
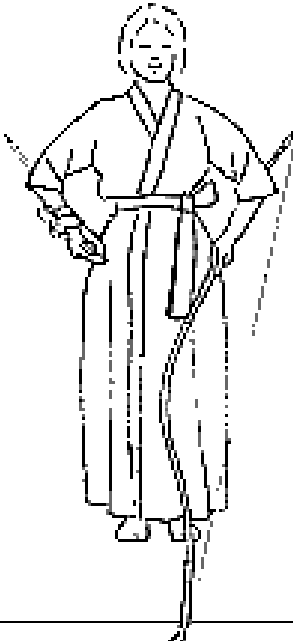
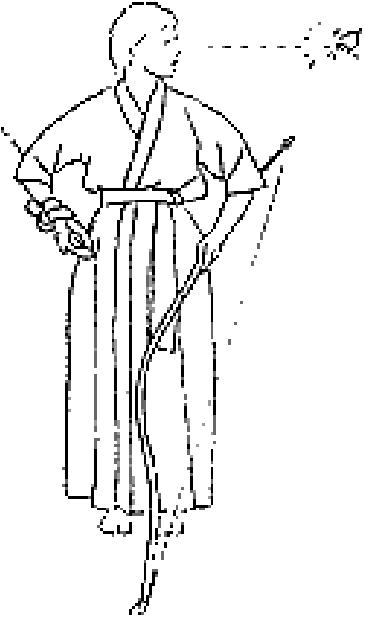

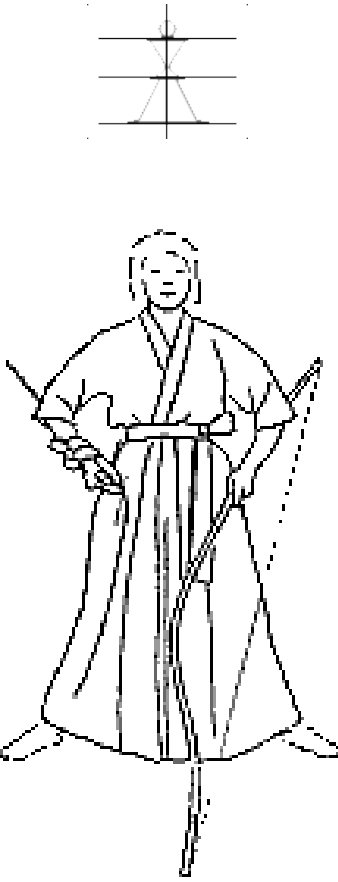

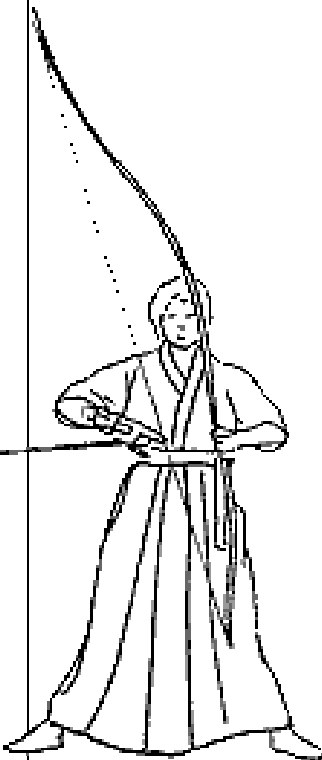
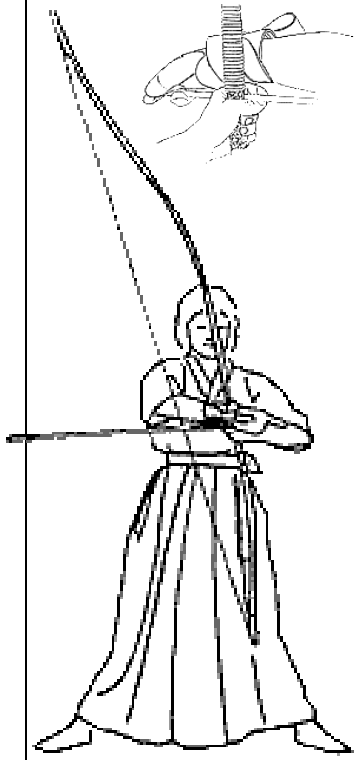
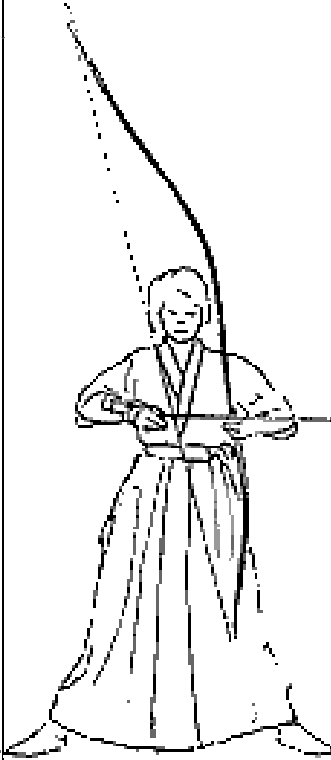



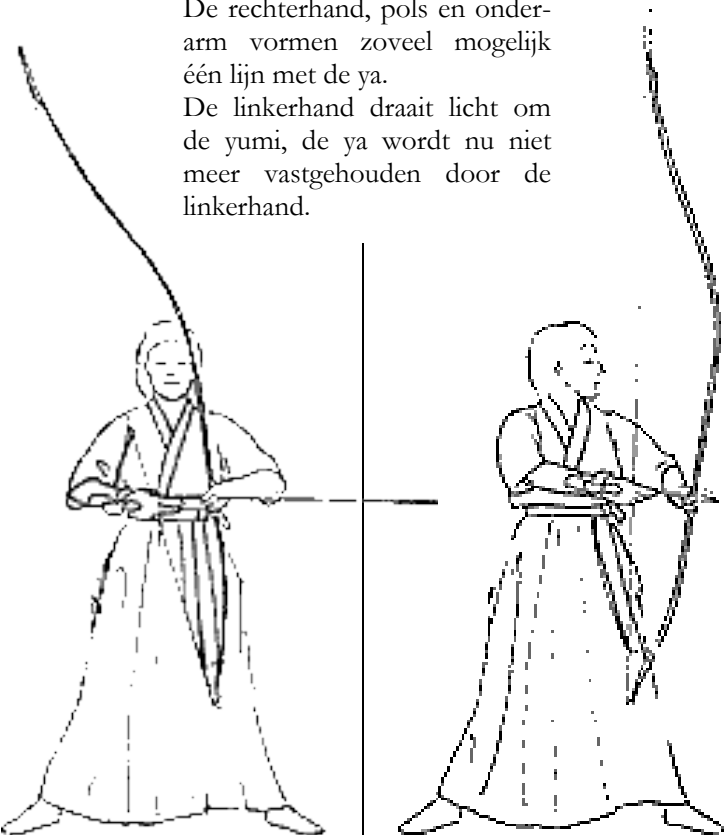
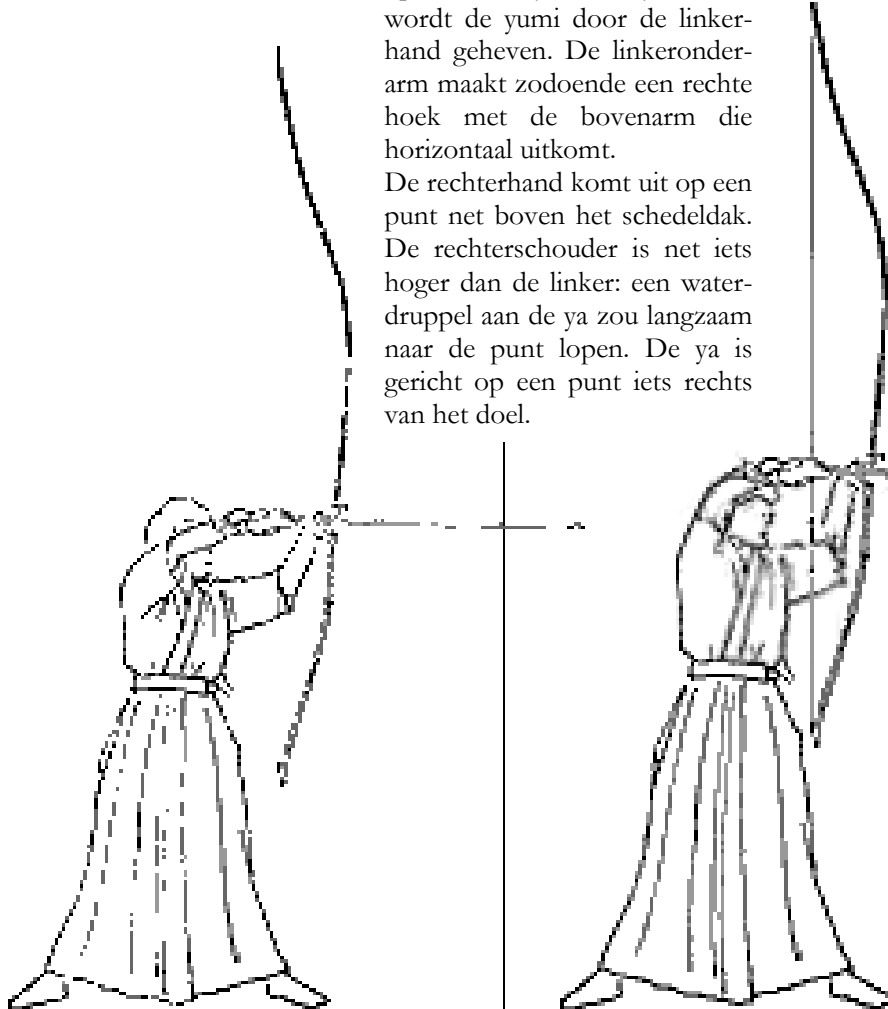
Sichido: de zeven posities

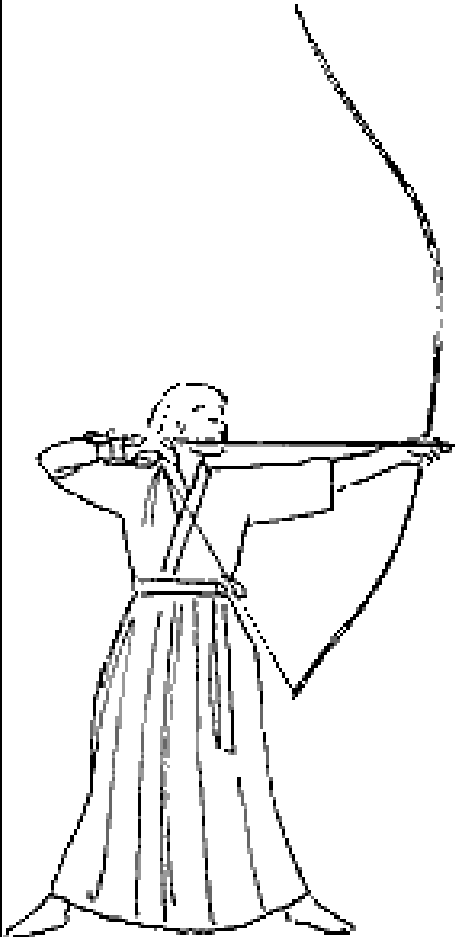
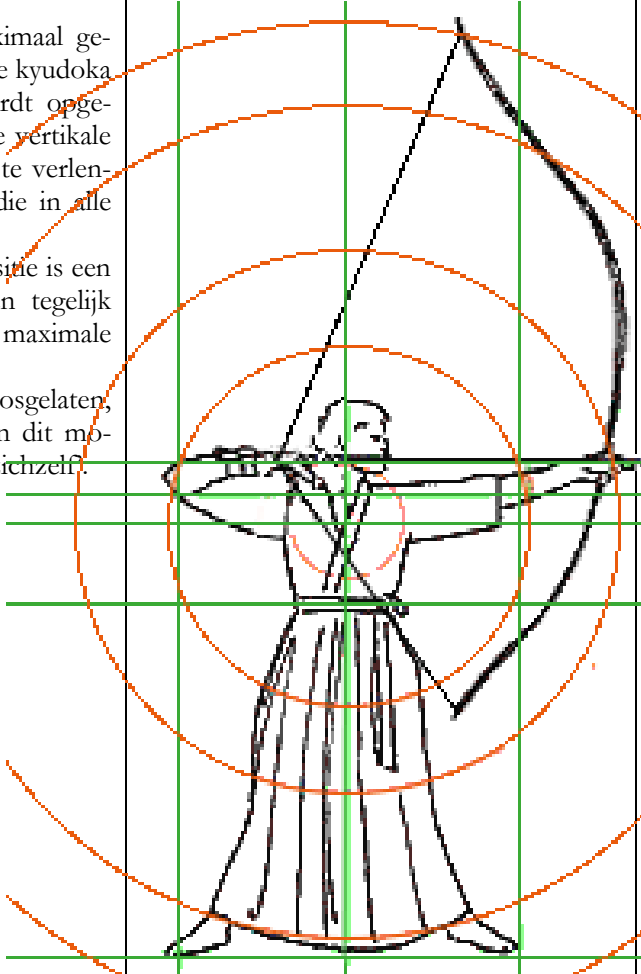
met tekeningen van Dominique Zaugg

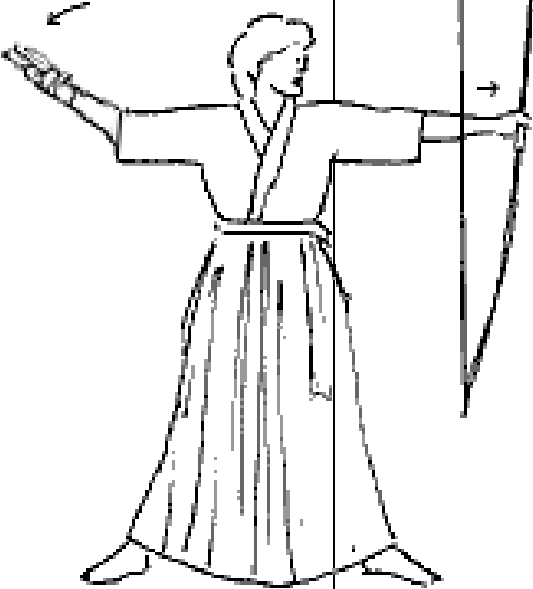
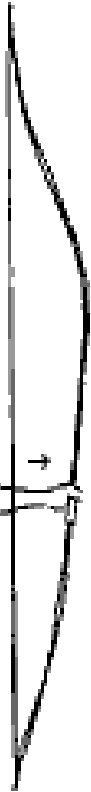
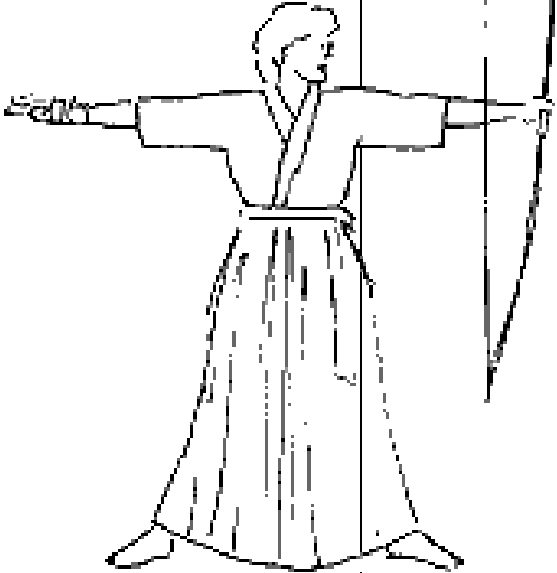
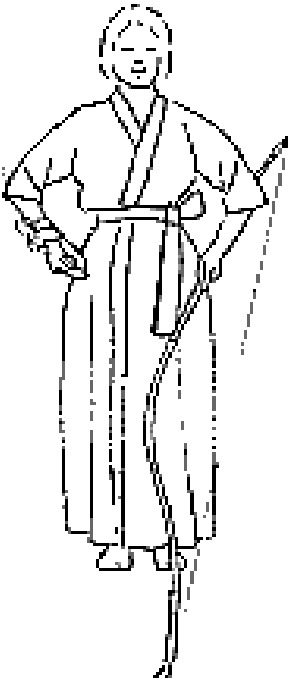
Vorbereiding	Stap 1: Yo-I		Stap 2: Yumidaoshi	
	Het oproepen van de juiste geestgesteldheid		Het neerlaten van de Yumi	
	<p>De linkerhand houdt de yumi, de rechter de ya, beide op een ontspannen manier, zoals je een pen vasthoudt. Lichaam en uitrusting vormen drie verticale lijnen. Yumi en ya zijn bij de voeten ongeveer een vuistwijdte van het lichaam verwijderd en de voeten staan parallel aan elkaar, eveneens een vuistwijdte uit elkaar. De drie lijnen vormen één geheel. De blik is neutraal, open, naar voren gericht. Het lichaam staat stabiel en ontspannen, de houding is 'luisterend' alsof het van verre de energie verwacht die zorgt voor een krachtige "tanden".