

MANUAL DE KYUDO

Volume I

Princípios de Tiro (*Shaho*)

(edição revista)

Federação Japonesa de Kyudo (A.N.K.F.)

Tradução Portuguesa, realizada a partir do texto em Inglês
Associação Portuguesa de Kyudo (A.P.K.) 2010-2018

Comissão Instituinte dos Princípios do Tiro (*Shaho*)



O Falecido Mestre Sakae Urakami

Uno



O Falecido Mestre Yozaburo



O Falecido Mestre Tanetsugu Chiba



O Falecido Mestre Tasuku Takagi

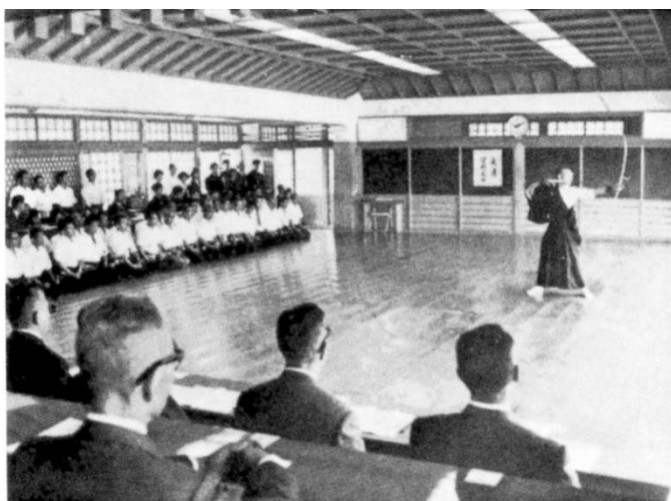


O Falecido Mestre Masakichi Kaminaga

Santuário de Ise
Local de prática de Kyudo (*Dojo*)
(Cidade de Ise)

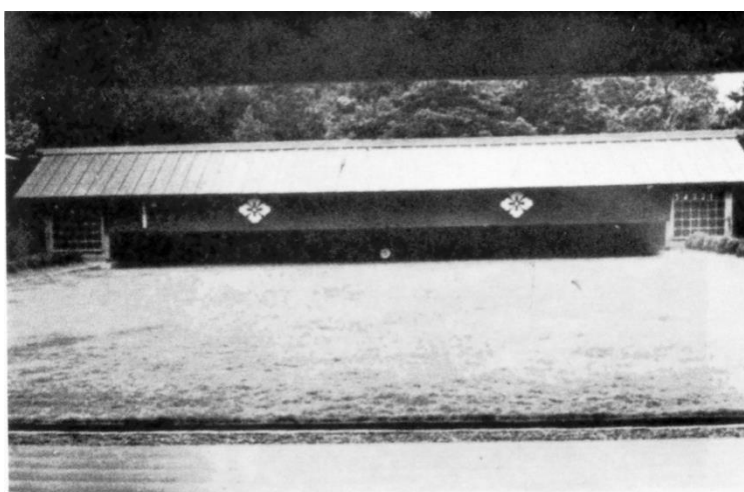


Vista exterior do local de prática (*Dojo*)



Tiro de cerimónia (*Sharei*)
Realizado pelo falecido Mestre
Uno

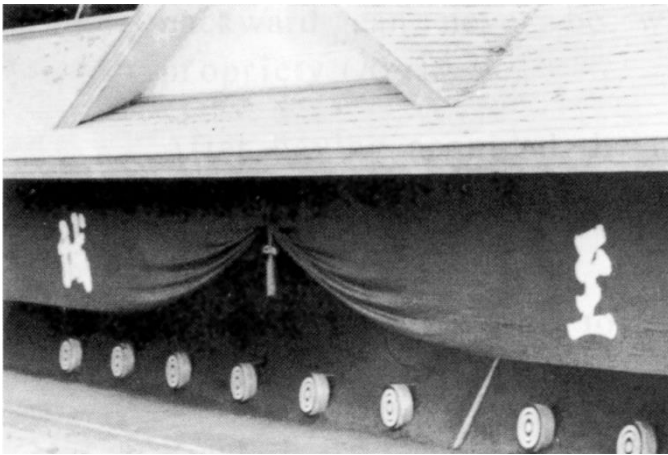
Espaldão
(*Azuchi*)



Santuário Meiji Shiseikan
Local de prática de Kyudo
(*Dojo*)



Local de tiro (*Shajo*)



Espaldão (*Azuchi*)

Kyoto Saineikan
Local de prática de Kyudo (*Dojo*)

Local de tiro
(*Shajo*)



RAIKI-SHAGI

Registo da Etiqueta – Verdade no Tiro

O tiro, com o ciclo de movimentos de avançar ou retroceder nunca o poderá ser sem cortesia e decoro (*Rei*).

Depois de ter adquirido a correta intenção interior e a exacta postura na aparência exterior, o arco e flecha podem ser manuseados de forma resoluta.

Atirar desta forma é realizar um tiro com sucesso, e através deste tiro a virtude será evidenciada.

O Kyudo é uma via para o apuramento da virtude plena. No tiro, cada um deve procurar a sua retidão interior. Com a retidão em si próprio, o tiro pode ser realizado.

Quando um tiro falha, não deve haver ressentimento para com aqueles que vencem. Pelo contrário, esta é uma ocasião para se refletir sobre si próprio.

SHAHO-KUN

Princípios do Tiro pelo Mestre Junsei Yoshimi

O caminho não é com o arco, mas com o osso, que é de maior importância no tiro.

Colocar o espírito (*Kokoro*), no centro de todo o corpo, com dois terços de *Yunde* (braço esquerdo) empurrar a corda, e com um terço de *Mete* (braço direito) puxar o arco. Espírito assente, assim se forma a unidade harmoniosa.

A partir da linha central do peito, dividir igualmente a esquerda e a direita para realizar o tiro.

Está escrito, que a colisão do ferro com a pedra lançará faíscas súbitas; do mesmo modo surge o astro dourado, brilhando claramente, e a meia-lua situada a poente.

ÍNDICE

Frontispício Fotográfico

Comissão Instituinte dos Princípios do Tiro (<i>Shabo</i>)	iii
Santuário de Ise Local de Prática de Kyudo (<i>Dojo</i>)	v
Santuário de Meiji – Shiseikan Local de Prática de Kyudo (<i>Dojo</i>) e Kyoto	
Saineikan Local de Prática de Kyudo (<i>Dojo</i>)	vii
<i>RAIKI-SHAGI</i> : Registo da Etiqueta – Verdade no Tiro	ix
<i>SHAHO-KUN</i> : Princípios do Tiro - pelo Mestre Junsei Yoshimi	xi
Prefácio da Edição Revista (1971)	5
Prefácio da Primeira Edição (1953)	6
Revisões e Emendas do Texto (1971)	8
Nota do Tradutor (Inglês)	10
Nota do Tradutor (Português)	A

INTRODUÇÃO

As Origens e as Características do Arco Japonês	12
Desenvolvimento do Arco Japonês	13
Veneração pela Beleza do Arco Japonês	15
KYUDO MODERNO	16
A Popularização do Kyudo	16
Ética do Kyudo (Código Moral e Etiqueta – <i>Michi to Rei</i>)	17
Objectivo Supremo do Kyudo	19
Os Dois Aspetos do Kyudo	21

PRINCÍPIOS DO TIRO (*SHAHO*)

AS TRÊS ESSENCIAS COMO UM CORPO (<i>SANMI-ITTAI</i>)	24
O Legado de <i>Raiki-Shagi</i>	24
O Legado do Mestre Junsei Yoshimi (<i>Shabo-Kun</i>)	25
FORMA FUNDAMENTAL (<i>KIHONTAI</i>)	27
A Importância da Forma Fundamental	27
A Atitude Correta na Execução do Tiro	28
As Formas Básicas de Postura e Movimento	28

Posturas Básicas	31
1. De Pé.....	31
2. Sentado numa Cadeira.....	32
3. Sentado Formalmente no Chão (<i>Seiza</i>).....	33
4. Meio Sentado Sobre os Calcanhares (<i>Kiza</i>) e Ancas (<i>Sonkyo</i>).....	34
Movimentos básicos.....	35
1. Levantar	35
2. Sentar no Chão	36
3. Caminhar	38
4. Viragem a Partir de uma Posição Imóvel	39
5. Mudança de Direcção em Andamento	39
6. Viragem em Posição Ajoelhada (<i>Hirakiasbi</i>)	40
7. Vénia (<i>Rei</i>)	42
8. Meia Vénia (<i>Yu</i>)	47
Posição de Segurar o Arco (<i>Toriyumi no Shisei</i>).....	48
Remoção da Manga do Quimono (<i>Hadanugi-Dosa</i>).....	49
Reposição da Manga do Quimono (<i>Hadaire-Dosa</i>).....	52
Encaixar as Flechas (<i>Yatsugae-Dosa</i>).....	53
FUNDAMENTOS DOS PRINCÍPIOS DO TIRO E DA TÉCNICA DO TIRO (<i>SHAHO-SHAGI NO KIHON</i>)	56
1. Poder de Resistência do Arco.....	56
2. Forma Básica do Corpo (Cruz Vertical e Horizontal – <i>Tateyoko-Jumonji to Goju-Jumonji</i>).....	56
3. Respiração – (Harmonia da respiração – <i>Ikeiai</i>)	57
4. Uso do Olhar (<i>Mezukai</i>)	58
5. Trabalho do Espírito (<i>Kokoro</i>) e a Energia Espiritual (<i>Ki</i>).....	58
AS OITO ETAPAS DO TIRO (<i>SHAHO-HASSETSU</i>)	59
1. <i>Ashibumi</i> – Colocação dos Pés	59
2. <i>Dozukuri</i> – Formação do Tronco.....	61
3. <i>Yugamae</i> – Preparação do Arco	62
4. <i>Uchiokoshi</i> – Elevação do Arco	64
5. <i>Hikiwake</i> – Abertura em Separação	65
6. <i>Kai</i> – Abertura Completa.....	67
7. <i>Hanare</i> – Libertação	71
8. <i>Zanshin</i> – Permanência da Forma	72
Critério para o Tiro com o Alvo a Grande Distância (<i>Enteki no Shabo</i>).....	74

TIRO CERIMONIAL (<i>SHAREI</i>).....	75
O Tiro e a Etiqueta	75
O Espírito do Tiro de Cerimónia	75
A Importância de um Tiro Cerimonial Uniformizado	76
Tipos de Tiros Cerimoniais.....	78
Forma de Joelhos (<i>Za-Sharei</i>)	78
Forma de Pé (<i>Tachi-Sharei</i>).....	79
Tiro Cerimonial para um Atado de Palha (<i>Makivara-Sharei</i>).....	79
Tiro Cerimonial Frente a um Alvo Padrão (<i>Motomae-Sharei</i>).....	79
a) Forma de Joelhos (<i>Za-Sharei</i>).....	79
b) Forma de Pé (<i>Tachi-Sharei</i>)	83
Tiro Cerimonial a um Atado de Palha ((<i>Makivara-Sharei</i>).....	86
a) Forma de Joelhos (<i>Za-Sharei</i>).....	86
b) Forma de Pé (<i>Tachi-Sharei</i>)	90
Tiro Cerimonial para Senhoras.....	91
Assistentes ao Arqueiro Realizando Tiro Cerimonial (<i>Kaizoe</i>).....	92
Forma de Joelhos do Tiro Cerimonial (<i>Za-Sharei</i>) para Dois ou Mais Arqueiros.....	96
a) Tiro Cerimonial a Um Alvo (<i>Hitotsu-Mato Za-Sharei</i>) Quando praticado por Três Arqueiros	96
b) Tiro Cerimonial a Alvos Individuais (<i>Mochi-Mato Za-Sharei</i>)	99
Forma de Pé (<i>Tachi-Sharei</i>) de Tiro Cerimonial para Dois ou Mais Arqueiros.....	103
Tiro Cerimonial com Alvo Grande (<i>O-Mato-Sharei</i>).....	105
Forma Tradicional de Tiro Cerimonial (<i>Waribiẓa-Tsukubai</i>).....	105
MOVIMENTOS PARA TIROS DE DEMONSTRAÇÃO (<i>ENBU NO DOSA</i>)....	106
Forma de Joelhos (<i>Zaṣha</i>) e Forma de Pé (<i>Risṣha</i>)	106
Prontidão do Arqueiro.....	106
A Ordem de Tiro.....	106
Tiro com Vários Arqueiros num Período de Tempo Limitado.....	108
INSTRUÇÕES A OBSERVAR DURANTE O TIRO	109
Lidando com os Erros (<i>Shitsu</i>)	109
Deixar Cair o Arco	109
Partir o Fio.....	109
Quando uma Flecha Sai do Encaixe.....	110

Outras Precauções a Observar no Tiro	110
Posição de Espera (<i>Sadamenozu</i>).....	110
Distância e Espaço	110
Modo de Mover os Pés.....	111
Modo de Transportar o Arco	112
Modo de Levantar o Arco.....	113
Modo de Entregar o Arco.....	114
Modo de Entregar e Receber as Flechas.....	114
Um Arco de Substituição	115
Como Manejar um Conjunto de Quatro Flechas.....	115
Como Se Comportar Quando o Arco Se Danifica ou um Fio Se Parte.....	116
Cuidando do Equipamento de Kyudo	117
Arcos	117
Flechas.....	117
Luvas.....	117
Fios	118
Alvos.....	118
Atado de Palha (<i>Makinara</i>).....	119
Transporte do Enrolador da Corda (<i>Tsurumaki</i>) e Outros	
Pertences	120
Vestuário	120
Termos do Equipamento de Kyudo.....	121
Arco (<i>Yumi</i>).....	121
Luva (<i>Yugake</i>).....	123
Flecha (<i>Yū</i>)	123
Termos das Partes da Sala de Prática (<i>Dojo</i>)	124
Convenções para Exame	125
Diagrama dos Oito Estágios do Tiro (<i>Shabo-Hassatsu</i>)	127
Posfácio	134

Prefácio à Edição revista (1971)

O “Manual de Kyudo Vol. I”, foi inicialmente, publicado em 1953 com o propósito de apresentar os elementos essenciais da técnica, bem como os princípios básicos da prática, assentes nos princípios fundamentais do Kyudo japonês moderno.

Desde a sua publicação, este manual tem funcionado não só como uma obra de referência para os iniciados, mas também como uma ajuda inestimável para aqueles que são responsáveis pelo ensino (*Shidosha*).

Posso assegurar que, mesmo hoje, este manual permanece inestimável enquanto fonte e obra de ensino do Kyudo, tal como o foi quando da sua publicação original. A sua valia seguramente irá continuar no futuro.

