

Streličarstvo u kratkim lekcijama

/15/

Arhiva

Prijevod: Elizabeth Mayer, 2009.

Uredio: Goran Blažević

1. Lekcija – Srpanj 1997.

Ashibumi (stav nogu)

Udaljenost među stopalima je u pravilu jednaka duljini *yatsuke* ili duljini strijele. No mnogi početnici sigurnosti radi rabe posebno dugačke strijele. Prije ciljanja treba se uvjeriti da je ona prave duljine (vidi popis strijela u dijelu „Oprema“ u ovim lekcijama za odgovarajuće tehnike mjerenja).

Položaj stopala je jednako važan. Može imati izrazit utjecaj na sposobnost gađanja središta mete. Zbog stava koji je izvan centra, strijela može promašiti metu s lijeve ili s desne strane. Zbog preuskog stava strijele lete nisko, dok preširok stav uzrokuje previsoko gađanje.

Iskusan učitelj će sve to uzeti u obzir prilikom određivanja ispravnog stava nogu. I stas osobe se mora uzeti u obzir. Tako će npr. višim ljudima bolje odgovarati uži stav, ako uporno gađaju previsoko. Nestandardni stav se traži i kod osoba neobične tjelesne građe. Ravnoteža, točnost i osjećaj su jednako važni elementi za određivanje ispravnog *ashibumija*.

2. Lekcija – Listopad 1997.

Tenouchi (držanje luka)

Problem pravilnog *tenouchija* je da utječe na sve kyudoke, početnike i naprednije. *Tenouchi* nije jednostavno držanje luka, već jedinstvena metoda rabljena jedino u japanskom streličarstvu. Asimetričan oblik japanskog luka u kombinaciji s postavljanjem strijele s vanjske strane, stvara potrebu za posebnim načinom držanja luka. Donja strana japanskog luka je kraća od njegove gornje strane, zbog čega strijele prirodno teže prema gore, dok zbog postavljanja strijele s vanjske strane strijela leti prema desno. Zato svi početnici gađaju previsoko i s desne strane središta mete. Mehanika *tenouchija* kompenzira prirodne tendencije opreme. Sve dok se *tenouchi* temeljito ne prouči i savlada, trajno uspješno gađanje neće biti moguće.

Nažalost je nemoguće naučiti *tenouchi* iz knjiga ili pisanih foruma kao što je ovaj. No sljedeće će osnovne točke možda pomoći u svladavanju *tenouchoja*:

- 1) Kod stvaranja *tenouchija*, ispruži i izravnaj lijevu ruku tako da se prsti namjeste jedan do drugog.
- 2) Postavi lijevu ruku uz lijevi rub rukohvata, tako da je paralelan s vršcima prstiju.
- 3) Savini (skupljena) zadnja tri prsta lagano oko desnog ruba rukohvata. Ostavi prostora među srednjim zglobom prstiju i rukohvata.
- 4) Spusti vrh palca, tako da stišće tkivo između palca i kažiprsta prema dolje. Nastavi spuštati palac, sve dok ne legne na gornji prst (srednjak), prekrivajući gornju polovicu nokta.
- 5) Blago stisni vrh palca u smjeru vrška malog prsta, kako bi smanjio obris cijele ruke. Istovremeno trebaš imati osjećaj guranja palca prema meti. Kombinacija tih dviju radnji stvoriti će moment sile, potrebnog za nadzor nad lukom i kompenzaciju njegovog oblika.
- 6) Točan položaj ruke, ručnog zgloba i šake nije jednak u svim školama, no općenito vrijedi da pregib ruke (na laktu) treba biti okomit i šaka ne smije biti nagnuta na lijevo ili desno kad se luk do kraja napne.
- 7) Kad držiš luk, stisni ga tek toliko da ostane na mjestu. Prilagodi se na napinjanje luka postupnim povećanjem stiska na rukohvat, ali nemoj stisnuti više nego što je potrebno.