</p>		<p>Breng de rechterhand naar boven langs de schacht van de ya, totdat de wijsvinger op de punt van de ya gelegd kan worden. Neem yumi en ya en breng beide handen synchroon in een draaiende beweging naar de heupen. Yumi en ya wijzen in een v-vorm naar een punt midden voor de kyudoka, de yumi iets boven de grond. De armen worden niet strak naast het lichaam gehouden, maar vormen een verticale cirkel die het teken Wa (vrede) symboliseert.</p>	

1 ^e Positie	Ashibumi		2 ^e positie	Dozukuri
<p>Het doel nodigt uit.</p>	<p>Het zetten van de stappen.</p>		<p>Het verbinden van hemel en aarde</p>	
<p>Richt het gezicht langzaam naar het doel, alsof luisterend naar het geluid van een tempelbel in de verte.</p> 	<p>Laat je blik rustig vallen van het doel naar de grond, alsof je een vallende sneeuwvlok volgt. Trek vanaf dat punt een denkbeeldige rechte lijn naar de voeten.</p> <p>Plaats je linkervoet een halve stap naar links op die lijn, de voet in een hoek van 30-45 graden ten opzichte van de lijn. Plaats nu je rechtervoet eveneens een halve stap naar rechts op die lijn, in een hoek van 45-50 graden ten opzichte van de lijn. De afstand tussen beide voeten is de lengte van een ya.</p> 		<p>Ga stabiel staan, zoals een boom ontspannen zijn takken strekt en zijn wortels in de grond graaft. Span de spieren in billen en dijnen, zet de knieën op slot en duw ze iets naar binnen zodat je kuiten iets naar buiten staan; graaf je tenen in de aarde.