

ΚΙΟΥΝΤΟ

Η Ουσία και η Πρακτική της Ιαπωνικής Τοξοβολίας

Χιντεχάρου
Ονούμα

Αλκίνοαχον



Οι Νταν και Τζάκι ΝτεΠρόσπερο μετακόμισαν στην Ιαπωνία από τις ΗΠΑ το 1981, με την προοπτική να μείνουν εκεί έναν χρόνο. Λίγο μετά την άφιξή τους γνώρισαν τον Χιντεχάρου Ονούμα και ξεκίνησαν να μελετούν Κιούντο. Αργότερα, η σχέση τους με τον Δάσκαλο Ονούμα έγινε ακόμα πιο στενή, καθώς μετακόμισαν σε ένα διαμέρισμα πάνω από το οικογενειακό κατάστημα με είδη τοξοβολίας. Το 1988, ο Νταν ΝτεΠρόσπερο πέρασε τις εξετάσεις του για τον τίτλο του κιούντο ρένσι (άδεια εκπαιδευτή) και την επόμενη χρονιά, προήχθη στον βαθμό του 6ου νταν. Η Τζάκι ΝτεΠρόσπερο, είναι η μόνη μη-ιαπωνίδα που προήχθη στον βαθμό του 5ου νταν.

Φωτογραφία εξωφύλλου: Ο Τσουκαμότο Ναοκίγιο, 12ης γενιάς επικεφαλής της Σχολής Ιαπωνικής Τοξοβολίας, Χέκι-ρίου Σέκα Χα.

ΚΙΟΥΝΤΟ

Η Ουσία και η Πρακτική
της Ιαπωνικής Τοξοβολίας

ΧΙΝΤΕΧΑΡΟΥ ΟΝΟΥΜΑ

Με τους Νταν και Τζάκι ΝτεΠρόσπερο

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:

ΓΡΗΓΟΡΗΣ Α. ΜΗΛΙΑΡΕΣΗΣ

Αγκίμαχον

Τίτλος πρωτοτύπου: Kyudo, the Essence and Practise of Japanese Archery

Συγγραφέας: Hideharu Onuma, Dan and Jackie DeProspero

Εκδότης πρωτοτύπου: Kodansha International, Ltd & Kodansha America, Inc

Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου: 1993

Copyright © 1993 Kodansha International, Ltd.

Copyright © **Φωτογραφιών Κεφαλαίων 6 και 7:** Sonia Katchian

ISBN πρωτοτύπου: 4-7700-1734-0

Τίτλος: Κιούντο, Η Ουσία και η Πρακτική της Ιαπωνικής Τοξοβολίας

Μετάφραση: Γρηγόρης Α. Μηλιαρέσης

Επιμέλεια: Μαρία Σταυροπούλου

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Βαγγέλης Μπερικόπουλος

Copyright για την ελληνική μετάφραση © **2005:** Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN: 960-6623-07-6

Εκδόθηκε μετά από συμφωνία με την Kodansha International, Ltd.

Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο

Τηλ.-Fax: 210 2840588

e-mail: info@alkimachon.gr - www.alkimachon.gr

Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό, ή μαγνητοφώνησης, ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Περιεχόμενα

Πρόλογος του Μεταφραστή	11
Ευχαριστίες	15
Πρόλογος	17
Εισαγωγή	18
Παρουσίαση	19
1. Τι Είναι το Κιούντο;	21
Αλήθεια, Καλοσύνη και Ομορφιά - Η Αναζήτηση της Αλήθειας - Η Σημασία της Καλοσύνης - Η Ομορφιά του Κιούντο - Χάρη, Αξιοπρέπεια και Γαλήνη - Φιλοσοφικές Επιρροές - Ατέλειωτη Εξάσκηση	
2. Η Ιστορία και η Ανάπτυξη του Κιούντο	35
Προϊστορική Περίοδος - Αρχαία Περίοδος - Περίοδος Φεουδαρχίας - Μεταβατική Περίοδος - Σύγχρονη Περίοδος	
3. Το Πνεύμα του Κιούντο	47
Η Πνευματική Διεργασία - Η Σημασία της Ισορροπημένης Προσπάθειας - Ανακαλύπτοντας τον Πραγματικό Εαυτό	
4. Ο Χώρος της Τοξοβολίας	53
Σεβασμός, Αρμονία και Εθιμοτυπία - Τα Διαφορετικά Είδη Κιουντότζο - Το Μακιουάρα Κιουντότζο - Το Κιουντότζο με τον Έναν Στόχο - Το Τυπικό Κιουντότζο	
5. Εξοπλισμός και Πρόσθετα Εξαρτήματα	63
Το Ιαπωνικό Τόξο (Γιούμι) - Εξέλιξη του Γιούμι - Επιλογή του Γιούμι - Φροντίδα του Γιούμι - Διόρθωση του Σχήματος του Γιούμι - Χορδή (Τσούρου) - Δέσιμο της Τσούρου - Όπλιση του Γιούμι - Προετοιμασία του Σημείου Τοποθέτησης του Βέλους (Νακατζικάκε) - Φύλαξη του Γιούμι - Τα Βέλη (Για) - Το Στέλεχος του Βέλους (Νο) - Η Κεφαλή του Βέλους (Γιατζίν/Γιανόνε) - Το Νοκ (Χάζου) - Τα Φτερά (Χάνε) - Φροντίδα και Φύλαξη των Βελών - Το Γάντι (Γιουγκάκε) - Δέσιμο του Γιουγκάκε - Φροντίδα του Γιουγκάκε - Ο Στόχος (Μάτο) - Η Ενδυμασία Εξάσκησης (Κεϊκόγκκι) - Δέσιμο του Όμπι - Δέσιμο της Χακάμα	

