



Barako
Kyudo
Group

Rose Tiger
Kyudojo

First Shot Training: Veelgestelde vragen en antwoorden

Kun je zomaar met kyudo beginnen?

Eens per jaar organiseert de Barako groep een introductieweekend, waarop beginners in een tweedaags programma toewerken naar hun first shot. Uitgangspunt is dat wie zijn/haar first shot gedaan heeft, zelfstandig verder kan oefenen. Dat wil niet zeggen dat die begeleiding daarna niet meer voorhanden is; wanneer er gezamenlijk geoefend wordt, is er altijd begeleiding en instructie voor wie dat behoeft. Het begint dus altijd met het tweedaagse introductieprogramma.

Moet je ervaring hebben met boogschieten of met meditatie om mee te doen?

Voor de beoefening van kyudo is geen specifieke ervaring nodig; noch met boogschieten, noch met meditatietechnieken.

Wie ervaring heeft met (zen)meditatie zal zich wellicht snel thuis voelen in de meditatieve sfeer waarin we het boogschieten beoefenen, maar er zijn geen meditatievaardigheden vereist waar we op voortbouwen. Behalve een korte meditatie bij het openen en sluiten van de klas, 'zit' alle meditatie in het schieten zelf.

Heb je voor zenboogschieten een goede lichamelijke conditie nodig?

Nee. Het schieten wordt zowel door jonge kinderen (vanaf ongeveer 8 jaar) als door hoogbejaarden beoefend. Er zijn bogen in diverse zwaarten (sterktes), waardoor het schieten ook mogelijk is voor mensen met weinig kracht in hun armen. Belangrijk is dat je zonder hulpmiddelen kunt staan en lopen (ongeveer twintig passen met boog en pijl in beide handen).

Bij het spannen van de boog wordt er wel kracht gevraagd van je armen. Die kracht is aangepast op wat je aankunt, omdat we een boog zoeken die bij je past. Niettemin wordt wel van je gevraagd om de kracht die je hebt, ten volle te benutten. Dat maakt de ervaring van het schieten ook bijzonder, door de concentratie en energie die je ervoor opbrengt.

Hoe verloopt het programma tijdens een introductieweekend?

Het leren schieten begint met het oefenen van de verschillende posities. Kyudo wordt beoefend op oefendoelen die op twee-en-een-halve meter afstand staan. Gevorderden oefenen ook op een afstand van 28 meter, maar pas als het oefenen op oefendoelen volledig beheerst wordt. Het vergt oefening om de volgorde en specifieke kenmerken van de houdingen onder de knie te krijgen. Soms wordt het *first shot* al aan het einde van de eerste dag gedaan, maar het komt vaak voor dat je er pas op de tweede dag aan toekomt.

We openen 'de klas' 's ochtends om een uur of tien en werken dan tot aan de lunch apart met de groep beginners. Na een uur pauze gaan we 's middags door. 's Middags is er ook nog een theepauze van een half uur. Het programma op dag twee is hetzelfde. We ruimen gezamenlijk de zaal weer op, wat aan het eind van de tweede dag een goed half uur in beslag neemt.

Is het dragen van bepaalde kleding verplicht?

Ervaren kyudoka's oefenen meestal in de traditionele kleding: een wit kimonoshirt (dogi), een zwarte of donkerblauwe plooirok of –broek (de hakama) en witte katoenen schoentjes (tabi). Mannen dragen ook nog een stoffen gordel (obi) ter bekrachtiging van hun energetisch middelpunt (hara). Bij andere martiale kunsten, zoals aikido, kendo en iaido wordt vergelijkbare kleding gedragen.

Deze kleding is niet verplicht. Om niet uit de toon te vallen vragen wij van nieuwe leden en beginners om makkelijk zittende, nette kleding te dragen die van boven (shirt, overhemd, blouse) wit is en van onderen (broek, rok) zwart of een andere donkere kleur. Als je geen tabi's hebt, kun je het best op blote voeten oefenen, maar sommige mensen vinden het prettiger om op sokken te oefenen. Er zijn sokken met op de zool een soort antislip-nopjes. Die dragen wel prettiger dan gewone sokken. Het is altijd prettig om ook een paar slippers of pantoffels bij de hand te hebben, zeker in de winter.

Hoe moet ik me de lessen in Kyudo en de oefenmiddagen voorstellen?

In het introductieprogramma worden eerst de zeven posities aangeleerd, met de bijbehorende namen. De laatste posities behelzen het daadwerkelijk spannen van de boog (yumi) en het loslaten van de pijl (ya). Om die te kunnen uitvoeren wordt gebruik gemaakt van een schiethandschoen (kake). Of je rechts- of linkshandig bent maakt niet uit: er wordt altijd met de rechterhand op de pees (tsuru) en de linkerhand op de boog geschoten.

Al met al blijkt steeds opnieuw dat het *first shot* veel energie en concentratie vergt, waardoor het een heftige (en vaak ook emotionele) ervaring kan zijn. Er wordt gewerkt met een groep van maximaal zeven beginners. Het hele oefenprogramma tot en met het *first shot* wordt begeleid door ervaren en gekwalificeerde instructeurs.

Tijdens de oefenmiddagen is er begeleiding door ervaren groepsleden. Iedereen schiet in zijn eigen tempo. Vaak oefenen we na de theepauze in synchroon schieten, een bijzondere vorm die een beroep doet op je 360° bewustzijn.

Zijn er belangrijke regels waaraan je je moet houden?

Voor de kyudobeoefening zijn er geen bijzondere leefregels.

Wij beoefenen het zenboogschieten in een open, informele sfeer en hebben geen strenge structuur of hiërarchie, maar er zijn wel bepaalde regels die we hanteren tijdens het oefenen. Na het openen van de klas is iedereen in principe alleen met het schieten bezig. Conversaties beperken zich tot uitwisselingen die over het schieten zelf gaan, en dienen zo te worden gevoerd dat ze anderen niet storen.

Als het nodig is om over andere zaken met elkaar te praten, dan gebeurt dat buiten de oefenruimte, of in de pauzes. Uiteraard is het gebruik van mobiele telefoons in de oefenruimte ook niet toegestaan. In het algemeen geldt dat een sfeer van rust wordt nagestreefd, waarin iedereen zich optimaal kan concentreren.

In verband met de veiligheid en aansprakelijkheid vragen we de deelnemers om voorafgaand aan de first shot training een vrijwaringsverklaring te ondertekenen. Deze is opgenomen in het aanmeldingsformulier.