</p> <p>Trek nu een denkbeeldige lijn naar boven, die het bovenlichaam en je hoofd optilt. De lijnen van schouders, heupen en voeten zijn parallel met de grond. Een verticale lijn door het midden verbindt hemel en aarde. Onspan de schouders. Neem je omgeving waar, onbewogen door de verglijdende tijd.</p>	

Yatsugai	Heffen van de yumi	Draaien van de yumi	Opleggen van de ya	Innokken van de ya	Dozukuri
<p>Yatsugai is geen aparte positie, maar onderdeel van twee momenten waarop Dozukuri bewust wordt ingenomen. Deze beweging werd vanwege de vele subposities ook wel 'movement of no name' genoemd. Elk van de tussenposities heeft echter vanzelfsprekend een Japanse naam. De belangrijkste daarvan is yatsugai: Het opleggen van de ya.</p>	<p>Strek de linkerhand met de yumi en breng de yumi in een vloeiende beweging naar boven. De punt van de yumi beschrijft daarbij een cirkelvormige beweging, tot de benedenpunt van de yumi net boven de knie tegen het been rust.</p> 	<p>Haal de yumi iets naar je toe en breng je rechterhand om de boog, zodat je met de pink om de tsuru kunt haken en de boog kunt draaien, zodat de tsuru rechts van de yumi komt te liggen. Beweeg de yumi weer iets van je af. Je kijkt nu tussen yumi en tsuru door.</p> 	<p>Haal nogmaals de boog iets naar je toe en breng de rechterhand met de ya om de boog heen. Leg de ya op de boog en klem hem vast met je linkerhand, die ook de yumi vasthoudt. Schuif de ya door tot het midden ter hoogte van de yumi is.