Com o passar do tempo, algumas correções e revisões menores à primeira edição foram sentidas como necessárias, para ir ao encontro de novas considerações que emergiram desde a sua publicação original. Este esforço resultou na publicação desta edição revista. O propósito de levar a cabo esta revisão, não foi o de mudar o conteúdo e objetivos originais, mas fazer uma edição nova e melhorada para o universo actual do Kyudo.

O objetivo da Federação Japonesa de Kyudo, ao tornar disponível esta edição revista do “Manual de Kyudo Vol. I” a um número crescente de arqueiros, foi o de contribuir, mais ainda, para o desenvolvimento continuado do Kyudo. Desta forma, esperamos que o leitor considere esta edição revista indispensável no alargar do seu entendimento e visão do Kyudo, e que o ajude na sua prática.

Minoru Higuchi, Presidente
Federação Japonesa de Kyudo
Maio 1971

Prefácio da Primeira Edição (1953)

Penso que as pessoas atentas reconheceram que houve um período de colapso moral e confusão, quer no lado espiritual quer do lado técnico da prática, com uma sensação de desassossego e confusão no que respeita aos “Princípios do Tiro” (*Shaho*), cuja consequência é a forma do tiro se encontrar desordenada. Ainda que esta tendência, na comunidade do Kyudo, fosse evidente no passado, é particularmente proeminente no nosso universo atual do Kyudo.

No entanto, de uma perspetiva mais otimista, esta situação faz parte do processo pelo qual uma nova e unificada aproximação ao Kyudo tem de passar, para poder continuar a desenvolver-se e a progredir.

Então, antes de mais, desejo que as pessoas do universo atual do Kyudo entendam qual é a abordagem correta ao Kyudo, conhecendo os seus verdadeiros princípios e técnica. Sobre estas bases, inevitavelmente, irão desenvolver um correto entendimento da sua prática.

O nosso objetivo, ao produzir esta publicação, foi o de examinar e perspectivar uma padronização dos princípios fundamentais do Kyudo, que funcione como fonte de referência compreensível para todos. Ao fazer isto, não é nossa intenção menosprezar as várias escolas tradicionais com as suas diferentes maneiras de praticarem Kyudo. Pelo contrário, temos a mais alta consideração pela sua tarefa de preservação das formas clássicas, e desejamos-lhes sucesso e ulterior desenvolvimento.

Durante os três últimos anos, a Federação Japonesa de Kyudo “pisou um caminho espinhoso”. No entanto, chegámos finalmente a um ponto em que se vê alguma esperança de estabilização na sua própria organização. Todavia não nos podemos esquecer que muitas dificuldades ainda nos envolvem na actual situação da nossa organização, e que requerem novos esforços e considerações.

A publicação do “Manual de Kyudo, Vol. I”, foi organizada com este espírito de unidade em mente. Será gratificante se este compêndio puder servir os praticantes de Kyudo nos pontos essenciais da prática, e oferecer uma instrução significativa aos arqueiros dos nossos dias. O estudo teórico de natureza mais específica, bem como o estudo das escolas tradicionais de Kyudo, não está abrangido por este manual. Esperamos, no entanto, que haja pessoas responsáveis que se prontifiquem para levar a cabo tais pesquisas, e que esta publicação seja um companheiro útil para estudos mais avançados sobre teorias e tradições específicas do Kyudo.

Como todos sabemos, os tempos são de mudança rápida. Manter-se a par com a corrente dos acontecimentos é um problema não só do presente mas também do futuro. O futuro trará novas tarefas e novos desafios, e, a este respeito, o “Manual de Kyudo Vol. I”, pode ser considerado como um foco para posteriores desenvolvimentos.

Estamos a planear outros volumes do “Manual de Kyudo”, o que não será possível sem o total suporte e a cooperação de todos. Pedimos um esforço conjunto da comunidade do Kyudo para tornar estas publicações uma realidade.

Em conclusão, gostaríamos de dar a saber que a publicação deste compêndio resultou da vontade de muitos membros da federação de todo o Japão. Na planificação da publicação, obtivemos a aprovação de directores e comissões de membros das associações regionais no encontro habitual que teve lugar este ano em Kyoto. Estendemos o nosso sincero reconhecimento ao seu esforço de ajuda à equipa editorial e aos mestres que fizeram parte da comissão para o estabelecimento dos Princípios do Tiro (*Shaho*).

Tanetsugu Chiba, Presidente
Federação Japonesa de Kyudo
Junho, 1953

Revisão e Emenda do Texto (1971)

Desenvolvimento:

A Federação Japonesa de Kyudo publicou o “Manual de Kyudo, Vol. I” em 1953, seguido pelos Vol. II e III. Isto foi feito depois de muitas deliberações para estabelecer as normas para a prática do Kyudo. Finalmente, com as revisões adicionais e emendas ao presente volume, estes compêndios tornaram este projeto num grande sucesso na comunidade do Kyudo. A resposta, em termos de circulação, confirmou com satisfação este sucesso.

Ao rever este volume, foi dada primazia à forma fundamental (*Kihontai*), (também conhecida como movimento formalizado – *Taihai*), conservando-a na sua relação essencial com a etiqueta e a correção da forma. Ao enfatizar a forma fundamental do tiro, espera-se que o leitor use este texto para aprender estas formas essenciais na sua plenitude, e aplique os valores morais e éticos que a prática exige, para aprofundar a experiência do quotidiano. Os princípios do tiro (*Shaho*) foram estabelecidos como uma norma para o Kyudo moderno, fundindo elementos de várias escolas tradicionais como uma rede de referência. Isto foi tornado possível com a ajuda e assistência de membros da Federação por todo o país, que aplicaram a forma revista com excelentes resultados.

Desde a publicação da edição original deste manual, muitos anos se passaram. Com a passagem do tempo, foi-se sentindo a necessidade de desenvolver mais os conteúdos e, depois de dois anos de estudo cuidadoso, foi produzido o presente volume. Deve-se mencionar que, ao fazer estas mudanças, pouco foi feito para mudar a composição fundamental da edição original. No entanto, o novo texto emendado, juntamente com a adição de material novo, como sejam novas fotografias, resultou numa edição virtualmente nova que se espera mais fácil de entender.

Objetivos:

O antigo presidente da nossa Federação, o falecido mestre Yozaburo Uno, costumava enfatizar os seguintes pontos:

- * estudar os princípios do tiro (*Shaho*) e a arte do tiro (*Shagi*)
- * aplicar os movimentos formalizados (*Taihai*) baseados na etiqueta (*Rei*)
- * melhorar o nível do tiro (*Shakaku*) e a dignidade do tiro (*Shahin*)
- * a necessidade de alcançar a perfeição enquanto ser humano.

Os pontos acima descritos, são os objetivos principais do Kyudo moderno. Ao combinar o movimento formalizado, os princípios do tiro e a arte do tiro num todo unificado, produzir-se-á um tiro em que a dignidade e o refinamento serão expressos.

O nosso objetivo no Kyudo não é acertar no alvo. Pelo contrário, o objetivo do tiro é a expressão de beleza harmoniosa.

A chave para o tiro são a sinceridade e a cortesia. Tem mais valor ser sincero do que vencer os outros. Quando praticamos é muito importante ter isto em mente e ter uma crença e coragem verdadeiras para fazê-lo.

Um dos objetivos ao publicar este compêndio é a nossa esperança de que a vossa prática do Kyudo tenha significado no vosso dia-a-dia, tanto espiritual como fisicamente. O Kyudo não é simplesmente uma forma de criar bem-estar e de treinar o corpo, mas também uma forma de trazer melhoria e cultura à vossa vida. Devemos considerar a relevância para o nosso treino, de frases do passado como “Kyudo é vida” (*Sha Soku Jinsei*) ou “Kyudo é viver” (*Sha Soku Seikatsu*). Desta forma, nós como praticantes do Kyudo, de quem se espera o domínio de virtudes como a disciplina, a modéstia, a gentileza, o auto-controle e a reflexão através do tiro, podemos realizar estas qualidades na nossa vida.

Conclusão:

O tempo passa e, com a sua passagem, será necessário fazer novas mudanças a este texto. Quando chegar a ocasião, esperamos abordar a tarefa com um esforço honesto e sincero. No entretanto, pedimos a cooperação para fazer melhorias futuras no texto.

Ao rever e emendar esta publicação, agradecemos as contribuições que o tornaram possível, e fazemos votos para que este manual se torne uma boa fonte de estudo e orientação para a prática.

Federação Japonesa de Kyudo

Março 1971

Nota do Tradutor

Com o aumento do número de ocidentais que actualmente praticam o Kyudo, quer no Japão, quer nos seus próprios países, a Federação Japonesa de Kyudo verificou que o “Manual de Kyudo, Vol. I”, deveria ser disponibilizado em tradução. Esta decisão resultou na presente tradução inglesa da edição de 1953.

Ao fazer a tradução, todo o esforço foi feito para permanecer tão preciso quanto possível ao significado do texto, só reescrevendo onde a organização ou o conteúdo não se adaptavam à tradução em inglês. Os termos de Kyudo mais familiares foram colocados no texto entre parêntesis juntos com o seu equivalente inglês (*), ou colocados simplesmente no texto quando o seu significado é auto-evidente.

Outra consideração para o leitor é que este manual, embora servindo como referência e fonte de ensino dos elementos formais normalizados do tiro e do código de valores e objetivos que sustentam a prática, foi destinado para aqueles que já estão sujeitos ao treino, e não devendo ser visto como um substituto, ou alternativa, a um ensino sob um professor experimentado.

Gostaria de agradecer à Federação Japonesa de Kyudo pela sua visão de futuro ao tornar disponível em inglês esta importante obra sobre os princípios do Kyudo. Espero também que isto seja o abrir de uma porta para futuras traduções de textos de Kyudo, que até agora permaneceram indisponíveis para os praticantes ocidentais. Sem a referência a um anterior esboço de tradução, não publicada, pelo Sr. Hiroshi Takahashi, esta obra não teria sido possível. Foi uma ferramenta indispensável na preparação desta tradução. Uma menção deve ser feita aos praticantes de Kyudo, na Europa e no Japão, que ajudaram na revisão deste texto e contribuíram de várias formas para o seu produto final.

Liam O'Brien, Kyoshi, 6th Dan

Londres

Dezembro, 1992

Nota à tradução Portuguesa

A tradução portuguesa do “Kyudo Manual Volume I” que agora se apresenta é o resultado de um trabalho desenvolvido, ao longo de mais de 10 anos, pelos praticantes de Kyudo em Portugal.

Tendo-se esboçado os primeiros ensaios na então Escola Portuguesa de Kyudo, o trabalho de tradução ganhou maior relevo e determinação nos anos de 2010/2011 no seio da actual Associação Portuguesa de Kyudo que, em Sesimbra, pequena vila piscatória a Sul de Lisboa, criou as condições para a prática e o ensino do Kyudo com Shiotsugu Yokokoji Sensei, discípulo do Zenko Kudo Sensei, e se mantenha hoje com o acompanhamento e supervisão da senhora Maki Kudo Sensei.

Trabalhado em grupo a partir do texto inglês publicado em Tóquio, em 1994 pela All Nippon Kyudo Federation, o esforço de tradução constituiu-se como uma profícua actividade de pesquisa e reflexão sobre a teoria e a prática do Kyudo, sobre o Budo, na senda da própria tradição Japonesa.

Paralelamente, e por inerência da atividade de adequação linguística, procedeu-se ao estudo da língua e da tradição portuguesas, onde há muito parecia haver-se esquecido as formas arcaicas do tiro com arco. Lembremos que desde o século XVI os Portugueses haviam substituído, tanto na caça como na infantaria, o arco pelas armas de fogo, levando-as consigo na epopeia marítima até ao país do Sol Nascente.

Como metodologia de trabalho dividiu-se o manual em inglês em oito partes, e distribuiu-se pelos tradutores pedindo-lhes que, ao mesmo tempo que preparavam o seu texto, se confrontassem com a prática do Kyudo, com a abordagem dos termos Japoneses e com a riqueza da língua materna. Muitos foram os termos e as expressões debatidas e apuradas num frutuoso diálogo entre mestres e companheiros no kyudo.

O presente texto resultou assim da compilação e da retificação desses excertos redigidos pela equipa tradutora, constituída por: José Carmo Ferreira, José Fortunato dos Santos, Luís de Freitas, Luís Paixão, Luís Pereira Nunes, Mário Chainho, Rogério Almeida e Roque Oliveira.

Sendo este um trabalho de tradução e pesquisa, persistiu e persistirá a par do desenvolvimento pessoal, na dinâmica e na consolidação das relações entre os praticantes, e deste com os mestres. Está pois longe de se constituir como uma obra acabada sendo todas as contribuições bem-vindas.

A presente edição é ainda uma pálida imagem do que a via do arco tem para oferecer àqueles que se predispõem à aventura de se confrontarem consigo próprio, e como já havíamos transcrito no site da APK e a propósito de outras leituras: “O meio mais importante de transmissão de conhecimento no Kyudo é o exemplo e a oralidade. Será mesmo impossível encetar a tarefa de progredir no Kyudo a sós, sem alguém que vá corrigindo os erros que de certeza se irão adquirindo. Ficam, no entanto, algumas sugestões de leitura, para complementar o estudo no dojo.”

Aos mestres e a todos quanto, directamente ou indirectamente, nos ajudaram nesta caminhada o nosso profundo reconhecimento.

Sesimbra, 3 de Março de 2012

Roque N. Brás de Oliveira

INTRODUÇÃO

As Origens e as Características do Arco Japonês

Desde logo devido ao seu comprimento o arco japonês atual é único no mundo. Os melhores são tão finamente lacados e decorados com ornamentos de vime que se tornam insuperáveis e de beleza singular.

Ao olhar para o arco japonês, a pessoa pode interrogar-se porque guardou a sua forma única e manteve imutáveis as suas excepcionais características. Afinal, o arco é um dos mais importantes e fundamentais artefactos que esteve em uso entre os povos de todo o mundo. De facto, é raro encontrar uma cultura que não tenha usado o arco durante os mais de dois mil anos em que o seu uso esteve espalhado. No entanto, hoje, poucas culturas continuaram a manter uma relação com o arco, como a que se encontra ainda no Japão. Mesmo a China, que tem uma das mais longas e antigas histórias do Extremo Oriente, não tem um arco que iguale a beleza da forma do arco japonês.

Se compararmos os arcos de outros países com o arco japonês, descobrimos que são geralmente mais pequenos, resultando que a força projectada neste tipo de arcos é muito forte. Sem dúvida que este tipo de arco mais curto, funciona bem no seu propósito de penetrar o alvo. Todas as culturas desenvolveram o arco por esta razão e o arco japonês não foi, claro, excepção.

