vereniging Okō Kyudojō gesticht, die alle studenten verenigt die geen lid zijn van een lokale dojō. Okō Kyudojō is op zijn beurt lid van de Europese koepelorganisatie die alle Heki ryu Bishu Chikurin ha dojō's coördineert, de in Duitsland gevestigde vereniging Okō Kyudo Dachverband e.V.



De Zeven Coördinaties

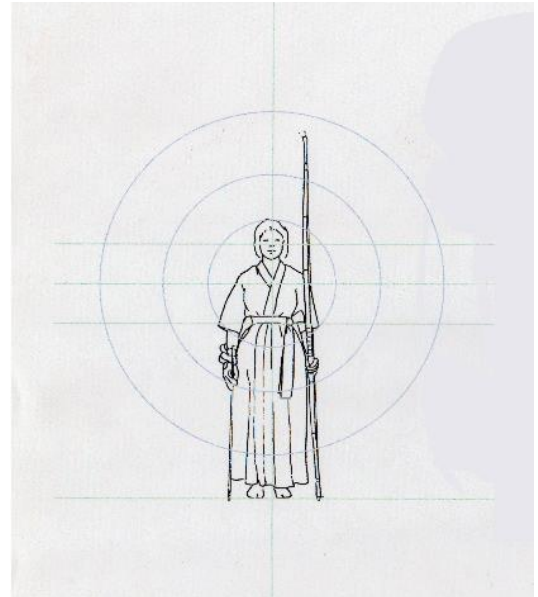
De oefening van *shichi-do* (de zevenvoudige weg)

Prelude 1:

"YO I"

Vorbereiding: beginnen met een rein hart

De linkerhand houdt de yumi (boog), de rechter de ya (pijl), in een ontspannen en opgerichte wijze, waardoor drie parallelle lijnen ontstaan: yumi, lichaam en ya. Zie deze drie als een eenheid. De voeten staan recht naar voren, een vuistbreedte van elkaar verwijderd. De ogen zijn licht benedenwaarts gericht, zonder zich ergens op te focussen. Het lichaam is alert en 'luistert', open en ontspannen, evenals de geest. Je bent als een (nog) leeg vat, wachtend op wat komt.



Prelude 2:

"YUMIDAOSHI"

Het neerlaten van de Yumi

Langzaam, natuurlijk ademend, breng je de rechterhand omhoog naar de punt van de ya, zodanig dat je je wijsvinger op de punt kunt leggen. Dan breng je beide handen naar de heupen, waarbij je de yumi en ya gecontroleerd 'naar voren laat vallen' (dat geldt vooral voor de yumi; de ya breng je juist omhoog), zodat ze beide wijzen naar een punt midden voor je voeten, op een paar centimeter boven de grond. Je ellebogen zijn daarbij zijwaarts gericht, zodat je armen samen een (ruitvormige) cirkel uitbeelden. Yumi en ya vormen nu een gestrekte, met de punt naar voren gerichte V.



De zeven coördinaties (Shichi Do)

1. "ASHIBUMI"

Het zetten van de stappen



Het doel nodigt je uit, zoals een tempelbel in de verte je uitnodigt voor de meditatie. Je hoofd draait zich opmerkzaam naar het doel. Kijk recht naar het doel en zoek een punt, vanwaar je een lijn naar beneden volgt, zoals je een vallende sneeuwvlok volgt die op de grond valt. Trek vanaf dat punt een lijn naar jezelf en zet je voeten uit elkaar op deze lijn: eerst links, dan rechts: beide even ver uit het midden, ongeveer een pijllengte uit elkaar. Je voeten zijn ongeveer dertig graden naar buiten gedraaid. Draai dan je hoofd weer naar voren en verzeker je ervan dat de yumi (en ya) nog steeds middenvoor gericht zijn.



2."DOZUKURI"

Hemel en aarde, het innemen van je plek.



Richt je energie vanuit je bekken naar buiten, zoals een boom, die met zijn takken naar de hemel, en met zijn wortels diep de grond in reikt. Span je spieren in je zitvlak en bovenbenen; de knieën staan licht doorgedrukt (maar niet helemaal op slot) naar binnen gedraaid, zodat je kuiten iets naar buiten gericht zijn. Je voeten staan nu vast verankerd, je tenen licht aangespannen, als een roofvogel die klaar is om zijn klauwen om een prooi te slaan.