</p> 	<p>Strijk de (denkbeeldige) veren glad, eerst twee maal onder, dan eenmaal boven de ya. Schuif de ya verder op totdat de tsuru kan worden ingenokt. Breng nu de rechterhand terug naar de heup en ontspan.</p> 	<p>De ellebogen rusten niet tegen de zij maar zijn opwaarts gericht, zodat de armen nu een min of meer horizontale cirkel vormen. Dit is het moment om terug te keren naar Dozukuri: verbinding tussen hemel en aarde.</p> 

3 ^e Positie	Yumi Gamae	4 ^e Positie	Uchi Okoshi
De yumi naar het doel brengen		Het heffen van de yumi	
<p>Richt je ogen op het doel, als een jager die kijkt naar zijn prooi. Houdt deze blik vast. Breng de armen in de richting van het doel, zodat de cirkel van je armen een ovaal wordt. De ya is nu gericht op een punt op de grond rechts naast het doel. De rechterhand, pols en onderarm vormen zoveel mogelijk één lijn met de ya. De linkerhand draait licht om de yumi, de ya wordt nu niet meer vastgehouden door de linkerhand.</p> 		<p>Terwijl de linkerhand zo goed als mogelijk dezelfde stand ten opzicht van yumi en ya houdt, wordt de yumi door de linkerhand geheven. De linkeronderarm maakt zodoende een rechte hoek met de bovenarm die horizontaal uitkomt. De rechterhand komt uit op een punt net boven het schedeldak. De rechterschouder is net iets hoger dan de linker: een waterdruppel aan de ya zou langzaam naar de punt lopen. De ya is gericht op een punt iets rechts van het doel.</p> 	