No entanto, comparado com o arco ocidental, mais curto, o arco japonês, mais longo, requer uma maior abertura para produzir um resultado equivalente no disparo. E isto significa que, apesar de não haver diferença na quantidade de força física requerida para abrir ambos os arcos, o arco japonês com a sua maior abertura produz um efeito esteticamente mais apelativo, com o arqueiro centrado no interior da grande curva do arco. Onde o arco ocidental permaneceu utilitário na sua aproximação, o arco japonês manteve o seu comprimento funcionalmente inconveniente, por consideração à elegância e beleza da sua forma. Esta sensibilidade é encontrada na relação ritualista para com o arco, bem como na profundidade do seu significado psicológico.

Se olharmos na distribuição e classificação dos arcos pelo Extremo Oriente, torna-se aparente que o arco japonês é claramente diferente, na forma e origem, dos arcos de outras culturas asiáticas. Traçar as origens do arco japonês talvez seja possível através dos dados recolhidos de estudos arqueológicos, da forma dos arcos, métodos de construção e utilização. No entanto, isto torna-se difícil pelo facto dos arcos dos povos mais antigos serem feitos de materiais perecíveis, tais como a madeira e o bambu, por isso muito pouco permaneceu para ser examinado. Os poucos vestígios que existem, estão preservados no museu/arquivo Shosoin em Nara, e são, provavelmente, dos mais antigos no Japão.

O arco está profundamente relacionado com a vida dos japoneses. Desde tempos primitivos o arco foi sempre parte da sua identidade. Mesmo o lendário Imperador Jimmu, enquanto símbolo do Japão e dos japoneses, é retratado segurando um arco na mão. Desde o tempo em que Yoshiie Minamoto dedicou um arco e flechas ao Imperador Shirakawa como um troféu do sucesso em duas grandes vitórias - dados ao Imperador para ajudar à sua recuperação na doença - o arco e as flechas passaram a ter um significado mais profundo em conexão com a vida espiritual e pessoal do guerreiro. Desde esta era surgiu a ideia de que o arco era um vaso das virtudes guerreiras, com as qualidades do arco a tomarem significados místicos.

Nada no mundo é mais simples do que disparar um arco. Não só o arco e as flechas são dos artefactos mais simples, mas também o ato de atirar é em si simples. A criança gosta de atirar uma flecha no seu inconsciente mundo de brincadeira, um mundo que reflecte as próprias origens desde ato, que vai até aos primórdios da humanidade. Enquanto para a criança é apenas um jogo, para os nossos antepassados, a colocação uma flecha, significava o drama da vida ou da morte na caçada de uma presa. Neste ato primário de disparar o arco, não é só a nossa inteligência humana e habilidade que se expressa, mas algo de muito mais fundamental para a nossa natureza humana. A história do arco permanece intimamente ligada à nossa humanidade.

Quando o arco se tornou uma arma, isso forçou a tecnologia a desenvolver um arco mais sofisticado, e na busca para fazer uma arma mais poderosa, o arco tornou-se um símbolo de poder e de força.

Desenvolvimento do Tiro com arco japonês

A característica do arco e flechas japoneses é a simplicidade da sua forma. Mesmo os arcos usados hoje em dia mudaram muito pouco na sua construção relativamente aos arcos do passado. Em comparação com os avanços do mundo tecnológico moderno, a simples, quase primitiva, forma do arco japonês é quase um anacronismo. No entanto, esta simplicidade é o verdadeiro carácter que ele representa. Utilizar materiais modernos não melhora o seu desempenho. Uma flecha feita de bambu, dispara tão bem como uma de metal ou de materiais sintéticos. Também, as subtilezas que se experimentam com os materiais naturais, não existem nos materiais modernos. São estas mesmas qualidades encontradas nos materiais naturais que dão um interesse estético e profundidade à experiência de manusear as flechas e o arco japonês, que não tem equivalente no tiro com arco ocidental.

Enquanto a construção e aparência do arco e flechas não mudou de forma significativa no decurso da sua longa história, uma atenção extraordinária tem sido tida ao desenvolvimento da relação psicológica com o arco. Este longo período de história no qual foi sendo dada a atenção ao aspeto estético e psicológico foi, mais que qualquer outra coisa, um fator no cultivar da singularidade do arco japonês. Para os japoneses, o arco e as flechas eram reverenciados como objetos de fé, que se cria serem misteriosos portadores de espiritualidade.

Ao pensar no arco, pensa-se imediatamente nele como uma arma. Apesar da sua função primeira na maior parte da história registada, ser a de um instrumento de guerra, o seu propósito original era uma ferramenta de caça. Ambas as funções são inerentes aos seus propósitos e relacionam-se com a sua dimensão espiritual e psicológica, mas o que é fascinante no arco japonês é que estes aspetos utilitários foram sempre secundários relativamente à sua natureza estética e espiritual. Nesse papel simbólico foi sempre um objeto de respeito para o povo japonês. Talvez o facto da beleza e do mistério da sua forma prender a imaginação, tenha sido instrumental na permanência da sua forma durante tanto tempo.

Nenhum povo teve o grau de relação espiritual com o arco como o teve o japonês. Embora muitas culturas, como os egípcios, babilónios e outros povos antigos, que usaram o arco curto com a ênfase nos seus aspetos práticos, tenham tido uma relação simbólica e espiritual com o arco que era similar nos intentos à dos japoneses. Por exemplo, na cultura Assíria o arco e flecha eram chamados de “Arma Real”, e nas ocupações os novos domínios eram consagrados, chamando-se ao novo território de “Troféu do Arco”. No Japão também existem muitos exemplos da função simbólica e ritual do arco. Nos tempos antigos, o povo designava o carácter nobre de uma pessoa com a expressão “casa do arco”, e na execução do tiro “Meigen”, o som da corda do arco é usado para purificação e invocação dos espíritos.

Muitas culturas usaram o arco como uma arma, mas muito poucos desenvolveram e formalizaram o seu aspeto psicológico e simbólico, ou mantiveram um arco comparável em comprimento ao arco japonês. Só no Japão o arco longo foi usado apesar da sua inconveniência e ineficácia, quando comparado com os arcos de menores dimensões. Também o arco curto mais portátil, com a sua pega central, é mais fácil de operar quer na posição vertical quer na horizontal. Por outro lado, o arco japonês tem a pega colocada assimetricamente, presumivelmente porque, através da experiência, esta posição foi considerada como sendo o melhor compromisso entre as considerações funcionais e as estéticas.

O arco japonês é similar no seu tipo aos arcos usados por povos que vivem região do Pacífico, mas é inteiramente diferente do tipo usado na China. Também o conceito de tiro com arco no Japão antigo era bastante diferente do da China. Apesar de mais tarde o sistema chinês de etiqueta e de valores éticos (*Rei*) baseados no confucionismo, e outras formas de pensamento chinês, terem sido introduzidos na cultura japonesa e se tornarem numa influência maior no desenvolvimento do quadro ético e psicológico do Kyudo e nas características únicas do arco japonês.

Nos tempos antigos, o arco japonês, era simplesmente um arco linear feito do tronco de uma árvore, da forma que outros povos do Pacífico faziam arcos. Mesmo em períodos mais tardios, era feito da parte mais forte do tronco de ulmeiros (conhecidos pelas antigas designações de *Tsuki*, ou *Keyaki*) ou de catalpas (*Azusa*). O método de laminar um arco invertido era já usado então pelos chineses nesse tempo. Mantendo a forma estreita do arco, a técnica laminar dos chineses foi apreendida e adoptada na manufactura do arco japonês, desenvolvendo gradualmente poder enquanto mantinha a forma original.

A definição de arco longo é um arco com 1,82 m ou mais. Muitos dos arcos antigos que ainda existem, estão nesta categoria, com um comprimento entre 1,82 e 2,12 m. Nos dias de hoje um arco com 2,21 m chamado *Namihoko* é o arco de comprimento normal usado pela maior parte dos arqueiros. Arcos mais longos são também usados de acordo com a altura e o comprimento de flecha do arqueiro. Apesar de se terem usado arcos de comprimentos excepcionais, eram normalmente mais curtos do que os utilizados hoje. Excepções eram um arco chamado *Hokozumari* que tinha um comprimento de cerca de 2,06 m e um arco curto de 1,61 m usado em acampamentos militares. Estes tipos de arco tinham a vantagem de que o disparo da flecha era mais rápido, mas partiam-se mais facilmente. Existiam também tipos de arco japonês mais curtos usados em tiro a aves e caça miúda.

Veneração pela beleza do Arco Japonês

O comprimento e as qualidades estéticas do arco japonês foram os fatores dominantes na determinação da sua forma. Noutras culturas o arco curto evoluiu devido à sua superioridade como arma. Enquanto o longo arco japonês, com a pega em baixo, e a sua inerente dificuldade de manuseio, permaneceu imutável por respeito pela beleza da sua forma e da relação mística para com o arco enquanto objecto de veneração (*Tempyo*).

A sua limitação prática serviu também de catalisador ao gerar a técnica especial para lidar com este tipo de arco, bem como toda a relação psicológica para com o ato de atirar.

A beleza do arco japonês é aclamada no trabalho do escritor Nyozezan Hasegawa, “A Beleza da Etiqueta” (*Rei no Bi*), na qual declara: “Pergunto-me de onde deriva a beleza do arco japonês. Não há outro arco no mundo em que a forma e curvatura tenham um sentido estético tão apelativo quanto o do arco japonês. A forma da maior parte dos arcos no mundo, é um vulgar semicírculo, com a pega no seu centro, enquanto o arco japonês tem a pega colocada assimetricamente a cerca de um terço do seu comprimento total, dividindo-o em duas curvas distintas (*Sori*), ambas formando uma elasticidade contínua de poder igualmente distribuído pelo arco para criar uma condição de equilíbrio perfeito.

A curvatura abaixo da pega e imediatamente acima é frequentemente considerada masculina e dinâmica na sua qualidade, enquanto a curva em torno da parte superior do arco perto do topo (*Urahazu*) é considerada delicada e feminina no seu equilíbrio, como a forma de uma elegante princesa (*Himezori*). O que temos corporizado no arco é o equilíbrio entre o masculino poderoso e o feminino delicado e receptivo.”

A descrição de mestre Hasegawa, descreve poeticamente a beleza visual do arco e a sua dinâmica. O equilíbrio perfeito dos opostos confere ao arco sua beleza. Lao-Tse, um dos maiores filósofos chineses, usou também o arco como uma analogia para o equilíbrio dos opostos universais o equilíbrio do fraco com o forte era como a “Via do Céu” (*Tendo*). A via do céu é como o curvar de um arco. “Este equilíbrio de opostos é a própria beleza “.

Quando o equilíbrio dinâmico do arco é combinado com o corpo do arqueiro, com o arco e a flecha alcançando a plena abertura, esta condição, ela própria, produz uma forma circular de grande beleza, que tem sido amada e querida pelos japoneses durante muitos séculos, e permanece intacta nesta forma até ao presente.

KYUDO MODERNO

Popularização do Kyudo

No seu desenvolvimento o Kyudo estende-se para além do tempo em que o arco era usado exclusivamente como uma arma, que era parte inseparável da vida do guerreiro. Nos tempos modernos o arco não desempenha mais esse papel vital, mas pode ainda desempenhar um papel significativo das nossas vidas, como meio para o auto desenvolvimento e crescimento moral e espiritual. Isto tem particular valor para os mais jovens, que podem ganhar recompensas do treino físico e espiritual. Visto desta forma o Kyudo tomou um significado moderno, alterando o seu foco para ir ao encontro das mudanças sociais do pós-guerra. Assim ainda que não haja uma mudança óbvia na aparência exterior e na forma do Kyudo, ocorreram algumas mudanças inevitáveis na atitude e na sensibilidade.

Entre estas mudanças está a organização democrática do Kyudo que tem como propósito tornar o Kyudo disponível para todos. Também na nossa atitude mental deve haver uma abertura que reflecta o espírito democrático. No entanto a mera democratização exterior da estrutura sem uma mudança interior na atitude ignora o principal objetivo do Kyudo que é o treino moral. Não existe democratização do Kyudo sem a atitude moral que deve ser a sua fundação.

O aspecto espiritual é inegável no Kyudo, apesar de haver aqueles que têm reservas quanto à sua aplicação. No entanto, o espiritual é parte da nossa condição humana. Negá-lo na nossa prática é falhar o entendimento da realidade do Kyudo. Por isso deve haver precaução no desenvolvimento do Kyudo enquanto um passatempo popular, para que o aspecto mais profundo não seja descuidado. Se este for mantido, dificilmente poderá haver críticas justificáveis ao estado do Kyudo moderno.

No passado havia quem tivesse o ponto de vista estreito de que a singularidade cultural do Kyudo fazia dele uma prerrogativa exclusiva dos japoneses. No entanto, muitos aspetos da cultura japonesa tornaram-se bem entendidos no Ocidente, e o Kyudo tem também esta possibilidade. Apesar do aspeto desportivo ser agora uma parte importante do Kyudo moderno, os seus aspetos éticos e espirituais devem também ser transmitidos ao Ocidente. Estas qualidades são a sua singularidade.

O Kyudo é entendido por alguns meramente em termos de competição, na qual se “compete com outro pela honra”. Para quem assume este ponto de vista, o conceito de *Fuso* “ser sem conflito” não pode ser aceite. A resposta a esta atitude é que é claro que a competição serve para decidir um vencedor e um perdedor, mas não é um conflito. O objetivo de uma competição não é a de criar um perdedor. Deve haver respeito pelos outros competidores. Tomar uma atitude em que oponente deve ser derrotado, ou procurar a vitória à custa de se perder a estabilidade espiritual, é incorreto. Manter uma mente tranquila no meio da competição é praticar o verdadeiro Kyudo.

Ética do Kyudo (Código Moral e Etiqueta - *Michi to Rei*)

É altamente desejável que o Kyudo continue a aumentar a sua popularidade. A sua disseminação a um público mais vasto, incrementará a admiração e o respeito pelos valores que contém. Por outro lado levará a uma mais profunda preocupação por estes valores que só poderá trazer maiores desenvolvimentos e avanços no estudo do Kyudo. Mesmo estando a nossa prática ancorada nos valores do passado, não podemos permanecer estáticos. Usando a experiência e sabedoria do passado, poderemos encontrar novas inspirações que nos levarão a maiores entendimentos e desenvolvimentos. Esta forma de praticar deve ser intemporal, para que exista sempre este espírito de avaliação e avanço. Com o crescimento interior, a estrutura externa ganhará também mais significado. A organização externa não pode ser alcançada sem este desenvolvimento interno.

Historicamente, o Kyudo desenvolveu uma sensibilidade estética notável. Esta sensibilidade é uma característica muito própria das coisas japonesas. Por exemplo, encontramos utensílios práticos da guerra, tais como espadas, armaduras e até o arco, que pela sua natureza não precisam de qualquer valor estético ou ético, são frequentemente manufacturados e desenhados com grande sensibilidade. Isto é evidente não só nos próprios objectos mas também na combinação da forma humana com os objectos para produzir uma certa beleza e valor. No Kyudo isto é exemplificado na combinação do corpo do arqueiro com o arco.