6. Χασέτσου : Τα Οκτώ Στάδια της Βολής	91
<i>Ασιμπούμι (πάτημα) - Ντοζουκούρι (διόρθωση της στάσης) - Γιουγκάμαε (προετοιμασία του τόξου) - Τορικάκε - Τενοούτσι - Μονόμι - Ουτσικόσι (σήκωμα του τόξου) - Χικιουάκε (τέντωμα του τόξου) - Κάι (ολοκλήρωση του τεντώματος) - Αναπνοή - Σκόπευση - Χανάρε (απελευθέρωση) - Γιουγκαέρι - Ζανσίν (συνέχιση) - Γιουνταόσι</i>	
7. Η Τεχνική και η Εξάσκηση του Κιούντο	113
<i>Τεχνική του Κιούντο - Βασική Τεχνική και Διδασκαλία - Ενδιάμεση Τεχνική και Διδασκαλία - Προχωρημένη Τεχνική και Διδασκαλία - Τυπικές Μέθοδοι Εξάσκησης - Καθιστή Εξάσκηση - Όρθια Εξάσκηση Αντιμετώπιση Λαθών - Διαδικασία Ανάκτησης Ενός Πεσμένου Τόξου - Διαδικασία Ανάκτησης Ενός Πεσμένου Βέλους - Διαδικασία Ανάκτησης Μιας Σπασμένης Χορδής</i>	
8. Επίλυση Προβλημάτων	158
Παράρτημα - Σιτεϊμόντο: Συνομιλίες Δασκάλου-Μαθητή	169
Βιβλιογραφία	179
Ευρετήριο	180

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Χασέτσου: Τα Οκτώ Στάδια της Βολής

Η μελέτη του κιούντο είναι χωρισμένη σε οκτώ βασικά στάδια, γνωστά και ως *χασέτσου*. Τα *χασέτσου* αντικατοπτρίζουν τη γνώση και τη διδακτική εμπειρία των περασμένων γενεών των δασκάλων τοξοβολίας, και είναι ο ευκολότερος και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να μάθει κανείς την τεχνική και τη διαδικασία βολής του κιούντο.

Είναι σημαντικό να κατανοήσει κανείς ότι τα *χασέτσου* παρουσιάζονται εδώ σαν ξεχωριστές πράξεις, μόνον για λόγους μελέτης. Στην πραγματικότητα πρόκειται για φάσεις μιας συνεχόμενης πράξης και πρέπει να εκτελούνται ενιαία. Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι οι κινήσεις των *χασέτσου* εκτελούνται από την αρχή μέχρι το τέλος χωρίς καμία διακοπή. Υπάρχουν, βεβαίως, κινήσεις της διαδικασίας βολής, στις οποίες ο τοξότης πρέπει να κάνει κάποια παύση. Αυτό που δεν σταματάει είναι το πνεύμα –πρέπει να ρέει ομαλά και διαρκώς, ξεκινώντας πριν ξεκινήσουν οι ίδιες οι κινήσεις, και συνεχίζοντας αφότου έχει ολοκληρωθεί η βολή.