5° Positie	Hikitori	6° positie	Kai
<p align="center">Duwen en Trekken</p>		<p align="center">Evenwicht</p>	
<p>Duw de linkerhand met de yumi naar het doel. De hand sluit met de op elkaar liggende duim en middelvinger om de yumi, de pink en ringvinger rusten op de zijkant van de yumi. De wijsvinger wijst losjes naar het doel. Tijdens het duwen wordt de ruimte tussen duim en wijsvinger naar voren gekanteld, zodat de pols gestrekt wordt en duim, wijsvinger en onderarm in één lijn liggen. De yumi drukt nu niet meer tegen de hand, maar tegen de ruimte tussen duim en wijsvinger; de pink voorkomt dat de yumi zijwaarts kantelt.</p> <p>Als de linkerhand voor tweederde gestrekt is, begint de rechterhand aan de tsuru te trekken, in een boog over het hoofd naar een punt boven de schouder. Duwen en trekken gaan nu gelijkmatig op, tot een punt bereikt is waarbij de linkerelleboog net niet 'op slot' staat en de rechterhand zo ver mogelijk naar achteren is gebracht; de ya ligt nu horizontaal ter hoogte van de lippen.</p> <p>Schouders, heupen en voeten vormen parallelle lijnen, ya en hals vormen een rechte hoek.</p>		<p>Als Hikitori tot een einde is gebracht, ontstaat een positie van balans. Alle krachten zijn nu met elkaar in evenwicht.