Ta zadnja točka je odlučujuća za pravilno gađanje. Potrebno ju je pažljivo proučavati i puno vježbati da ju se svlada. Dovoljno da ispuni jedan cijeli život. Pripremi se na to da ti tijekom poučavanja pravilnog držanja luka, on koji put i ispadne kad otpustiš strijelu. Kad strijele počinju letjeti na lijevo ili prenisko, *tenouchi* radi, ali previše. Smanjenje pritiska na rukohvat bi trebalo ispraviti let strijele ... pod uvjetom da je sve ostalo pravilno namješteno i tehnički ispravno. Ali, glavu gore, to je to što kyudo čini tako zanimljivim.

3. Lekcija – Siječanj 1998.

Duh

Nisam mislio da ću prvu lekciju u novoj godini posvetiti tehničkom treningu. Moj učitelj, Onuma Hideharu, volio je govoriti kako nikad nije prerano za počinjanje s razvijanjem duha. Neki se ne slažu s tim. Uvjereni su da se pitanja duha ne mogu naučiti i da je sve osim tehničkog treninga gubljenje vremena. U jednom pogledu je taj stav ispravan. Razvitak duha je trajno osobno iskustvo. Učitelj može poslužiti kao uzor, ali malo toga može napraviti kako bi nekoga zapravo učio duhu. Ali, kao što je Onuma-Sensei isto volio reći: "Ako jednog dana želiš kao središte svojeg vrta imati veliku i lijepu piniju, hoćeš li čekati da ostariš prije nego što posadiš sjeme?" Odgovor je, dakako, da sjeme mora biti posađeno što ranije i pinija njegovana godinama kako bi postala istinski veličanstvena. To se odnosi i na razvijanje duha.

Često mi je postavljeno pitanje o tome zašto je kyudo tako poseban i što on to nudi kyudoki, što ne može pronaći nigdje drugdje. Bez oklijevanja uvijek odgovaram: "Ništa". Jer je kyudo samo jedan od mnogih putova kojima kročimo kroz život. Tri ključna elementa kyudoa; Istina, Dobrota i Ljepota, nikako nisu isključivo dio kyudoa. Ove tri odlike su dio apsolutno svake kulture povijesti i temelj su stvaranja naših umjetnosti, filozofija i religijskih činova. Dakle, zašto većina velikih kyudo majstora govore o sposobnosti kyudoa da jača duhovni razvoj? Jer je ono izvrsno sredstvo za proučavanje ljudskog karaktera i čovjeka općenito i u suglasnosti je sa svim ostalim duhovnim putovima života. Svakoga, tko promatra usavršenog kyudoku, pogađa jednostavnost čina i mislim da mu prolazi ista misao kroz glavu kao i meni, kad sam prvi put vidio kyudo: "Pa tu se ništa posebno ne događa. Samo treba zapamtiti par pokreta i naučiti luk držati mirnim. Neće mi trebati dugo da to naučim". Ta misao se samo još učvrstila, kad mi je učitelj, nakon prvog susreta rekao: "Kyudo je jednostavna vještina koja se sastoji od samo osam osnovnih pokreta, koji se mogu izvesti u tek nekoliko minuta. Vještina kyudoa jedino traži da uskladiš tijelo s metom, stojiš uspravno i gađaš s čistim srcem i značajnom namjerom. To je bar lako," mislio sam. Čekalo me je iznenađenje. Inače se smatram čovjekom koji brzo uči, s darom zapažanja i sposobnosti da ispravno radim točno to što vidim. A kyudo je izgledao prilično jednostavno. Bilo kako bilo, sve se to promijenilo kad sam prvi put uzeo u ruke japanski luk. Ni govora o gađanju s čistim srcem i značajnom namjerom; bio sam potpuno svladan jednostavnim činom (držanja) - utora kraja strijele na tetivi. Bilo je, u najmanju ruku vrlo frustrirajuće. Moji početni interesi za kyudo su bile čisto tehničke prirode i to izgleda odgovara mišljenju onih koji zagovaraju učenje isključivo tehnike. Zašto je onda Onuma-Sensei insistirao na tome da je duh jednako važan, ako ne i važniji od tehnike? Jer postoje mnoge razine razvitka duha, a prva ide ruku pod ruku s učenjem bilo čega novog: Radi se o prepoznavanju, i poslije, razvijanju svojeg osobnog karaktera. U ljudskoj je prirodi doživljavati frustraciju, ljutnju, radost, ponos i sram dok učimo. I dok je krajnje teško riješiti se tih osjećaja, moguće je ublažiti reakcije na osjećaje. I to je jedna od prvih stvari koje treba uzeti u obzir na početku treniranja kyudoa.