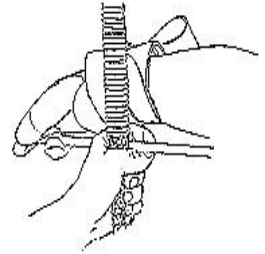
Het bovenlichaam staat rechtop, de hals gestrekt, alsof een draad je hoofd lichtjes naar boven trekt. Ontspan je schouders, je blik is neutraal naar voren gericht. Schouders en heupen staan recht boven elkaar, het lichaam is niet gedraaid.

Wanneer je zo de "Verbinding tussen hemel en aarde" tot stand hebt gebracht, volgt:

Ya Tsu Gai



Hef de yumi omhoog en steun de benedenpunt naast of op je knie. Let erop dat je elleboog naar buiten gericht blijft. De boog is middenvoor: je kijkt er recht tegenaan. Breng je rechterhand met de pijl naar voren, pak de pees (tsuru) met je pink en draai de boog. Je kijkt nu tussen yumi en tsuru door. Leg nu de ya in je linkerhand tussen wijs- en middelvinger en strijk de (denkbeeldige) veren recht: tweemaal onder- en eenmaal bovenlangs. Leg nu de pijl met de nok op de tsuru (nok de pijl in) en keer met je rechterhand terug naar je heup. Houd gedurende deze handelingen je Dozukuri vast!



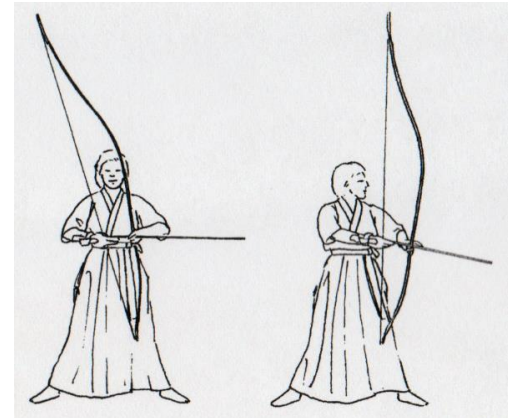
3. "YUMI GAMAE"

Het doel groeten (Sumashi) en de boog zetten (Yumi Gamae)



Sumashi: 'Groet' het doel, door het hoofd richting doel te draaien en met de linkerhand de boog, die schuin rechtop wordt gehouden, in de richting van het doel te bewegen. Tegelijkertijd beweegt de rechterhand zich horizontaal naar de navel. Beweeg de rechterhand weer terug met de gevoelswaarde van 'het openen van de ziel.' Beweeg daarna linkerhand en hoofd rustig terug. [Sumashi is optioneel, maar gebruikelijk binnen de oefenpraktijk van onze school.]

Yumi Gamae: Leg de rechterhand aan op tsuru en ya: schuif eerst de duim langs de tsuru tot in de gleuf voor de pees (de Tsurumichi), en dan omhoog tot aan de ya; ringvinger en pink teruggebogen tegen de palm, de wijsvinger met het tweede kootje tegen de ya, de middelvinger en duim eronder, gesloten. Draai de kake-hand licht naar je toe. De armen blijven rond, alsof je een boom omarmt. Draai je hoofd en richt je blik op het doel, als een tijger die zijn prooi ziet. Je armen gaan nu ook (halverwege) richting doel, zodat de ronde omarming ovaal wordt. De greep van de linkerhand om de yumi is losjes, zodat de boog tijdens deze beweging kan draaien.

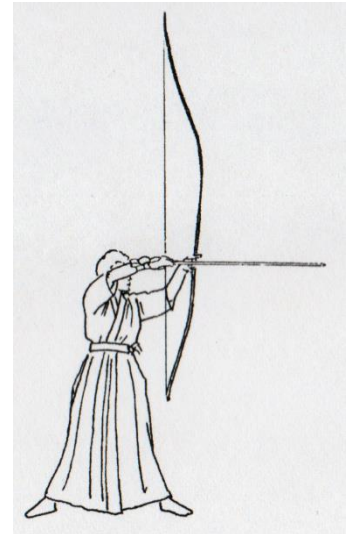


4."UCHI OKOSHI"

Oprichten om te schieten

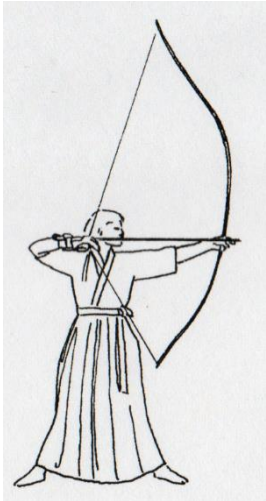
Uitgaande van de vorige houding, hef de boog, met de kake-hand aangelegd, langzaam omhoog, totdat de ya zich op kruinhoogte bevindt. Houd het gevoel van het omarmen van een boom zolang mogelijk vast. De linker onderarm krijgt nu langzaam een positie van 30 - 45 graden ten opzichte van je bovenlijf, terwijl je kake-hand horizontaal blijft – vergelijkbaar met de hals van een kraanvogel. Het hoofd en je blik blijven op het doel gericht. Je ogen kijken nu links langs je linkerarm; pas op dat je je hoofd niet tussen tsuru en yumi beweegt.