Podemos ver a beleza espiritual interior revelada na aparência externa e forma. Este sentido estético é a substância do Kyudo e moldou a beleza única do arco japonês. Esta sensibilidade espiritual, também sublinha e sustenta os valores morais que fazem do Kyudo uma via espiritual e uma disciplina ética (*Do*), que é única no sentido que os seus valores estéticos, morais e éticos tomam precedentes sobre os práticos. Esta aproximação não se encontra hoje nas disciplinas do arco de outras culturas, que tendem a colocar mais ênfase na técnica requerida para acertar no alvo.

Originalmente o arco japonês era usado exclusivamente como arma de guerra, mas gradualmente sob a influência do Confucionismo, um sistema de valores morais (*Do*) foi tomando preponderância sobre a técnica (*Waza*). O tiro que é só técnica é desprovido de valores éticos. No entanto, quando o tiro é aplicado dentro do contexto do *Do*, então todos os movimentos e acções têm de ser executados com um juízo moral e ético. O significado disto está expresso no *Raiki-Shagi*, que declara, “O tiro, com o ciclo de movimentos de avançar ou retroceder, nunca o poderá ser sem cortesia e decoro (*Rei*)”.

Na sua evolução, o arco japonês adquiriu e manteve a sua forma única como resultado da influência dominante destes valores estéticos e éticos. O tiro cerimonial (*Sharei*) é ele próprio a amálgama de regras e critérios do tiro juntos com a etiqueta observada na sua execução.

De acordo com o filósofo chinês *Junshi*, o significado original da etiqueta (*Rei*) vem do autocontrole sobre o desejo pelo que é material. Usar o desejo para adquirir o não-material (espiritual), ou para procurar o material pelo desejo, em qualquer caso o desejo retira equilíbrio à pessoa. A função da etiqueta é o de manter um equilíbrio dinâmico entre o espiritual e o material.

Confúcio enfatizava os três princípios da sabedoria (*Chi*), benevolência (*Jin*) e a bravura (*Yu*), como a essência das inúmeras boas maneiras e comportamentos educados que existiam no código de etiqueta chinês. No entanto a classificação de Mêncio diferia do sistema de Confúcio pela adição de correção (*Gi*), etiqueta (*Rei*) e pela exclusão da bravura (*Yu*). Para Confúcio, no entanto, etiqueta (*Rei*) está incluída na benevolência (*Jin*). Etiqueta (*Rei*) é chamada benevolência (*Jin* ou *Ten*). Etiqueta (*Rei*) nesta definição significa etiqueta para com os outros (*Girei*).

Isto foi ainda mais desenvolvido pela aplicação da etiqueta para consigo próprio bem como para com os outros. “Um verdadeiro cavaleiro será modesto em todo o momento e comportamento, mesmo quando estiver sozinho”. Este conceito de ética provavelmente influenciou a maneira japonesa de pensar.

Apesar do Kyudo ter as suas origens na via do guerreiro (*Bushido*) que exaltava a dignidade da guerra e do combate, nesta era moderna é a via do ‘verdadeiro cavaleiro’ e do caminho para a benevolência. Durante a execução do tiro o arqueiro deve ser verdadeiro na sua atitude para consigo mesmo. Quando o arqueiro encontra o equilíbrio na verdade, então o tiro correto seguir-se-á. Esta verdade para consigo mesmo é testada na sua atitude para com os outros. Não deve haver inveja para com aqueles que são melhores que nós. Pelo contrário, deve-se usar a situação para examinar as nossas próprias inadequações. Confúcio diz “Um verdadeiro cavaleiro não entra em contendas com os outros. Se o fizer será através do tiro com arco. Ao ir para o campo de tiro, nunca deixará de se comportar com a maior cortesia. Caso perca a competição, mostra respeito pelos outros servindo vinho de arroz. A competição de tiro com arco honrando os outros desta forma é a expressão de um verdadeiro cavaleiro.”

No quadro deste pensamento clássico chinês, o ato de manter-se na verdade e na virtude negaria qualquer conflito. Ao salvaguardar ideais morais, considerava-se que a paz e a estabilidade seriam asseguradas. Apesar destes valores éticos confucionistas se terem perdido no tiro com arco chinês, são ainda postos em prática na via do arco japonês.

Objetivo Supremo do Kyudo

Shin : Verdade: A busca da Verdade tem sido o objetivo de todas as culturas e épocas. Podemos dizer que a pesquisa para definir ou pelo menos intuir a Verdade absoluta é o objetivo de todas as religiões e disciplinas filosóficas.

No Kyudo, a Verdade é a realidade primeira do tiro. A Verdade não pode ser iludida. A flecha voa directa ao alvo. Isto é Verdade. No entanto encontramos o velho paradoxo intemporal, que a Verdade absoluta não pode ser entendida. Pode ser intuída, mas não definida. Como resultado temos de examinar interminavelmente a nossa relação com o nosso tiro, já que nós próprios somos aquilo que distorce e nos afasta de estar na Verdade.

A Verdade encontra-se em relações que estão para além de nós próprios. Devemos estar receptivos aos conteúdos da situação que nos guia até à Verdade. Existe uma resposta na vitalidade e na vida do arco (*Yumi no Sae*), no som da corda do arco (*Tsurune*), e no momento da penetração no alvo (*Techicku*). Estas coisas fazem a Verdade ecoar na Realidade. Esta busca é o caminho do Kyudo (*Michi*), ao longo do qual, através de cada tiro, procuramos unir o homem com o absoluto.

Zen : Bondade: Bondade, em termos de Kyudo, é referida como valor moral. Através da disciplina da etiqueta (*Rei*) adquire-se um estado de compostura em que não existe conflito. Esta condição de dignidade e gentileza é a condição do “verdadeiro cavaleiro” (*Kunshi*) outrora tão prezada como ideal na cultura Chinesa.

Nesta forma de pensar, tal como deriva do confucionismo, a ênfase é colocada em não se perder a compostura da mente. Este estado mental é conhecido como *Heijoshin*, que quer dizer a mente normal de todos os dias, que está sempre numa relação calma e harmoniosa com as circunstâncias. Por isso não é um estado extraordinário, mas aquilo que deve ser a mente quotidiana em tranquilidade e compostura.

As nossas vidas precisam de uma matriz moral na qual se possa cultivar a paz e o consenso com outros. Reacções negativas para com os outros perturbam a prática do Kyudo. Pelo contrário, precisamos de cultivar a Bondade (*Zen*) na nossa atitude para com outros. Isto terá significado na prática do Kyudo, e na sua contribuição positiva para a sociedade.

Bi: Beleza: Aquilo que é belo preenche os nossos sentidos. A sua aquisição é o objetivo supremo de todas as artes. É a forma da Verdade expressa na aplicação do Bem. No Kyudo, tomando o arco como a concretização primeira da estética e da beleza espiritual, estas qualidades são expressas através do veículo de tiro cerimonial (*Sharei*), cujas restrições formais solicitam esta expressão, e cuja grandeza é combinada com o espírito de *Shintaihuusen* (harmonia em todos os movimentos), no qual os movimentos, harmonizados com a calma presença da mente, trabalham em conjunto ritmicamente para excitar o nosso sentido do belo.

Segundo o escritor Hasegawa no seu livro anteriormente mencionado “A Beleza da Etiqueta” (*Rei no Bi*), o tiro de cerimónia (*Sharei*) é de facto algo muito pleno esteticamente. No entanto, outras formas de tiro com arco começam e acabam com o controle do arqueiro através da força física. Torna-se uma demonstração de poder, mais do que de harmonia e relacionamento que é a beleza singular que se encontra no Kyudo. O filósofo alemão, Dr. Eugen Herrigel, diz no seu livro agora mundialmente famoso, *Zen e a Arte do Tiro*, “O arco longo inglês é aberto com a força dos braços à altura dos ombros, mas como o arco japonês é levantado alto e aberto para baixo é apenas necessário usar a força necessária para afastar os braços”. É nesta poupança de força física, que é baseada na relação com a mente, que está a beleza do tiro com arco japonês.

Dois Aspetos do Kyudo

O Kyudo moderno tem vindo gradualmente a ser apreciado como desporto. Este seu aspecto naturalmente terá uma popularidade crescente devido a ser acessível através de uma ênfase na técnica e na competição. No entanto, o carácter único do Kyudo não pode ser entendido só dentro do contexto do desporto e da técnica pois inclui também um lado profundo.

Existem aqueles que com muito trabalho árduo se exercitaram a si próprios na busca da quinta-essência do Kyudo. Nesta exigente via, ele foi arduamente estudado por muitos grandes arqueiros. Apesar de procurar o mais alto nível da prática não ser a ambição de todos, os praticantes de Kyudo devem estar conscientes do aspecto espiritual. Então o lado mais popular do Kyudo terá uma relação com os aspetos mais profundos da prática. Sem esta relação, o aspecto popular será oco e vazio.

Entender a relação entre estes dois aspetos é relevante para as nossas vidas. Sabemos que atingir o alvo é muito importante no Kyudo. No entanto, com frequência experimentamos uma perda de relação com nós próprios nas nossas tentativas para tentar atingir o alvo. Sabemos que esta não é a atitude correta. Para muitos isto pode parecer uma noção pouco razoável, mas nada é mais desgostoso no Kyudo que disparar baseado a este apego ao ato de acertar. Na nossa vida quotidiana também, com frequência, experimentamos este tipo de atitude, mas a realidade deste desejo é mais evidente no tiro, então através da nossa prática podemos encontrar a importância da atitude correta para com o desejo e as nossas vidas podem ser experimentadas mais profundamente. Neste contexto, expressões como “Atirar é Vida” (*Sha Soku Jinsei*), “Atirar é Viver” (*Sha Soku Seikatsu*), “Atirar é Zen em Pé” (*Sha na Ritsi - Zen*), ganham significado.

Nesta era moderna é inevitável e muito apropriado trazer uma abordagem científica para o Kyudo. O tiro pode ser estudado em termos da sua dinâmica e a utilização do corpo através da sua anatomia. Muitos resultados interessantes foram obtidos pela pesquisa nestes campos. No entanto, enquanto a racionalidade científica é útil, devemos lembrar que o Kyudo enquanto disciplina oriental também pede igualmente um aspeto irracional. O irracional desafia o entendimento e leva à dúvida, de forma que, de um ponto de vista lógico, muitos aspetos do Kyudo parecem incompreensíveis. Para nos relacionarmos com este aspeto do Kyudo, devemos virar-nos diretamente para a nossa experiência e através disso teremos intuição e relação.

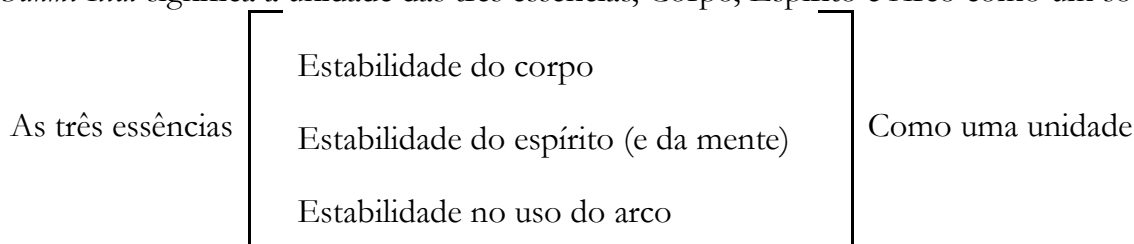
É verdade que não podemos fazer nada sem técnica, mas a técnica sozinha não proporciona profundidade à nossa execução. Devemos unir ambos os aspetos num só, pelo alcançar de um estádio aonde a técnica e o espírito estão tão entrelaçados como uma só corda. Este é o problema essencial que é difícil de resolver. Se colocamos ênfase na técnica facilmente esquecemos o espírito, e se pensamos só no espírito, o tiro não terá técnica. Estes dois aspetos não são distintos, mas devem ser sempre considerados como um só. Na unidade estes dois pólos fundir-se-ão numa condição que estará para além da divisão. O lado técnico e o lado espiritual, embora diferentes na sua forma externa, uma vez unidos e interiorizados, nenhuma distinção surgirá entre eles. Isto produzirá os valores mais nobres na atitude e na performance.

PRINCÍPIOS DO TIRO (SHAHO)

AS TRÊS ESSÊNCIAS COMO UMA UNIDADE (*SANMI-ITTAI*)

Comentado por mestre Yozaburo Uno

Sanmi-Ittai significa a unidade das três essências, Corpo, Espírito e Arco como um só.



Para o praticante de Kyudo, a questão vital é como criar esta unidade essencial. Os nossos predecessores, examinaram esta questão de unificar o corpo, o espírito e o uso do arco, e nos seus ensinamentos deixaram o seu legado para nossa consideração.

O legado do *Raiki-Shagi* (Registo da Etiqueta - Verdade do Tiro)

O *Raiki* (etiqueta) diz:

“O tiro, com o ciclo de movimentos de avançar e retroceder, nunca pode ser executado sem cortesia e decoro (*Rei*).

Depois de se ter adquirido a correta intenção interior e a exata postura na aparência exterior, o arco e a flecha podem ser manuseados de forma resoluta. Atirar desta forma é executar o tiro com sucesso, e através deste tiro a virtude será evidenciada.

O Kyudo é a via para o apuramento da virtude plena. No tiro, cada um deve procurar a sua retidão interior. Com a retidão em si próprio, o tiro pode ser realizado.

Quando um tiro falha, não deverá haver ressentimento para com aqueles que vencem. Pelo contrário, esta é uma ocasião para reflectir sobre si próprio”.

Ao examinar isto, podemos ver implícitos no seu significado os três elementos que formam a Unidade Essencial (*Sanmi-Ittai*). São eles: (1) A Perfeita Compostura da Vontade e do Espírito, (2) A Estabilidade da Forma Física, (3) Precisão no Uso do Arco. Ao procurar estas qualidades essenciais ao nosso treino, concretizaremos as “Cinco Virtudes”. (estas são as Virtudes confucianas da benevolência, Justiça, Cortesia, Sabedoria e Sinceridade).

Quando estes valores estão salvaguardados na nossa prática, se uma flecha é disparada sem sucesso, não se devem culpar outros pela nossa falha. Pelo contrário, deverá procurar-se diligentemente a causa da falha através da reflexão e instrução de outros. Desta forma, o Kyudo pode ser visto como uma forma de cultivar a disciplina mental e a virtude baseada nestes valores tradicionais.