Kako bi kontrolirao svoje reakcije na situaciju, prvo je potrebno prepoznati reakcije na situaciju. Zvuči jednostavno, ali dok si zaokupljen izazovom učenja, zadnja stvar na pameti će ti biti razmišljanje o tvojoj psihi. Kako god, kao kyudoka se moraš svjesno truditi da svaki put kad gađaš, ne zapamtiš samo tehničke aspekte svojeg gađanja, već i s kojim osjećajima si reagirao na njega. S vremenom ćeš prepoznati obrazac ponašanja. Kyudo je umjetnost, i kao što to biva s umjetnostima, osjećaji umjetnika utječu na sadržaj umjetnosti. U kyudu, zbog gnjeva će gađanje postati kruto i nekontrolirano, frustracija će uzrokovati uznemiravajuću živčanu napetost, a prekomjeren ponos će uskratiti ljepotu i eleganciju. Upravo to znanje i sposobnost rabljenja tog znanja za kontroliranje svojih reakcija na osjećaje, razlikuje istinskog majstora kyudoa od osobe koja je jednostavno tehnički istančana. Zato još i stariji majstor, unatoč smanjenim fizičkim i tehničkim sposobnostima, inspirira svakog gledatelja stilom gađanja koji je daleko izvan dosega mlađih kyudoka. A to je i to znanje i nadzor za kojim bi svaki novi kyudoka trebao stremiti, čak i u ranim fazama svojeg poučavanja. To je srž kyudoa i siguran put ka dubljem razumijevanju istine, dobrote i ljepote.

4. Lekcija – Listopad 1998.

Yugaeri (okretanje luka)

Yugaeri je tehnika okretanja japanskog luka u lijevoj ruci nakon otpuštanja strijele, tako da tetiva luka s početnog položaja na unutrašnjoj strani lijeve ruke dođe do vanjske strane lijeve ruke. Nejasno je kad je i zašto točno *yugaeri* uklopljen u gađanje. Neki izvori pretpostavljaju da se po prvi put pojavio oko 15. st. kad su se dogodile velike promjene u izradi luka i tehnici gađanja. No, gotovo je sigurno da je izvorno rabljen u ceremonijalnom streličarstvu, pošto se u vojnom streličarstvu luk drži tako da mu je onemogućeno okretanje, tako da streličar može brže postaviti i ispucati sljedeće strijele. Usprkos tome je *yugaeri* danas uklopljen u većinu stilova gađanja, uključujući i one temeljene na vojnom streličarstvu.

Pri gađanju *yugaeri* služi za povratak u ispravan toriyumi no shisei (stav držanja luka). To je početni i završni stav u kojem se luk i strijele drže sa strane tijela. Ako *yugaeri* nije potpun, moramo se namještati nakon gađanja, kako bi se vratili u pravilan stav, što pokretu gađanja oduzima tečnost. Zato mnogi učenici žele što brže naučiti *yugaeri*. Nažalost, pravilan *yugaeri* rezultat je ispravnog *tenouchija*, a za njegovo svladavanje je potrebno vremena. Na koncu učenici nekad varaju: najčešće smanjuju stisak pri otpuštanju strijele. Tako nastaje neispravan *yugaeri* – luk se okreće, ali i propadne u ruci. S dovoljno vježbe učenik može naučiti uhvatiti luk prije nego što previše propadne, što rezultira, u njihovim glavama *yugaerijem*.

Korištenje neispravnog *yugaerija* je vrlo loša navika. Opuštanje pritiska na rukohvat i sljedeće hvatanje luka se može izvesti jedino na račun ispravnog *tenouchija*, a *tenouchi* stabilizira gađanje. Odvikavanje od korištenja neispravnog *yugaerija* na račun

tenouchija je vrlo teško i nešto što će streličara proganjati još godinama. Često se na odvikavanje troši više vremena, nego da ga se odmah učio pravilno.

Moj učitelj nas uči da se na početku ne bi trebalo previše brinuti o *yugaeriju*, već koncentrirati na ispravan *tenouchi*. Kako je ta tema već pokrivena prijašnjom lekcijom, samo ću malo proširiti temu s obzirom na *yugaeri*.