Ένα γνωστό ρητό του κιούντο λέει ότι “Η βολή πρέπει να είναι σαν το νερό που κυλάει”. Και αν χρησιμοποιήσουμε ως παράδειγμα ένα ρυάκι, θα δούμε ότι οι κυματισμοί του μοιάζουν να κινούνται χωριστά από το υπόλοιπο νερό. Αυτό συμβαίνει επειδή έχουμε εστιάσει την προσοχή μας σε αυτούς –αν κάνουμε λίγο πίσω και κοιτάξουμε το νερό από διαφορετική οπτική γωνία, οι κυματισμοί του ενσωματώνονται στο σύνολο του ρυακιού. Το ίδιο συμβαίνει και με το κιούντο. Τα *χασέτσου* είναι εκεί, σαν τους κυματισμούς στο ρυάκι, όμως κατά τη διάρκεια της βολής, αναμειγνύονται με τη ροή του πνεύματος.

Πριν μελετήσει κανείς τα *χασέτσου*, θα πρέπει να γνωρίζει ότι η εξέλιξη του κιούντο βασίστηκε σε δύο τεχνοτροπίες: το *μπουσακί*, την τεχνοτροπία των πεζικάριων, και το *κισακί*, την τεχνοτροπία των έφιππων τοξοτών. Τα στυλ διαφέρουν, εν μέρει, λόγω της τεχνικής που χρησιμοποιείτο για το βγάλσιμο του βέλους από τη φαρέτρα και την τοποθέτησή του στο τόξο. Σήμερα, το *κισακί* λέγεται συνήθως *ρεϊσακί* ή τελετουργικός τρόπος βολής, λόγω της στενής του σχέσης με την τελετουργική τοξοβολία της Ογκασαουάρα Ρίου. Επειδή τα *χασέτσου* έχουν προέλθει από τις διδασκαλίες των παλιών δασκάλων και των δύο στυλ, μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει, τόσο

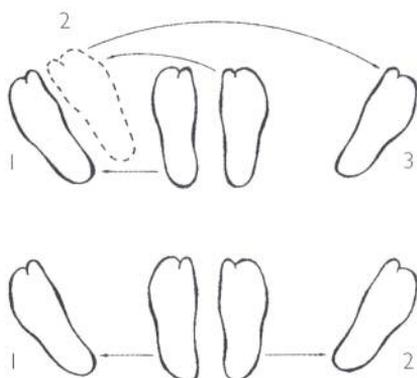
το μπουσακί όσο και το ρείσακί, όταν ασκείται στη βασική διαδικασία βολής. Θα πρέπει, ωστόσο, να προσέχει ώστε να μην αναμειγνύει τα στοιχεία των δύο στυλ όταν ρίχνει.

Ασιμπούμι (πάτημα)

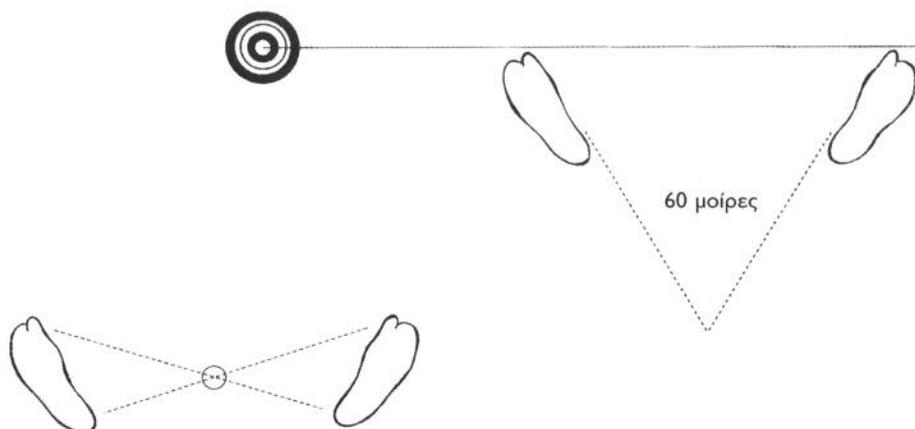
Το ασιμπούμι είναι η βάση πάνω στην οποία χτίζονται τα υπόλοιπα στάδια του χασέτσου. Χωρίς στέρεο και σταθερό πάτημα, είναι ουσιαστικά αδύνατη η καλή βολή. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να αναπτύξετε μια καλή αντίληψη του ασιμπούμι.