Devemos nunca perder de vista estes valores como fonte de motivação para a nossa actual comunidade de Kyudo

O Legado de Mestre Junsei Yoshimi (*Shaho-Kun*)

Mestre Yoshimi, cujo outro nome era Daiuemon Tsunetake, foi um famoso dependente do clã Kishu de meados do período Tokugawa. Era afamado pela sua literacia combinada com a grande habilidade no Kyudo. Nesse tempo, ele era sênior do mestre Kanzaemon Hoshino do clã Bishi, e do mestre Daihachiro Wasa do clã Kishu, que eram também proeminentes no mundo do Kyudo. Entrado em anos mestre Yoshimi tornou-se monge budista, e mudou-se para o recinto do Templo Daitokuji em Kyoto, onde viveu.

O seu testamento diz:

(1) “O caminho não é com o arco mas com o osso, que é de maior importância no tiro”. Isto significa que, quando se atira, não se deve perder a consciência geral e preocuparmo-nos apenas com manejar o arco e as flechas, mas lembrar que o esforço do tiro deve também ser feito com os músculos e os ossos.

(2) “Colocar o espírito (*Kokoro*) no centro de todo o corpo”, Isto significa que se deve controlar a estabilidade da energia espiritual. “...no centro do corpo inteiro...” indica o centro espiritual abdominal (*Tanden*), que está localizado no centro do corpo físico.

(3) “...com dois terços de *Yunde* (braço esquerdo) empurrar a corda, e com um terço de *Mete* (braço direito) puxar o arco”. Isto indica que no momento de abrir o arco (*Hikinake*) deve estar-se consciente da correta ação de puxar e empurrar. Com o braço esquerdo puxa-se e com o braço direito empurra-se. Explicá-lo desta forma, de uma forma contrária (contrário ao que seria o entendimento lógico da ação) é extremamente interessante. Mostra que o abrir do arco e da corda tem de ser feito com uma ação de interação entre o puxar e empurrar.

(4) “Com o espírito assente, assim se forma a unidade harmoniosa”. Isto significa que quando se chega ao limite da ação de puxar /empurrar, a energia do espírito e da mente (*Kokoro*) que se encontram no corpo, devem ser colocadas no abdómen (*Tanden*), e o encontro da unidade do corpo, espírito e arco, “A plenitude das Três Essências como Uma Unidade” (*Sanmi-Ittai no Kai*) é revelado.

(5) “A partir da linha central do peito, dividir igualmente a esquerda e a direita para realizar o tiro”. Isto refere-se à separação da harmoniosa unidade da abertura total (*Kai*). Assim na transição da abertura total (*Kai*) para a libertação (*Hanare*), a linha central do peito, que é o eixo central da forma fundamental do corpo, divide de forma igual a direita e a esquerda, para se tornar a libertação na qual o equilíbrio de forças na cruz vertical e horizontal é mantido. (*Tate-yoko Jumonji no Hanare*).

(6) “Está escrito, que a colisão do ferro e da pedra lançará faíscas súbitas” Isto significa que a grandeza do tiro está na energia espiritual. Para além do resultado de acertar ou falhar, esta clareza e nitidez do disparo, comparada enquanto tal à faísca soltada pelo embate do ferro na pedra, é do mais alto valor no tiro.

(7) “...do mesmo modo surge o astro dourado, brilhando claramente, e a meia-lua situada a poente”. Aqui está referida a posição do corpo depois do disparo (*Zanshin*) na qual permanece a evidência do mais elevado nível de tiro. Ao olhar o céu da manhã, o vulto dourado do planeta Vénus pode ser visto a brilhar a leste, e a oeste permanece, também, a meia-lua brilhando ainda na alvorada. Isto celebra a verdade alcançada pelo tiro.

Comparando estes textos, verifica-se que o *Raiki-Shagi* se centra nos princípios éticos, enquanto o *Shabo-Kun* alude sobretudo às qualidades da perícia prática. Se o ensinamento destes dois documentos for considerado, será um guia apropriado para o uso do Kyudo no tempo presente. A partir desta base, acredita-se ser possível que, se o esforço da prática for persistente, chegar-se seguramente à condição superior de “As Três Essências como Uma Unidade (*Sanmi-Ittai*)”. É com esta esperança que estes textos são apresentados como uma oportunidade de estudo e referência.

Escrito em 22 de Dezembro de 1967

FORMA FUNDAMENTAL (KIHONTAI)

A Importância da Forma Fundamental

Nos dias de hoje o Kyudo não tem nenhuma aplicação prática. O arco e a flecha já não são usados como utensílios para a caça ou como armas de guerra. Hoje em dia o seu propósito é realizar o nosso bem-estar físico e emocional e desenvolver as qualidades pessoais que enriquecerão as nossas vidas.

No entanto, na realidade, percebemos que muitos arqueiros ignoram ou simplesmente desvalorizam estas aspirações e em vez disso ocupam-se somente com a habilidade necessária para acertar no alvo. Esta atitude é resumida nas palavras “*Kai Kara Hanare*”, que significam que o arqueiro só considera o seu tiro a partir do estágio da abertura completa (*Kai*) até ao libertar da flecha (*Hanare*), e que tem um desrespeito pelas posturas e movimentos fundamentais que constituem todo o ato de atirar.

Estas posturas e movimentos são essenciais para tomar consciência das qualidades que fazem do Kyudo mais do que um meio para atingir o alvo. O nosso tiro deve ser como uma planta que, através de uma longa e diligente atenção e cuidado, produz uma flor maravilhosa e fragrante. Se as raízes e os ramos forem ignorados ela nunca florirá e vivificará.

A importância da correta atitude moral na aplicação fundamental do tiro está implícita no *Raiki-Shagi* quando afirma:

“O tiro, com o ciclo de movimentos de avançar e retroceder, nunca pode ser executado sem cortesia e decoro (*Rei*). Depois de se ter adquirido a correta intenção interior e a exata postura na aparência exterior, o arco e a flecha podem ser manuseados de forma resoluta. Atirar desta forma é executar o tiro com sucesso, e através deste tiro a virtude será evidenciada.”

Quando entramos no local de prática (*Dojo*), esta atitude deve estar na nossa consciência e movimento. Interiormente é necessário estarmos cheios de vitalidade mas sem desejo, preparados para dar o nosso melhor com sinceridade enquanto que exteriormente damos total atenção a todos os nossos movimentos bem como às nossas posturas.

A forma fundamental deve ser executada naturalmente observando a maneira correta e o decoro. Não deve haver separação mas uma unidade harmoniosa (espírito, corpo e arco) que produz a Verdade, Bondade e Beleza (*Shin, Zen, Bi*) do Kyudo, através das quais a personalidade e a dignidade do arqueiro são expressas.

Tendo isto como base do tiro, mesmo quando um mestre arqueiro falha em atingir

o alvo com sucesso, ele ainda é movido pela sua dignidade, que foi adquirida através do cultivar destas qualidades. Em contraste, só resta a pena para o arqueiro que só se preocupa em atingir o alvo, vangloriando-se de nunca falhar mas que será, inevitavelmente, incapaz de confiar na habilidade particularmente à medida que vai envelhecendo e perdendo o vigor físico. Devemos aspirar em nos tornarmos no gênero de arqueiro que possui beleza e refinamento no seu tiro, desenvolvendo uma personalidade digna e amadurecida.

A Atitude Correta na Execução do Tiro

O objetivo do tiro é expressar naturalidade no movimento. Se isto for ignorado, então o tiro não poderá ter um real sucesso. O delinear dos movimentos corporais deve ser feito de uma maneira racional. Isto não significa que o movimento seja simplista, livre e indisciplinado, nem tão pouco movimento instintivo, mas sim movimentos naturais, criados através da consciente disciplina da prática regular.

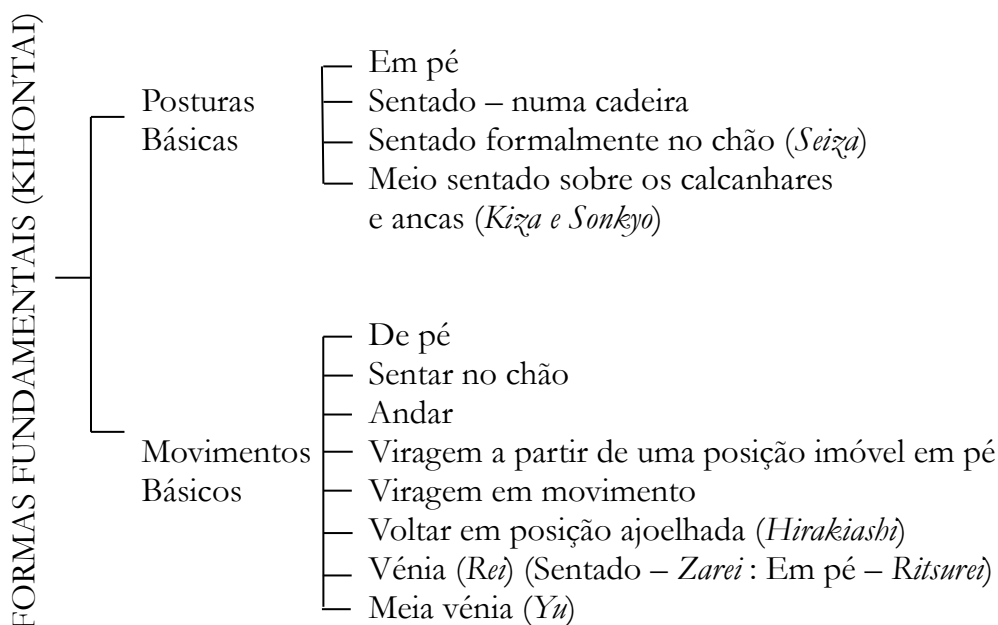
- (1) Todos os movimentos (*Kikyo-Shintai*) devem obedecer ao critério do tiro, expressando sinceridade e dignidade, e não arrogância e indiferença.
- (2) Os homens, em especial, devem expressar dignidade, força, refinamento e compostura.
- (3) As mulheres, por seu lado, devem ser elegantes mas, ainda assim, terem uma presença que se imponha.

A correta atitude na execução dos movimentos e posturas do tiro é aqui apenas delineada de uma forma geral. É difícil explicar este assunto por escrito. Para um detalhada prática e estudo é desejável receber instrução por parte de um professor.

As Formas Básicas de Postura e Movimento

Desde tempos antigos tem havido várias formas de postura e movimento usadas na execução do tiro. Estas formas foram originadas com o propósito de disparar o arco usado à altura bem como de vários aspetos da vida quotidiana, tal como as roupas usadas. As posturas e movimentos básicos abaixo apresentados são aqueles que foram considerados os mais apropriados ao Kyudo dos nossos dias.

Estas formas podem, com propriedade, ser categorizadas em quatro tipos básicos de posturas e oito movimentos básicos que estão ilustrados no diagrama seguinte:



Tal como dissemos, a forma fundamental (*Kihontai*) é o conjunto dos movimentos e posturas básicos usados nas etapas que constituem e completam o ato de atirar. Pela execução destas ações através da concentração na atitude correta, o arqueiro cultivará, após um período de tempo, aquelas qualidades pessoais que são o mais elevado objetivo desta prática. A conquista destas nobres qualidades está reflectida nos três conceitos de *Shin*, *Gyo* e *So*, que são derivados de textos clássicos chineses tais como “O Tratado Sobre o Treino Moral” (*Shushin-Ron*), ou “O Tratado Sobre o Uso do Corpo” (*Taiyo-Ron*).

Shin significa manter-se fiel à Verdade, *Gyo* significa levar à prática a Verdade e *So* significa mover-se com harmonia. Ao aplicar-se estas qualidades ao movimento da forma fundamental, poderão ser elas entendidas da seguinte maneira:

- * A Forma com Verdade (*Shin*) deve ser correta; mantendo a Verdade.
- * A Forma com Ação (*Gyo*) deve ser obediente; aplicar a Verdade.
- * A Forma como Natureza (*So*) deve ser em harmonia com todas as coisas.
- * Estas três qualidades podem ser unidas e consideradas como uma só.

Na prática isto quer dizer que em primeiro lugar devemos adquirir *Shin* através da prática diligente que respeite os modelos corretos. Então, quando a postura alcançou estabilidade e é feita sem incorreções, naturalmente o *Shin* tornar-se-á o movimento de *Gyo*. Do mesmo modo, na sequência de *Gyo*, dar-se-á a manifestação de *So*, o mais elevado estado de naturalidade na forma e no movimento.

Nas palavras do poeta clássico chinês *Sotoba*, “***Shin* revela *Gyo* e *Gyo* revela *So***”.

Aqui são descritos alguns dos princípios subjacentes que regem a aplicação correta das posturas básicas do corpo e do movimento, incluindo os seus aspetos mais subtis, como por exemplo, a harmonia da cadência (*Maai*), a harmonia da respiração (*Ikiai*) e o foco de energia espiritual (*Kiai*). Apesar destes aspetos mais subtis exigirem experiência direta dirigida com supervisão, a sua descrição mais abaixo, juntamente com as descrições dos outros princípios fundamentais, devem ser estudados e aprendidos.

(1) Cada um deve comprometer-se a memorizar a postura corporal correta e os movimentos de levantar, sentar e mover-se para a frente e para trás (*Kikyo-Shintai*). Este tornar-se-á “O Corpo Animado de Vida” (***Seikитай/Jittai***). Agarrar-se, somente, à forma sem o espírito levará à condição oposta, “O Corpo Sem Vida” (***Shikитай/Kyotai***). Do mesmo modo que uma sombra faz parte do objecto que a produz, assim é o espírito parte do corpo que anima.

(2) Quando em pé, sentado e em movimento para a frente e para trás (*Kikyo-Shintai*) é muito importante manter a forma do tronco (*Dozukuri*) em todos os movimentos. A realização do *Dozukuri* contribui para uma postura natural que é a base para cultivar uma atitude digna em todas as posturas e movimentos. O formar do tronco (*Dozukuri*) não é feito somente na posição de tiro (*Shai*) mas deve já estar definida quando se entra na área de tiro.

(3) É muito importante prestar atenção ao uso dos olhos (***Mezukai***) pois o estado de mente de um arqueiro reflecte-se na sua concentração e na direcção do movimento dos seus olhos. Para isso recomenda-se que as pálpebras estejam semi--cerradas e que o olhar esteja concentrado ao longo da linha do nariz. É importante que isto seja feito com vitalidade mas sem excessiva tensão.

Ao fazer a saudação, a direcção do olhar mostra a quem ou a quem a saudação é dirigida e o sentimento que está por detrás da vénia. Isto é especialmente importante na meia-vénia (*Yu*) que é usada antes e depois do tiro. Também no afastar dos pés (*Ashibumi*), no verificar da corda (*Tsuru-Shirabe*), no estabelecer do olhar (*Monomi*) e virtualmente em todas as fases do nosso tiro, a necessária estabilidade da mente e do espírito depende do correto uso dos olhos (*Mezukai*).

Analisando mais profundamente, os olhos reflectem também o olho da mente ou a alma que, diz-se, é capaz de ver a realidade última e essencial.