Kad se japanski luk drži ispravno u ruci, vanjska strana drške je naslonjena ravno na dlan. Ostaje u tom položaju tijekom *uchiokoshija* (dizanja luka). Dok se luk napinje i pomiče u *daisan* (polu napeti položaj *hikiwakea*) rukohvatu je omogućeno da se malo okrene, tako da dijagonalno leži između vrška kažiprsta i srednjeg zgloba palca. Od te točke nadalje, pritisak na dršku se postupno pojačava, dok se luk napinje. Luk će ležati, jer će biti pod pritiskom, skoro okomito u ruci dok je potpuno napet (vanjska površina rukohvata će gledati metu), ali ako se tetiva polako opušta, rukohvat će se vratiti u svoj dijagonalni položaj i tetiva će biti udaljena oko 5 cm od podlaktice. Navedeno je pokazatelj ispravno rađenog *tenouchija* i temelj za pravi *yugaeri*. Ako ga se drži s tim momentima sile, luk će se prirodno okrenuti, ako se tetiva pusti pri potpunoj napetosti. Trebat će vremena i vježbe da se tetiva potpuno okrene, no moraš odoljeti iskušenju varanja u ovoj točki svojeg proučavanja. Tvoja predanost neće biti nagrađena samo pravim *yugaerijem*, već i boljim *tenouchijemi*, i konačno, s postojanijim točnijim pogotkom.

5. Lekcija – Ožujak 1999.

Trodimenzionalno gađanje

Ovo je vrlo kratka lekcija, no smatram je jednom od najvažnijih tehničkih lekcija koju me je moj učitelj ikad naučio. Jednostavno rečeno: moraš trodimenzionalno razmišljati o gađanju. Prema Onuma-Senseiu vrlo je lako mentalno zapeti u pokretu s lijeva na desno pri napinjanju luka. No takav pokret dovodi do plitkog, beživotnog gađanja. Kako bi to ispravio pazi da i luk primakneš stražnjoj strani svoga tijela kad ga napinješ dalje od *daisana*; kao da se želiš okružiti lukom i tetivom. Staro učenje kaže kako treba strijelom dotaknuti ramena. Doduše, nemoj taj naputak shvatiti doslovno; toliko si blizu ramena i strijela isto ne dolaze. Ako koristiš lakši luk pripazi da ga ne prenapneš dok vježbaš ovaj pokret.

6. Lekcija – Listopad 1999.

Važnost osnova

Uobičajeno je da kad učiš nešto novo i upoznaš osnove, želiš što brže krenuti dalje. U kyudu novi učenici ponekad vjeruju da će, što brže nauče Hassetsu, krenuti dalje na važnije upute. Problem kod takvog razmišljanja je da Hassetsu jesu najvažniji element ispravnog gađanja. Ne bi se o njima trebalo razmišljati kao o OSNOVAMA u smislu "jednostavnosti", nego OSNOVAMA u smislu "ključnosti". Promatraj iskusnog kyudo majstora i primijetiti ćeš da pažljivo i precizno izvodi svaki korak Hassetsua. Ništa ne izostavlja niti na brzinu obavlja pokrete. Nije ostavio Hassetsu iza sebe, jednostavno ih poznaje toliko dobro da IZGLEDA kao da ih je zaboravio. Nove kyudoke se ne bi trebale žuriti proći Hassetsu. Umjesto toga bi trebale poslušati riječi Onuma-Senseia: "Uči tehniku, sve dok ti ne uđe pod kožu i postane prirodan dio tebe."

Potrebno je naglasiti sljedeće: "prirodno" nikako ne znači nemarno, nezainteresirano ili apatično. "Prirodno" znači da je svaki pokret potpun, ali bez mehaničke krutosti koja je prisutna kad su glava i tijelo još na odvojenim putovima učenja.

Najbolji način za postizanje takvog stanja je brižno i pažljivo vježbanje pri svakom gađanju. Nikad ne gađaj tek tako da ispucaš strijelu, nego se uvijek sjeti stare poslovice: "Jedna strijela, jedan život." Drži se toga i napredovat ćeš sa svakim gađanjem.