Het weloverwogen, rustig heffen van de boog is te vergelijken met een onder water gehouden bal, die langzaam naar het oppervlak stijgt. De ogen blijven op het doel gericht als een tijger die zijn prooi ziet. Als deze houding voltooid is, is de rechterschouder een fractie hoger dan de linker, zodat de ya heel licht naar beneden neigt: een druppel bij je hand zou langzaam naar de punt van de ya lopen. De schouders zijn echter ontspannen!



5. "HIKI TORI"

Drukken en trekken



Hier is sprake van twee afzonderlijke bewegingen: de linkerarm drukt eerst van de schouder weg, terwijl de rechterarm nog in positie blijft. De yumi drukt daarbij tegen de ruimte tussen duim en wijsvinger: nadrukkelijk niet tegen de palm van de hand, die horizontaal blijft. Dit heet de **tenouchi**: de tijgergreep, zoals een moederkat haar jong in de bek houdt: stevig en toch zacht. De pols blijft gestrekt.

Nu begint de rechterhand te trekken, terwijl de linker het drukken voortzet. De rechterhand beweegt zich in een boog **over** het hoofd (denk aan het volgen van een regenboog) naar achteren. Houd daarbij je pols zo gestrekt mogelijk.

De bron van je kracht bevindt zich hierbij in je ellebogen, niet in je polsen.

De linkerarm drukt door, maar wordt niet volledig gestrekt: je stopt voor de elleboog 'op slot' gaat. Ook de rechterhand trekt door, totdat de hand zich achter het oor bevindt, en de ya op mondhoogte is.

De verhouding tussen drukken en trekken is ongeveer 70 : 30%.

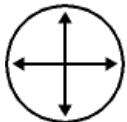
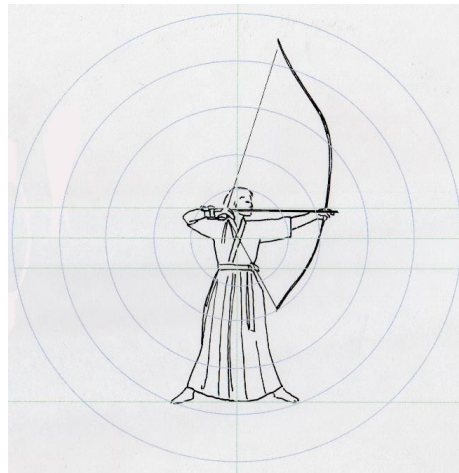
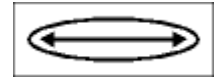
De linker pols is horizontaal. De linker pink houdt de yumi rechtop, de andere vingers liggen ontspannen op de zijkant van de yumi; middelvinger en duim vormen een gesloten ring. De rechterhand blijft enigszins naar binnen gedraaid om grip op de

tsuru te houden, maar de pols is horizontaal. Het doel is nu zichtbaar, iets boven de greep van de yumi.

6."KAI"

Balans

In Kai kun je vijf kruisen waarnemen, waarmee je lichaam in balans is. Adem gelijkmatig door. Het moment van loslaten 'rijpt'. Beide armen zijn nu maximaal uitgestrekt (maar niet op slot).



De benen staan vast verankerd. Het lichaam bevindt zich in een cirkel van evenwicht, die langzaam groter wordt, alsof je naar alle kanten een ballon opblaast, tot het moment van loslaten daar is.