(4) É desejável manter os movimentos em harmonia com a **correta respiração**. Isto é especialmente importante nos movimentos de curta duração, aos quais se deve dar especial atenção. A relação entre o **movimento e a harmonia da respiração (*Ikiai*)** é importante, e após uma prática continuada não levará muito tempo a que se tornem acostumados à respiração e, eventualmente, cada movimento seja executado cada vez mais inconscientemente, tornando-se mais suave e mais vital na sua ação.

(5) Todos os movimentos devem ser suportados pelas ancas. As ancas são a parte central do corpo. As ancas devem formar a base para movimentos tais como a saudação, o levantar, o sentar, o andar e o voltar. A menos que as ancas estejam estáveis, o equilíbrio do corpo perde-se e os movimentos serão perturbados.

(6) Os movimentos precisam de ter **espírito e forma remanescente (*Zanshin*)**. Precisamos tomar especial atenção ao fim de cada movimento de levantar, de sentar, de saudar, de mudar de direção e de outros movimentos. Devem ser concluídos com o foco de *Zanshin* antes de fluírem para o próximo movimento.

(7) Todos os movimentos dependem do **tempo (*Ma*)**. Durante os movimentos devemos escolher um tempo que não seja nem demasiado lento nem demasiado rápido, nem muito ligeiro nem demasiado impressivo na qualidade, de forma a evitar movimentos com tempos desequilibrados. Aquando da prática do Kyudo com outros praticantes é necessário prestar a devida atenção ao nosso ritmo, para que se coordene com o dos outros.

(8) Nos estágios iniciais do treino, **devemos fazer cada movimento de acordo com os fundamentos e, embora seja melhor permitir que os movimentos sejam algo rudes em vez de demasiado controlados, devemos ainda assim tentar fixarmonos em manter os pontos essenciais**. À medida que nos tornamos mais hábeis na execução dos movimentos, eles tornar-se-ão menos rudes e perderão a hesitação, ganhando fluidez e naturalidade. Ao copiarmos os movimentos de um arqueiro mais experiente, não o devemos macaquear sem consciência, pois desse modo a forma será sem substância.

Posturas Básicas

1. De Pé

Deve ser mantida uma postura natural, que não pareça forçada e que seja apropriada à estrutura corporal do arqueiro. Neste sentido, os pés devem ser colocados paralelos um ao outro, com os joelhos unidos e as ancas firmes. A parte superior do corpo deve ser mantida de forma correta com o pescoço esticado. O movimento ocular deve ser controlado e a boca deve estar fechada, mas não com demasiada firmeza. Os lóbulos das orelhas devem estar verticais sobre os ombros.

Para além disto, a energia mental e espiritual deve estar focada na região do abdómen logo abaixo do umbigo (*Tanden*) e o peito e ombros devem estar relaxados, com o centro de gravidade colocado ligeiramente à frente da linha central da sola dos pés. Ambos os braços deverão pender naturalmente sem esforço, com os dedos pequenos

ligeiramente esticados. As mãos (as palmas das mãos – *Tanagokoro: Tenohira*) devem ter os dedos fechados e ligeiramente em concha, tocando a frente das coxas. O olhar passa ao longo da linha do nariz até um ponto a cerca de 4 metros à frente.

N.B. Normalmente os homens devem manter os pés afastados 3 cm, com algumas exceções no caso de pessoas grandes. As mulheres devem mantê-los juntos e, em ambos os casos, os dedos devem estar fechados.



Vista de Frente



Vista Lateral



Vista de Frente



Vista Lateral

Disposição
dos pés

Homem



Mulher



2. Sentado numa Cadeira

Quando nos sentarmos numa cadeira, devemos fazê-lo no mais profundo da cadeira que for possível, com ambos os pés colocados corretamente para a frente. As nádegas devem estar firmes com o tronco mantido corretamente e a nuca esticada verticalmente. O peito e os ombros devem estar relaxados. Ambas as mãos devem ser colocadas nas coxas com os dedos fechados e as mãos em concha. Os cotovelos não devem estar dobrados para fora afastando-se do corpo. O olhar prolonga-se da ponta do nariz até um ponto colocado a cerca de 3 metros à frente do corpo e a boca deve estar fechada. Quando nos sentamos numa cadeira é necessário fazê-lo a partir da posição mais baixa (*Shimoza*). No levantar também o devemos fazer a partir da posição mais baixa.



Vista de Frente



Vista Lateral

N.B.

Aquando do sentar ou levantar de uma cadeira, é recomendado segurar as costas da cadeira enquanto executamos o movimento.

3. Sentado Formalmente no Chão (*Seiza*)

Quando nos sentamos da maneira tradicional japonesa, com as pernas dobradas debaixo das coxas, os dedos grandes de ambos os pés são colocados um por cima do outro. Os homens devem manter os joelhos afastados um punho e as mulheres devem mantê-los o mais juntos possível. As nádegas devem estar firmes com o tronco mantido corretamente e a nuca esticada verticalmente. O peito e os ombros devem estar relaxados pelo facto de focarmos a energia espiritual no abdómen (*Tandem*). As mãos, com os dedos fechados e as palmas em concha, devem ser colocadas nas coxas e ligeiramente inclinadas para dentro.

Isto deve ser feito sem esforço e devesse ter cuidado para não se dobrarem os cotovelos demasiado afastados do corpo ou mantê-los muito apertados. A boca deve ser mantida fechada e o olhar deve estar colocado a 2 metros em frente, seguindo a linha da ponta do nariz.



Vista de Frente



Vista de Posterior

N. B.

(1) Para que o ângulo de colocação das mãos seja o correto, o dedo indicador deve ser direccionado para um ponto centrado entre as duas rótulas.

(2) Os dedos grandes de ambos os pés podem ser colocados um sobre o outro ou apenas pressionados juntos, mas o pé não deve ser colocado todo em cima do outro. Deve-se também ter a sensação de fechar os calcanhares.

(3) Manter o peito relaxado de modo a que o corpo não se incline demasiado para trás. De modo a evitar que a respiração seja tensa, tentar manter a parte inferior do abdómen perto das coxas.

4. Meio Sentado sobre os Calcanhares (*Kiza*) e Ancas (*Sonkyo*)

(a) *Kiza* :

***Kiza* é o termo usado para a postura na qual o arqueiro se senta sobre os calcanhares, com os dedos dobrados debaixo do corpo, numa posição de prontidão para o próximo movimento.**

Quando estiverem a segurar um instrumento nesta postura, o joelho do lado desse instrumento é “tornado ativo” (*Ikasu*). Quando instrumentos são mantidos em ambas as mãos, **o joelho que é tornado ativo é o do lado onde se segura o instrumento principal** (com um arco e flechas, o instrumento principal é o arco).

No entanto, para tornar o joelho ativo não basta levantá-lo. Quando o joelho é tornado ativo, o ângulo da coxa deve ser de 45 graus e **o espaço entre a rótula do joelho e o chão deve ter a espessura de uma mão.**

Deve-se compreender que o instrumento que se segura é encarado como fazendo parte do corpo e, por essa razão, como é “dada vida” ao instrumento, o termo *Ikasu* é usado.

Para manter esta posição é necessário dobrar bem os dedos debaixo do corpo, **tentando manter os calcanhares juntos.**

(b) *Sonkyu* :

Sonkyo é o termo que designa a postura na qual o arqueiro se agacha com ambos os pés juntos e sobre a ponta dos pés, com os joelhos levantados do chão.

N.B.

(1) Nas posturas de *Seiza*, *Kiza* e *Sonkyo*, deve ter-se atenção para manter a forma do tronco e das nádegas corretamente alinhados (*Dozukurì*). A parte superior do corpo e as costas devem estar direitas com a sensação de esticar para cima. Na postura de *Sonkyo* o espaço padrão entre os joelhos deve ter a largura de dois punhos.

(2) Quando, na postura de *Kiza*, o joelho é tornado ativo não é suficiente apenas elevar o joelho mas a ação de se elevar deve vir do esticar, para cima, das costas e das ancas.

Movimentos Básicos

1. Levantar

Quando se levanta a partir da posição de sentado (*Seiza*), a mente deve estar calma e assente, com a parte superior do corpo mantida de modo correto. Com uma inspiração **as ancas são trazidas para a frente e, no mesmo movimento começando com o pé direito, os pés são levantados sobre os dedos** e o ar exalado. De seguida, com uma inspiração, o pé esquerdo é trazido ligeiramente para a frente para debaixo do corpo sem que o calcanhar toque no chão. Enquanto se levanta, o eixo do movimento é mantido nos dedos e, sem colapsar o tronco (*Dozukuri*), o pé direito é reunido com o esquerdo (a nuca está esticada) e o ar é exalado.

Ao levantar a partir da postura de *Kiza*, o procedimento é o mesmo com excepção do facto dos dois pés já estarem erguidos sobre os dedos.



Subindo para os dedos,
enquanto levanta as ancas
(Vista Posterior)



(Vista Lateral)

N.B.

(1) Deve ser prestada atenção para que a forma do torso (*Dozukuri*) não colapse e para que o levantar não seja feito pela ação de dobrar os quadris.

(2) Quando se levanta, as ancas devem ser erguidas para cima e para a frente o mais que possível. Pela ação de erguer as ancas sente-se como se todo o corpo fosse esticado ou puxado para cima. Este movimento deve ser aprendido pela prática constante.

(3) Ao trazer o pé esquerdo para debaixo do corpo a fim de se levantar, o joelho esquerdo não deverá levantar mais do que as ancas senão elas poderão colapsar para trás.

(4) Ao levantar o corpo com o pé esquerdo, deve-se prestar atenção para que ele não seja colocado à frente da linha do joelho direito. A colocação do pé esquerdo deve ficar ligeiramente atrás dessa linha.

(5) O centro de gravidade deve estar colocado entre ambas as pernas e não para um dos lados.

(6) Cada movimento deve ser executado em harmonia com a respiração.

(7) **À medida que a proficiência é adquirida, mais fácil será levantar-se a partir da postura de *Kiza*, pela ação de esticar e erguer as ancas.**

(8) Quando se levanta segurando um arco e flechas, o arco nunca deverá ser usado como suporte.

2. Sentar no Chão

(a) *Seiza*

A partir da posição de pé, com uma inspiração, dê um meio-passo atrás com o pé direito. Complete o movimento com uma expiração. Sem colapsar a parte superior do corpo ou as ancas, a forma do tronco deve ser mantida (*Dozukuri*). À medida que as ancas são baixadas (com uma inspiração) e a rótula direita se move para baixo a fim de tocar no chão, o joelho esquerdo tomba para a frente fazendo com que o joelho direito deslize para a frente até que ambas as rótulas se encontrem alinhadas. (Esta ação do joelho direito resulta de um ato de empurrar a partir das ancas).



Dando meio-passo
à retaguarda



Mantendo os calcanhares
no chão

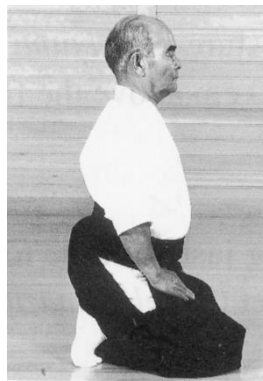
Com **as ancas firmemente colocadas**, os pés são baixados para o chão descansando as nádegas sobre os calcanhares e os dedos grandes sobrepondo-se ou tocando um no outro. O movimento é completado com uma expiração sem esquecer de esticar o tronco para cima. (Ver Sentar Formal no Chão – *Seiza*).

(b) Kiza

O procedimento acima descrito deve ser seguido com este movimento completado por sentar sobre os calcanhares com os dedos debaixo dos pés. Nesta postura, se estiverem a ser seguros instrumentos, tais como o arco e as flechas em ambas as mãos, o joelho do lado do instrumento principal é tornado ativo (*Ikasu*). (Ver Meio Sentado sobre os Calcanhares – *Kisa*).



①

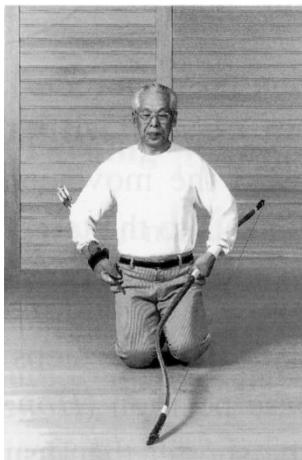


②



③

- ① Quando nada se segura, ambos os joelhos devem estar assentes no chão.
- ② Tentem manter os dedos dobrados para dentro.
- ③ Ambos os pés devem estar corretamente dispostos e os calcanhares mantidos juntos.



O arco deve estar apontado para a linha central do corpo. Os homens devem manter uma distância de um punho entre os joelhos.



Quando se segura um arco, erguer o joelho do lado do arco (*Ikasu*).



3. Caminhar

Ao caminhar, deve-se ter atenção à forma como o olhar é usado (*Mezukai*), não se deve permitir que o tronco (*Dōzukurū*) entre em colapso, nem se devem dobrar os joelhos em demasia. As plantas dos pés não se devem mostrar e o movimento das pernas deve ser focado e dirigido, concentrando a ação a partir das ancas. Durante o andar a parte superior do corpo é suportada pelas ancas com uma respiração (*Ikiai*) calma e harmoniosa sincronizada com a ação de caminhar, deslizando para diante sem balançar. É recomendado que os homens dêem três passos e meio para cobrir uma distância de dois metros, devendo as mulheres cobrir a mesma distância com quatro passos e meio. Este número recomendado de passos poderá variar, dependendo da estatura do praticante.

Ao andar na postura de segurar o arco (*Toriyumi no Shisei*), a ponta do arco (*Urahazu*) deve ser mantida aproximadamente 10 cm acima do solo.

N.B.

(1) Deve-se evitar caminhar apenas sobre os dedos dos pés, mas sim com o movimento centrado nas plantas dos pés (*Tsuchifumazu*) em que os calcanhares não se devem separar do chão.

(2) A perna de trás não deve ser arrastada pela ação de avanço da perna da frente. Pelo contrário, a perna de trás deve ter um movimento ativo guiando a deslocação para a frente.

(3) No local de treino (*Dōjō*), o ritmo médio para cobrir a distância de dois metros é de três passos e meio. **Ao caminhar, é importante harmonizar a respiração com o movimento das pernas.**

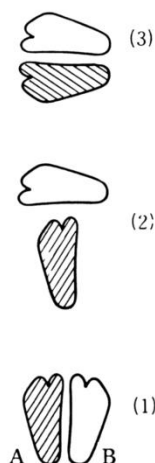
(4) Na marcha a partir da posição base (*Honzō*) para a posição de tiro (*Shai*), **é importante que o movimento de cada passo esteja em acordo com a respiração**, de tal modo que os movimentos sejam conduzidos pela harmonia da respiração (*Ikiai*), e o foco da energia espiritual (*Kiai*) ligue os movimentos com o alvo.