7. Lekcija – Kolovoz 2000.

Njega opreme

Yumi (luk)

Japanski yumi nije osobito osjetljiv ili lomljiv, ali kombinacija nemara i slabog znanja ga može uništiti. Smatram da je važnije prvo govoriti o pravilnoj tehnici, pošto luk od bambusa može nastradati već jednim jedinim gađanjem neiskusnog streličara. Zato mnogi učitelji, uključujući mene, preporučuju početnicima kupnju fiberglas ili karbonskog luka. Nemojte me krivo shvatiti, mrsko mi je korištenje sintetičkih materijala u kyudu. Naš učitelj Hideharu Onuma-Sensei je to usporedio korištenjem plastičnih tanjura i šalica na svečanom prijemu i insistirao na tome da moja žena i ja od samog početka koristimo luk i strijele od bambusa. No izvan Japana postoji tek malo učitelja vičnih znanja o njezi i radu s lukovima od bambusa, koji su uz to i teško dostupni. Nikad ne bih čiste savjesti mogao preporučiti novaku kupnju luka od bambusa, znajući da je vrlo vjerojatno da će ga oštetiti ako ga se konstantno ne nadgledava.

Što se tiče ostalog, treba zapamtiti da je bambus osjetljiv na ekstremnu suhoću i vlažnost. Ekstremne hladnoće isto mogu predstaviti problem, ali njega je lako ukloniti

grijanjem luka mekom krpom. Optimalna vlažnost zraka je između 50% i 70%. Ako je zrak previše suh, može se koristiti ovlaživač zraka, ili pak redovito prebrisati luk vlažnom krpom, a zatim ga osušiti. Kad temperatura padne ispod ništice, treba prestati grijati luk prije gađanja. Lukovi od bambusa se ne smiju premazati voskom ili uljem. Yumi se treba redovito prebrisati mekom, najbolje svilenom krpom. S vremenom će nastati prirodna patina na njemu.

Drugi izvor mogućih problema je korištenje prevelike snage pri držanju ili napinjanju luka. Luk se drži tek toliko čvrsto da ne ispadne iz ruke, a najveći dio upotrijebljene snage bi trebao dolaziti iz malog prsta (vidi našu knjigu "Kyudo: Bit i vještina japanskog streličarstva" za detaljniji opis). Jednako tome bi se i desna ruka trebala okretati prema unutra s taman toliko snage da strijela ostane na mjestu. Isto tako moraš provjeriti je li tetiva dobro namještena. Svi se lukovi razlikuju, no razmak između tetive i rukohvata uvijek mora biti između 15 i 20 cm. Omča na vrhu luka ne smije biti previše otvorena ili zatvorena. Sve navedeno može dovesti do pucanja ili padanja tetive ili iskrivljenja luka pri puštanju tetive, što luku može biti nagla smrt.

Yugake (rukavice)

Njega rukavica je uglavnom znači paziti da ostaju suhe i čiste. Moraju se koristiti zaštitne donje rukavice (nikad ne stavi vlažne donje rukavice pokraj yugakea). Izbjegavaj diranje yugakea znojnim rukama ili čelom. Ako se zaprljaju NIKAD NE RABI OTAPALO ili slično kemijsko sredstvo za čišćenje. Ono može otvrdnuti jelenju kožu rukavica i ostaviti mrlje na njemu. Umjesto toga koristi prirodnu gumicu za brisanje i pokušaj „izbrisati“ prljavštinu.

Ya (strijele)

Strijele od bambusa su osjetljive na iste uvjete kao i luk od bambusa. Valja se držati istih mjera opreza u vlažnim i suhim klimatskim uvjetima. Za razliku od yumija od bambusa, strijele od bambusa se smiju održavati uljem. Ulje od oraha ili kamilice se tradicionalno koristi. Perje se OPREZNO može obraditi parom, pa izglati. Za mijenjanje kraja s utorom i vrhova nikad se ne rabi Super bond ljepljivo ili ostala jaka ljepljiva. Oni bi oštetili bambus da ih se pokušava ponovno skinuti pri sljedećoj zamjeni. Kusune (smola od pinije) je jedno od tradicionalnih ljepljiva, no ono se brzo odlijepi na hladnoći ili vrućini. Bijelo ljepljivo je najčešće korišteno ljepljivo danas. Trajno lijepi i brzo se skida, ako ga se obradi parom.