Ασιμπούμι



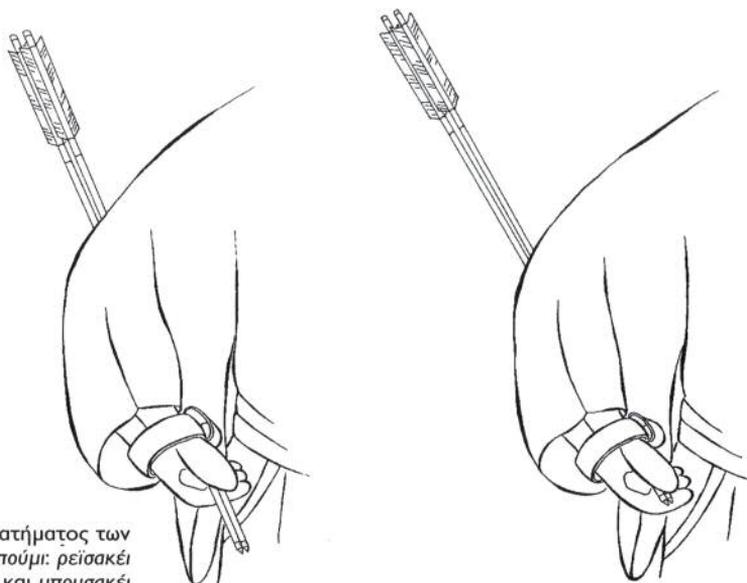
Δύο τρόποι για να κάνετε ασιμπούμι: ρεϊσακί (επάνω) και μπουσακί



Γωνία και ευθυγράμμιση των ποδιών (δεξιά) και κατανομή του βάρους.

Υπάρχουν δύο τρόποι τοποθέτησης των ποδιών στο ασιμπούμι: η μέθοδος με το βήμα και το γλίστρημα, που χρησιμοποιείται στο ρεϊσακί και η μέθοδος των δύο βημάτων που χρησιμοποιείται στο μπουσακί. Και στις δύο περιπτώσεις, είναι σημαντικό να διατηρείτε το σώμα ευθύ και να αφήνετε τα πόδια να κινούνται ομαλά στο πάτωμα, αποφεύγοντας ανεβokaτεβάσματα ή ταλαντώσεις. Κατά κανόνα, τα πόδια είναι ανοιγμένα σε απόσταση όσο είναι το βέλος (γιαζούκα), με τα μεγάλα δάχτυλα ευθυγραμμισμένα με το κέντρο του στόχου. Η γωνία του πατήματος θα πρέπει να είναι εξήντα μοίρες, και το βάρος του σώματος να είναι ίσα κατανεμημένο, ώστε το κέντρο βάρους να πέφτει ανάμεσα στα δύο πέλματα. Επίσης, θα πρέπει να υπάρχει ίση πίεση και στα δύο πόδια και τα γόνατα να είναι τετρωμένα φυσικά. Τα πέλματα θα πρέπει να πατούν στέρεα στο έδαφος, όμως θα πρέπει να προσέξετε ώστε να μην τα "φυτέψετε", δηλαδή να μην πιέζουν υπερβολι-

κά το πάτωμα. Αντίθετα, θα πρέπει να νοιώθετε ότι η ενέργεια της γης ανεβαίνει από το πάτωμα και μπαίνει στα πόδια και στον κορμό σας. Το τόξο και τα βέλη κρατιούνται στο ύψος του γοφού, με το τόξο στο αριστερό χέρι και τα βέλη στο δεξί. Οι αγκώνες θα πρέπει να είναι στραμμένοι προς τα έξω. Η κορυφή του τόξου θα είναι ευθυγραμμισμένη με το κέντρο του σώματος και να κρατιέται περίπου δέκα εκατοστά πάνω από το έδαφος. Στο *ρείσακέι* τα βέλη κρατιούνται έτσι που οι αιχμές τους να προεξέχουν περί τα δέκα εκατοστά από το γάντι, ενώ στο *μπουσακέι*, έτσι που να προεξέχουν μόνον οι αιχμές. Και στις δύο περιπτώσεις, τα βέλη κρατιούνται στην ίδια γωνία ως προς το σώμα με το τόξο, και σχηματίζουν ένα φανταστικό τρίγωνο μπροστά σας.



Δύο τρόποι κρατήματος των βελών στο ασμπούμι: *ρείσακέι* (αριστερά) και *μπουσακέι*

Ντοζουκούρι (διόρθωση της στάσης)