(5) Na marcha a partir da posição base (*Honzō*) para a posição de tiro (*Shai*), o primeiro passo deve ser um pouco mais longo que o normal, seguido de passos de comprimento normal. No andar de regresso da posição de tiro (*Shai*) para a posição base (*Honzō*), o primeiro passo à retaguarda deve ser mais curto do que usual, seguido de passos de tamanho normal. Quando se avança, o primeiro passo longo ajuda a focar a energia espiritual (*Kiai*) e quando se recua, dá-se um primeiro passo curto para evitar o colapso da postura.

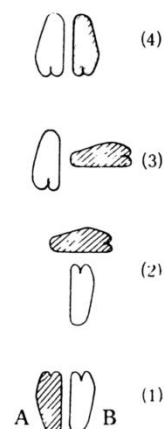
4. Viragem a partir duma Posição Imóvel

Para virar de direção a partir de postura imóvel, primeiro, focar a atenção na direção da rotação, enquanto se roda as ancas faz-se um ângulo reto com o pé que conduz a rotação de modo a formar um T com os dedos do outro pé. Este pé é então rodado de forma que ambos os pés fiquem juntos e apontando na direção da rotação. (Ver diagrama abaixo).

Quando se faz a viragem para trás (180°), traz-se o pé que inicia o movimento (**A**) a fazer um ângulo reto com os dedos do outro pé (**B**) de modo a formar um T. Em seguida, trazer o pé (**B**) até ao ângulo reto com o calcanhar do pé que conduz o movimento (**A**) formando um outro T. Finalmente, feche o pé inicial (**A**) junto com o outro pé (**B**) completando a viragem. (Ver diagrama abaixo).



Virar a partir de uma posição parada



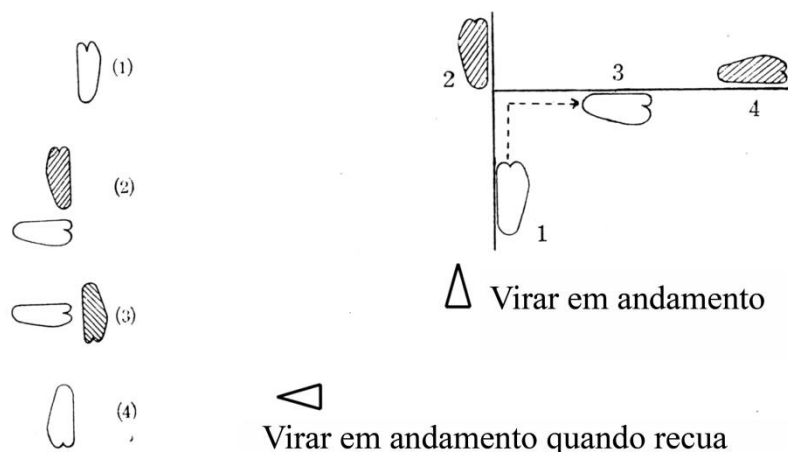
Virar para trás

5. Mudança de Direção em Andamento

Quando se efetua uma viragem para a direita em andamento, o movimento começa com a colocação do peso do corpo sobre o pé esquerdo, então, com um pequeno passo, o pé direito move-se virando numa trajetória em forma de L, seguido do pé esquerdo num passo normal. Para efetuar uma viragem para a esquerda, será aplicado o procedimento inverso. (Ver diagrama).

N.B.

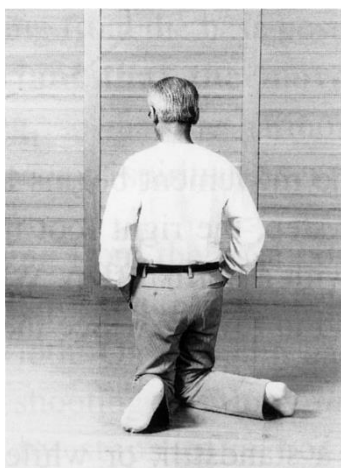
Ao efetuar uma mudança de direção, seja a partir duma postura de imobilidade, seja de movimento, a rotação deve ser feita tanto com a ação das ancas como das pernas. Durante qualquer movimento de rotação deve-se ter em atenção em não virar as costas ao lugar de reverência (*Kamiza*).



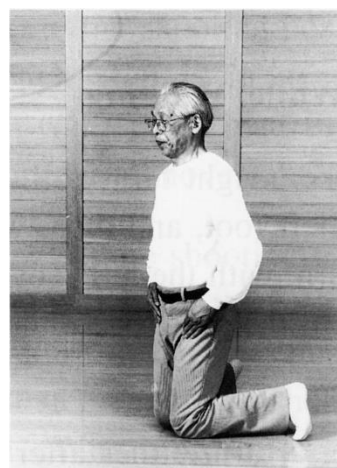
6. Viragem na Posição Ajoelhada (*Hirakiashi*)

A partir da posição de *Kiza*, numa inspiração, as ancas são trazidas para a frente com o corpo elevado e vertical sobre os joelhos, e ao completar este movimento o ar é expirado. (Assegurar-se de que quando o joelho está elevado (*Ikasu*) se deve baixar no solo junto com o outro joelho antes de iniciar a rotação.)

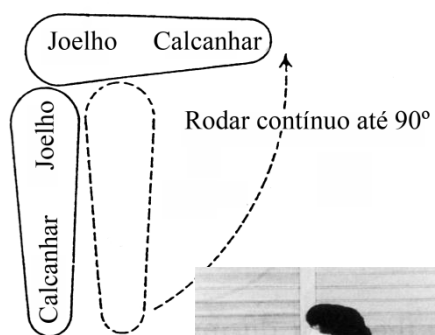
Em seguida, concentrando-se na direção da viragem, e numa inspiração, enquanto rodamos as ancas, o joelho direito (no caso de uma viragem para a esquerda) é rodado de maneira a formar um ângulo de 90° com o esquerdo. (Durante a rotação, ambos os joelhos devem estar o mais possível em contacto.) Continue a ação de viragem rodando as ancas em volta e mais profundamente, enquanto vai baixando as nádegas sobre o calcanhar direito. Esta ação de rotação de virar lança, naturalmente, a perna esquerda em direção à direita. Para completar a rotação a postura *Kiza* é formada e a respiração é expirada. A viragem deve ser executada numa respiração. Na viragem para a direita o procedimento é inverso. Este método de viragem é designado *Hirakiashi*.



Sem afastar
os joelhos virar
até um ângulo de 90°



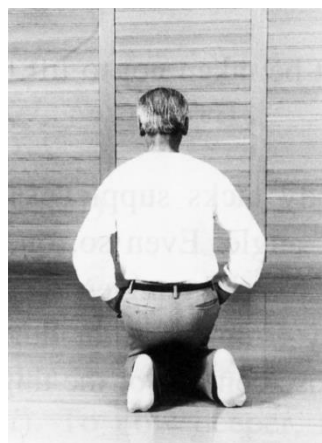
Vista lateral



Método para viragem em postura de *Kiza* (uma viragem para a esquerda até um ângulo de 90° — a direção é indicada pela seta)



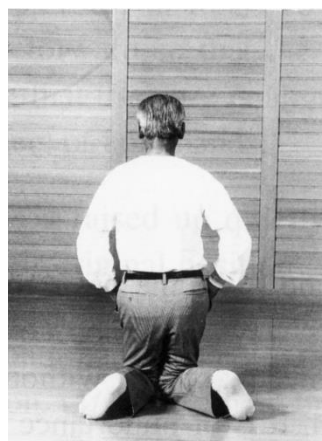
Vista Lateral



Vista Posterior



Vista Posterior



Baixando as nádegas sobre os calcanhares e unindo as pernas.



Após completar *Hirakiashi* terminar na postura *Kiza*.

N.B.

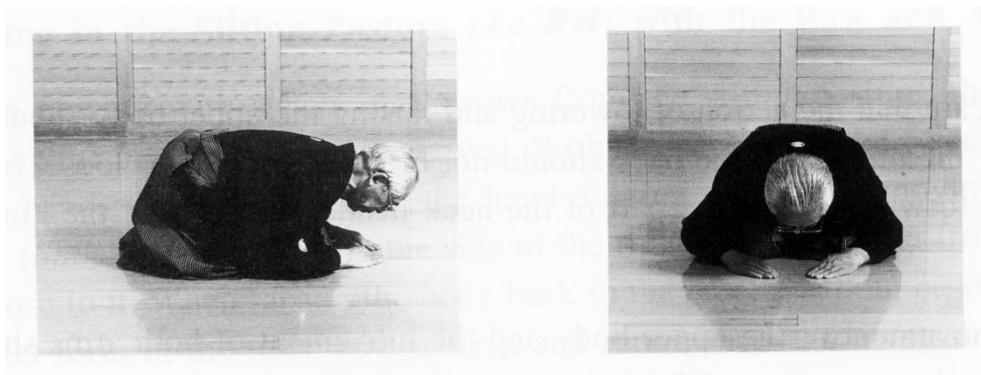
- (1) Durante a viragem, deve-se tomar cuidado em não perdermos a postura pelo colapso do torso (*Dōzukuri*).
- (2) A volta não é somente efectuada pela ação das pernas, mas também pela rotação das ancas.
- (3) Deve-se ter o cuidado de não levantar os dedos dos pés durante a ação de viragem.
- (4) Poderá ser difícil efetuar a viragem através de um ângulo completo de 90° se o corpo não tiver suficiente flexibilidade. Contudo, deve-se diligenciar (o mais que possível) no sentido de que os pés se movam num ângulo reto em relação de um ao outro. É aceitável, durante a viragem, elevar um pouco o joelho acima do solo, mas não é permitido os joelhos perderem o contacto entre si nem, ou, as coxas se afastarem.
- (5) A viragem na posição de joelhos (*Hirakiasbi*), será melhor sucedida através de treino com o objetivo de aperfeiçoamento da ação das ancas.

7. Vénia (Rei)

A saudação por meio duma vénia, é frequentemente referida como sendo a base para cultivar um espírito apropriado e a disciplina pessoal. Por isso, pode ser considerado como o âmago da nossa expressão de respeito e amizade em relação aos outros, sem a qual a saudação tornar-se-ia superficial e vazia de sentido. É também importante que o ato da vénia englobe refinamento, que seja elegantemente efetuado e com dignidade.

No local de treino (*Dōjō*) devemos ter o “espírito do guerreiro” que está preparado para saudar sem questionar, ainda que mantenha o propósito de efetuar a vénia de acordo com o momento, lugar e respectiva graduação dos outros.

Espera-se que através do estudo e prática dos métodos de saudação a partir da posição sentada (*Zarei*) e da posição de pé (*Ritsu-Rei*), abaixo descritos, resulte a compreensão do significado de fazer a vénia.



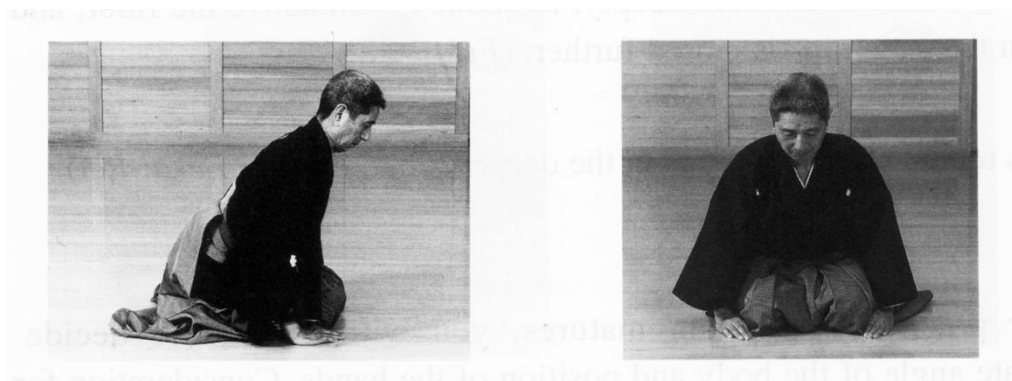
Vénia Profunda (*Fukai-Rei* : *Sosbu-Rei*)

(a) Vénia em Posição Sentada (*Za – Rei*)

Vénia em Profunda (*Fukai – Rei*)

Na posição sentada formal (*Seiza*), apreme corretamente as costas e incline o tronco para diante, deslizando ambas as mãos para baixo ao longo das coxas até que as pontas dos dedos toquem no solo (*Shiken-Rei*). Para uma vénia mais profunda, mover ambas as mãos para diante ao longo do exterior das coxas até as palmas tocarem gradual e horizontalmente o solo. Continuar o movimento até que as pontas dos dedos se encontrem numa linha paralela às rótulas (*Sesshu-Rei*). Para efetuar a mais profunda vénia, o tronco inclina-se completamente para diante até que as pontas dos dedos de ambas as mãos se juntem, com uma sensação de alinhamento do nariz com o espaço triangular formado entre os dedos polegares e indicadores de ambas as mãos.

Terminada a vénia, o tronco é elevado calmamente e ambas as mãos, movendo-se ao longo das coxas, regressam à posição original do início da vénia. O movimento da vénia deve ser ajustado com a respiração. Inspirar à medida que se inclina o tronco para diante, e depois expirar no final na posição inclinada. O tronco regressa à posição aprumada durante uma inspiração. (*Mi-Iki* : três respirações)



O ângulo normal é de 45°

N.B.

(1) Ter em atenção que a ação de baixar e erguer o tronco seja suportada pelas ancas. Além disso as costas não se devem curvar, nem relaxar as ancas, ou inclinar o pescoço para diante de tal forma que a parte do pescoço coberta pelo quimono seja visível.

(2) Os movimentos do tronco e de ambos os braços devem ser simultâneos. Isto significa que ambos os braços se movem naturalmente de acordo com o movimento do tronco. Estes movimentos não devem ser separados. Não permitir que os cotovelos se afastem do corpo.

Modos de Vénia

Dependendo do estatuto da pessoa a quem a vénia é dirigida, um jovem, um companheiro, ou um praticante mais antigo, assim o ângulo de inclinação e o espaço entre as mãos será diferente. Para vossa referencia aqui se descrevem os tipos de vénia mais comuns.

Shiken-Rei:

Ambas as mãos baixam ao longo das coxas até que as pontas dos dedos tocarem o solo, acompanhando o movimento de ligeira inclinação do corpo para a frente.

Sesshu-Rei:

Com uma inclinação mais pronunciada, as palmas são assentes no chão e as mãos moverem-se para diante até as pontas dos dedos ficarem paralelas às rótulas.

Takushu-Rei:

A cabeça inclina-se mais para diante, até chegar à distância de cerca de 24 cm do chão, fechando o espaço entre as pontas dos dedos.