</p> <p>Doordat beide armen maximaal gestrekt zijn, voelt het alsof de kyudoka in horizontale richting wordt opgerekt. Door met de geest de verticale lijn tussen hemel en aarde te verlengen, ontstaat een energie die in alle richtingen uitdijt.</p> <p>De metafoor voor deze positie is een ballon die naar alle kanten tegelijk wordt opgeblazen tot de maximale spanning bereikt is.</p> <p>Voordat de ya wordt losgelaten, verwijlt de kyudoka kort in dit moment. Hierna 'schiet de ya zichzelf'.</p>	

7 ^e Positie	Hanare	Naspel	Zanshin	Yumi daoshi
<p data-bbox="163 196 443 228">Het loslaten van de ya</p>		<p data-bbox="965 196 1310 228">Het verwijlen in het schot</p>		
<p data-bbox="103 264 504 624">Het loslaten van de ya is als het slaan op twee trommels, met de linker- en rechterhand tegelijk. Bij het loslaten worden de linkerduim en wijsvinger maximaal naar het doel gebracht en wordt de rechterhand in een strakke zwaai naar achteren gebracht tot gestrekte positie. Hierbij komt een krachtige energie vrij rond de hartstreek.</p> 		<p data-bbox="931 264 1346 427">Na het voltooiën van het schot verwijlt de kyudoka nog enige tijd in het schot, als in een korte meditatie. De armen blijven gestrekt, het hoofd blijft op het doel gericht.</p> 		<p data-bbox="1776 264 2132 427">Daarna wordt het lichaam ontspannen, worden de armen naast het lichaam gebracht tot in de uitgangspositie yumi daoshi.</p>