Από τη στιγμή που τα πόδια είναι στη θέση τους, θα πρέπει να στρέψετε την προσοχή σας στη θέση του κορμού. Το βάρος της προσοχής σας θα πρέπει να δοθεί στη λεγόμενη σχέση των τριών σταυρών, στην οποία οι ώμοι, οι γοφοί και τα πέλματα είναι ευθυγραμμισμένα μεταξύ τους, παράλληλα με το έδαφος. Για να λειτουργήσει σωστά η στάση αυτή, οι ώμοι θα πρέπει να κρατηθούν χαμηλά, και η σπονδυλική στήλη και ο σβέρκος να είναι ελαφρά τεντωμένα. Το πρώτο βέλος (*χάγια*) μπαίνει στη χορδή και κρατιέται στη θέση του με τον δείκτη του αριστερού χεριού, ενώ το δεύτερο βέλος (*οτόγια*) κρατιέται κάτω από το *χάγια*, μεταξύ του παράμεσου και του μικρού (*ρείσακέι*), ή μεταξύ του μέσου και του παράμεσου (*μπουσακέι*) του αριστερού χεριού. Το κάτω άκρο του τόξου ακουμπάει στο αριστερό γόνατο και το τόξο είναι κρατημένο έτσι που η επάνω καμπύλη του να είναι ευθυγραμμισμένη με το κέντρο του σώματος. Καθώς το δεξί χέρι τοποθε-



Ο Χιντεχάρου Ονούμα ήταν ο 15ης γενεάς επικεφαλής της Σχολής Τοξοβολίας και Κιούντο, Χέκι-ρίου Σέκα Χα και είχε τον βαθμό του κιούντο χάνσι, 9ο νταν. Γεννήθηκε στο Τόκιο, το 1910, από μια οικογένεια η οποία έχαιρε ιδιαίτερου κύρους στην τοξοβολία και ο ρόλος του στη διάδοση του Κιούντο στη Δύση υπήρξε καθοριστικός. Πεποίθησή του ήταν ότι το Κιούντο δεν ανήκε μόνον στους Ιάπωνες αλλά σε όλον τον κόσμο, και ως το 1990 που πέθανε, ταξίδευε συχνά στο εξωτερικό για να δείξει και να διδάξει την τέχνη του.

ΚΙΟΥΝΤΟ

Η Ουσία και η Πρακτική της Ιαπωνικής Τοξοβολίας

Το Κιούντο, ο Δρόμος του Τόξου, είναι η παλαιότερη από τις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας και εκείνη που είναι πιο κοντά στον Δρόμο του Πολεμιστή, το Μπουσίντο. Μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, ο Εουγκέν Χέριγκελ παρουσίασε στη Δύση τον κόσμο του Κιούντο με το κλασικό του έργο *Ζεν και η Τέχνη της Τοξοβολίας*, όμως μέχρι τώρα το Κιούντο δεν είχε παρουσιαστεί από Ιάπωνα δάσκαλο σε κάποια άλλη γλώσσα πλην της ιαπωνικής.

Στο *Κιούντο, Η Ουσία και η Πρακτική της Ιαπωνικής Τοξοβολίας*, ο Χιντεχάρου Ονούμα και οι Αμερικανοί μαθητές του, Νταν και Τζάκι ΝτεΠρόσπερο, εξηγούν λεπτομερώς τόσο τις πνευματικές, όσο και τις πρακτικές διαστάσεις του Κιούντο. Γραμμένο τόσο για τους νεοφερμένους, όσο και για τους πιο προχωρημένους στην τέχνη της τοξοβολίας, το βιβλίο παρουσιάζει το θέμα του σε μια απλή και κατανοητή γλώσσα και διαθέτει εκατοντάδες λεπτομερείς εικόνες (σκίτσα και φωτογραφίες), ορισμένες από τις οποίες είναι σπάνιες φωτογραφίες του Δασκάλου Ονούμα καθώς δείχνει τις θεμελιώδεις τεχνικές και την καθημερινή εξάσκηση αυτής της μορφής του «όρθιου Ζεν».

Αν στα παραπάνω προσθέσει κανείς και τα κεφάλαια για τον εξοπλισμό του Κιούντο και τις οδηγίες για τη δημιουργία ενός χώρου εξάσκησης (κιουντότζο), το *Κιούντο, Η Ουσία και η Πρακτική της Ιαπωνικής Τοξοβολίας*, είναι το πιο ολοκληρωμένο έργο που υπάρχει για το θέμα του. Παράλληλα, χάρη στις ειδικές ενότητες σχετικά με την επίλυση προβλημάτων και με τα σίτσου (λάθη), είναι και ένα μοναδικό εργαλείο διδασκαλίας και μάθησης, ενώ το τελευταίο του μέρος, το σιτείμόντο (διάλογος δασκάλου-μαθητή), προσφέρει μια ανεκτίμητη ματιά στη σκέψη και τις διδασκαλίες ενός πραγματικού δασκάλου των πολεμικών τεχνών.

ISBN 960-6623-07-6



9 799606 623072