“Kai”: het Vijfvoudige Kruis (Goju jumonji)

Zoals een timmerman een huis bouwt, zo dienen alle onderdelen van je houding in een rechte hoek te staan ten opzichte van elkaar. In Kyudo dienen yumi en ya, kake-hand en tsuru, tenouchi en yumi, torso en schouders, en wervelkolom en ya een rechte hoek, een kruis te maken:

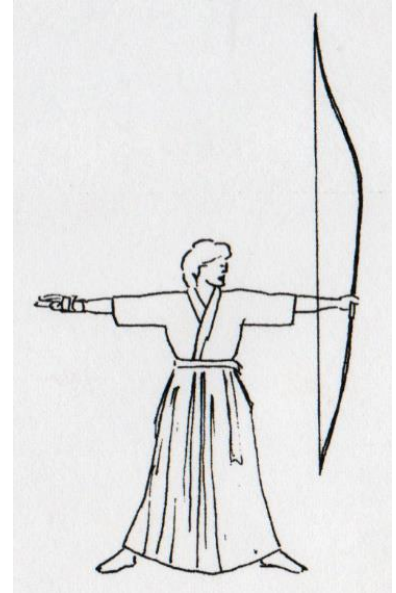
1. Yumi en Ya. De Yumi maakt een rechte hoek met de ya. Het kruis is niet op- of neerwaarts gericht.
2. Yumi en tenouchi. De Yumi maakt een rechte hoek met de greep van de linkerhand. De rug van de hand is horizontaal, de pols niet gebogen.
3. Tsuru en kake-hand. De duim (niet de hele handschoen) maakt een rechte hoek met de tsuru: het rechtopstaande kruis wijst richting het doel.
4. Torso en schouders. Het lichaam staat rechtop, de schouders zijn horizontaal; samen maken ze een rechte hoek. Het kruis staat rechtop en wijst naar het doel. De schouders staan parallel aan de voeten.
5. Wervelkolom en ya. Die wervelkolom van de nek maakt een rechte hoek met de ya. De nek is niet gebogen; noch naar voren richting doel, noch naar achteren, noch in de richting van de yumi geneigd. De ya ligt ter hoogte van de mond dicht tegen de wang, mag deze zelfs raken.

7. "HANARE"

Loslaten

Terwijl fysiek en mentaal – vooral mentaal – de uitdijende beweging van het duwen en trekken eindeloos wordt voortgezet, alsof je van binnen een grote ballon opblaast, 'rijpt' het moment van loslaten. Wanneer dat zich – als vanzelf – aandient, slaat de kake-hand naar rechts als een zwaard dat draait in het scharnier van de elleboog. De blik volgt de ya naar het doel.

Het is belangrijk om te bedenken dat het loslaten een beweging van **beide** handen is, alsof je op twee trommels slaat die, elk aan een kant, aan de uiterste rand van je reikwijdte staan. Zo wordt in Hanare de expansie van Kai nog voor een ondeelbaar moment met kracht voortgezet, waardoor gevoelsmatig de hartstreek wordt geopend.



Reflectie

"ZANSHIN"

Het verwijlen in het schot

Na de Hanare blijven lichaam en armen in deze houding, terwijl de blik de ya volgt naar het doel; er voltrekt zich openheid die zich tot op hartniveau uitstrekt. Geef je geest de gelegenheid om een korte tijd in deze ruimte te verwijlen.

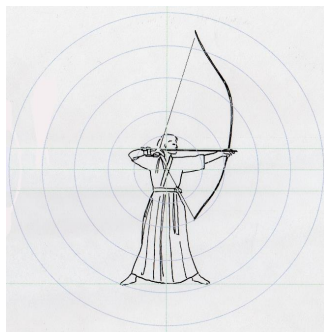
"YUMIDAOSHI"

Het neerlaten van de yumi

Draai nu je hoofd langzaam terug en richt je blik weer naar voren. Breng tegelijkertijd de yumi terug in de V-vorm van Yumi Daoshi, met de greep op heuphoogte. Als de yumi niet uit zichzelf is gedraaid, kun je de punt van de yumi kort op de grond laten rusten, zodat de yumi zich als vanzelf in je hand kan draaien en de tsuru aan de buitenkant van je onderarm ligt. Sluit je benen, eerst links, dan rechts. Bewaar ertussen de afstand van een vuist.

Draai nu naar de makiwara, stap naar voren, haal de pijl rustig uit het doel, draai je om en stap weer terug, altijd met de linkervoet eerst.





De Zeven Hindernissen

1. Overdreven vrolijkheid, zwelgen in geluk	Yorokobu
2. Irritatie en frustratie	Okoru
3. Bezorgdheid	Urei
4. Denken	Omou
5. Treurnis, verdriet	Kanashimu
6. Angst	Osoreru
7. Verrassing, niet alert zijn	Odoroku

Tekst: Max Baltin, in samenwerking met Peter Fokkens
Tekeningen: Dominique Zaugg

虎之虎