Sōshu-Rei:

A cabeça inclina-se ainda mais profundamente, até cerca de 15 cm do chão, reduzindo ainda mais o espaço entre as pontas dos dedos. (*Fukai – Rei*)

Goshu-Rei:

As pontas dos dedos tocam-se, e o tronco atinge a mais profunda inclinação. (*Sarani Fukai-Rei*)

N.B.

À medida que aperfeiçoamos e amadurecemos a nossa vénia, vamos sabendo decidir melhor qual é o ângulo mais apropriado do tronco e a posição das mãos. É também necessário ter em consideração o momento, o lugar e a situação em que se faz a vénia.

Vénia em Posição Sentada (*Za-Rei*) com o Arco e Flechas

Quando se faz a vénia com o arco e as flechas na posição sentada, a mão que segura o arco não se deve mover. O tronco inclina-se para diante mantendo as costas corretamente apuradas, e somente a mão que segura as flechas baixa e avança, deslizando ao longo da coxa direita, até tocar o solo junto ao joelho (*Shiken-Rei*). Quando se levanta o corpo de regresso à posição ereta, deve-se ter a certeza de manter a postura correta do tronco (*Dōzyukuri*), e de mover a mão pela mesma linha de movimento até retomar à sua posição original.

De acordo com o estatuto da pessoa a quem a vénia é dirigida, ou o grau de respeito reservado a um objeto, existirão diferenças no ângulo de inclinação do tronco e na posição na qual a mão direita é colocada. Excepto para a vénia mais profunda, o ângulo normal de inclinação do tronco deverá ser cerca de 45°, o qual pode ser usado como padrão.

(b) Vénia na Posição de Pé (*Ritsu-Rei*)

Vénia Profunda (*Fukai-Rei*)

Na posição de pé, apurar as costas corretamente, e com as ancas definindo o seu eixo inclinar o tronco para diante. Deslizar as mãos naturalmente ao longo do corpo até as pontas dos dedos tocarem os joelhos a fim de completar a vénia. Em seguida, calmamente, o tronco é elevado com ambas as mãos a regressarem à sua posição inicial.

Em ambas as vénias, seja na posição de pé (*Ritsu-Rei*), seja na posição sentada (*Za-Rei*), a respiração deve ser ajustada com o movimento. Quer dizer, deve-se inspirar durante o movimento de inclinação para diante. Expirar na posição inclinada. Inspirar durante o regresso do tronco à posição inicial. (*Mi-Iki* - três respirações)



Vénia Profunda (vista frontal)

Vénia Profunda (vista lateral)



Inclinação Padrão
Ângulo de (45°)



Inclinação Padrão
(Vista Lateral)

N.B.

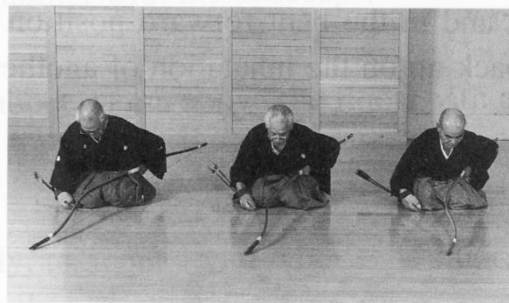
Durante a inclinação do corpo para diante, ter atenção para não desleixar a curva do pescoço para diante de forma a tornar visível a parte do pescoço no interior da gola do quimono.

Tipos de Vénias

A vénia na posição de pé (*Ritsu-rei*) é a mesma que na posição sentada (*Za-Rei*), com os diferentes modos de inclinação. Estes variam de acordo com o estatuto da pessoa a ser saudada, o que também determina o necessário ângulo de inclinação do tronco e a posição de ambas as mãos. (O tempo necessário para efetuar qualquer modo de vénia é o da sequencia de três respirações – *Mi-Iki*).



Vénia Padrão



Vénia Profunda

Vénia na Posição de Pé (*Ritsu-Rei*) com Arco e Flechas

Quando se está de pé e se segura o arco e flechas nas mãos deve-se tomar a postura de empunhar o arco (*Toriyumi no Shisei*). Para efetuar a vénia nesta postura, o tronco inclina-se para diante com um ângulo de inclinação de acordo com a norma estabelecida para o estatuto da pessoa a quem a saudação é dirigida. Os braços não devem cair.

Também neste modo de vénia, o ângulo normal de inclinação do tronco para diante deve ser de aproximadamente 45° o qual pode ser tomado como padrão. Exceção feita para o modo de saudação/vénia profunda.

O extremo superior do arco (*Uraba*) deve ser posicionado sobre a linha central do corpo cerca de 10 cm acima do chão. (Esta posição do arco acima do chão e pronto para o movimento designa-se de *Yumi o Ikasu*).



Vénia Padrão (45°)



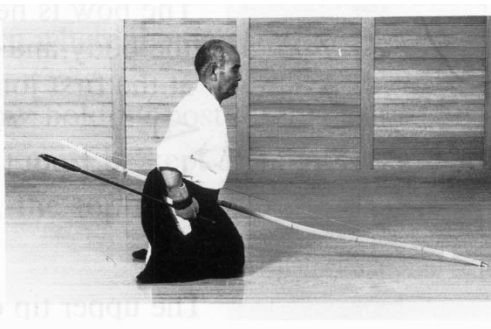
Vénia Profunda

8. Meia Vénia (*Yū*)

A execução da meia vénia (*Yū*), deve expressar um sentido de devoção, cortesia e de gratidão para com os outros. A meia vénia efetuada na posição base (*Honzō*), deve ser executada com o mesmo sentimento que é demonstrado durante a vénia na posição de entrada (*Sadamenozō*), para que a execução do tiro contenha esta atitude de cortesia e gratidão



Inclinar o tronco para a frente
cerca de 10cm



Vista lateral

A meia vénia realizada na abertura (*Yū*), na posição base (*Honzō*), deve transmitir um sentimento de reconhecimento por ter sido autorizado a fazer a demonstração do tiro e expressar o agradecimento pela atenção dos outros. Também, na meia vénia de encerramento (*Yū*), se deve expressar um sentimento de reconhecimento pela consideração dos outros, e agradecimento pela segurança que envolve a realização do tiro. Através destas atitudes, será estabelecido um sentimento de união espiritual com o local e o alvo.

A meia vénia (*Yu*) é efetuada tanto na posição de pé como na posição sentada, da mesma forma como na saudação normal (*Rei*), com o movimento combinado com a respiração. Contudo, o tronco é inclinado para diante somente cerca de **10 cm**. Após conclusão da meia-vénia, o tronco regressa à posição ereta com um movimento de alongamento. A posição de ambas as mãos deve permanecer a mesma, sem se moverem. Também é importante ter cuidado para não desleixar as costas ou inclinar o pescoço para a frente.



Transmitir Gratidão
aos Outros

Posição de Segurar o Arco (*Toriyumi no Shisei*)

Quando alguém está, de pé ou em *Kiza*, numa postura correta, empunhando o arco e flechas com ambas as mãos, é designada de *Toriyumi no Shisei*. Nesta postura, a mão esquerda segura o arco pela pega do arco (*Kyuba*), que é colocado em posição sobre a anca com o cordão virado para fora. O extremo superior do arco (*Urabazu*) é mantido cerca de 10 cm acima do chão numa posição centrada em frente do corpo.



O arco é mantido no centro do corpo e as flechas no primeiro nó (*Itsukebushi*).



A extremidade superior do arco (*Urabazu*) é mantida 10cm acima do chão e as flechas são seguras com as ponteira (*Itatsuki*) escondidas.



Se as ponteiros das flechas (*Itatsuki*) forem visíveis, então as flechas devem ser empunhadas na mão direita no primeiro nó (*Itsukebushi*) entre o círculo formado pelo dedos polegar e o indicador, com assistência dos dedos mínimo e anelar, no entanto sem realmente agarrar

Alternativamente, se as ponteiros das flechas (*Itatsuki*), forem seguras na mão de tal maneira que não sejam visíveis, elas devem ser seguras pelo polegar e dedo indicador que pressionam ligeiramente as pontas, com assistência dos dedos mínimo e anelar. Em ambos os casos, a mão que empunha as flechas deve estar colocada sobre as ancas.

O arco e as flechas devem ser empunhados de tal maneira que a ponta das flechas e o topo do arco (*Urahazu*) apontem na direção das linhas imaginárias que convergem para formar um triângulo isóscele. Simultaneamente, a linha do arco e a linha das flechas, ambas devem apresentar o mesmo ângulo em relação à linha horizontal do chão.

É desejável apresentar uma forma natural que seja calma e composta, com o corpo, o arco e as flechas unidos como um todo. Ambos os ombros devem estar horizontais, sem demasiado alongamento dos cotovelos, com a curva de ambos os braços igualmente posicionada para configurar uma forma circular. O corpo não deve inclinar-se para diante nem para trás, estar demasiado rígido ou descontraído, mas sim mantido corretamente, com as ancas firmes e o espírito e determinação focados

N.B.

(1) Como acima se descreveu, na postura de empunhar o arco, há duas maneiras para segurar as flechas. Uma consiste em segura-las pelo primeiro nó (*Itsukebushi*) com as pontas das flechas visíveis, a outra em que se segura as ponteiros (*Itatsuki*) escondendo-as. Qualquer dos modos é aceitável. (Ver fotografias na página 48)

(2) Na postura de empunhar o arco e as flechas, a posição de ambos os punhos deve ser mantida “na área das ancas”. Isto significa exactamente, o lugar onde os polegares tocam o topo do osso da anca. No caso de o praticante envergar calças tradicionais japonesas (*Hakama*), é o lugar de fixação dos atilhos.

(3) Quando em posturas de pé ou a andar empunhando o arco, e durante todos os movimentos, o topo do arco (*Urahazu*) deve manter-se cerca de 10 cm acima do chão. Nas posturas *Seiza* ou *Kiza*, o topo do arco deve tocar o chão.

Remoção da Manga do Quimono (*Hadanugi-Dōsa*)

Hadanugi-Dōsa é o termo para a série de movimentos na qual a manga do quimono é removida em preparação para a execução do tiro cerimonial. (**N.B.** Quimono é a designação comum para *Wakufu* - Indumentária japonesa).

Aquando da remoção da manga, é necessário preparar-se para o momento em que se repõe a manga. Também se deve ter cuidado para não deixar a postura do corpo colapsar pelo arquear das costas de maneira não natural, ou deixar cair o cotovelo direito, porque a atenção é desviada pela ação de remoção e reposição da manga. É importante que os movimentos sejam coordenados com a respiração e seja dada

atenção ao uso dos olhos (*Metsukai*). A ação completa deve ser efectuada sem colapso do tronco (*Dōzukuri*).

A sequência para a remoção da manga é a seguinte:

(1) Rodar para a posição de encarar o alvo de lado (*Waki-Shōmen*). Trazer ambas as mãos para diante para levantar o arco verticalmente em frente do centro do corpo. Nesta ação a mão direita segura o arco pela *Togashira* (a parte inferior da palha que envolve o arco (*Yazurido*) junto à pega de couro), e com a rotação completada e o arco posicionado, a mão esquerda é colocada na parte superior da coxa. Uma vez completado o movimento o joelho direito é elevado (*Ikasu*).

De seguida, a mão esquerda é inserida na abertura da manga e o polegar é empurrado contra a prega superior da manga deslizando ao longo da prega até os dedos emergirem para agarrarem a abertura da manga. (As pontas dos dedos devem estar alinhados e não deve ser permitido sobressair o vulto do polegar através da manga). Esta ação afrouxa a abertura do pescoço pelo puxar da manga com a sensação de tirá-la na direção do alvo. A colocação do olhar (*Metsuke*), deve seguir o movimento do punho esquerdo.

(2) O antebraço é então dobrado pelo cotovelo e trazido para ser cruzado junto ao peito com a abertura da manga colocada logo abaixo do mamilo. A função desta ação de alongamento é para soltar as partes detrás e lado do quimono. Também aqui, o olhar (*Metsuke*) deve seguir o movimento do punho esquerdo.



① Mantendo juntos os quatro dedos da mão e empurra-los para fora da abertura para segurar a manga do quimono.



② Puxando com o antebraço para soltar o lado e a parte de trás do quimono.



(3) No movimento seguinte, o braço esquerdo é esticado ligeiramente na direção do alvo (a posição do cotovelo é mantida sem alteração), continuando com o olhar (*Metsuke*) a seguir a ação do punho esquerdo.

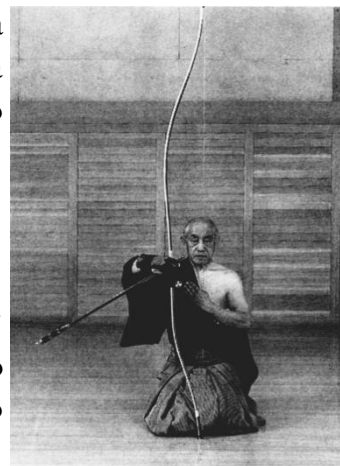
(4) O olhar (*Monomi*) volta então para diante ao mesmo tempo que a mão esquerda é inserida na abertura da manga.



③ Puxar a ponta dos dedos para cima do ombro direito e folgar a abertura do pescoço com o cotovelo.



④ O cotovelo empurra sobre o corpo e sai para fora da manga do quimono.



(5) A mão esquerda, que foi inserida dentro da manga, passa ao longo do interior do quimono e com uma ação de empurrar do braço para fora solta-o na parte superior em volta do abdômen. Em seguida, o braço, com a palma da mão plana e os dedos unidos, desliza para cima cruzando o peito com uma ação de alongamento como se quisesse alcançar o ombro direito. Com esta ação, o cotovelo é conduzido para fora da manga a qual cai do ombro. Neste movimento, para separar a manga do ombro, a palma da mão, normalmente, deslizaria no interior da abertura do pescoço. Contudo, é aceitável que as pontas dos dedos deslizem ao longo do exterior de quimono. A extremidade do cotovelo, quando se separa do quimono, deve ser mantida junto ao corpo.

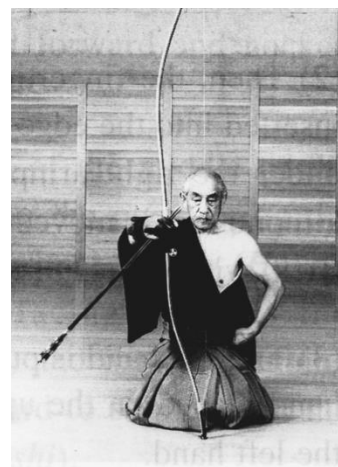
(6) Quando a remoção da manga termina, a extremidade superior da abertura da manga, é dobrada entre os atilhos da *Hakama* e o saco da manga é guardado na abertura lateral do *Hakama* (*Wakinaka, Momodachi*). A mão é agora colocada no topo da coxa. Depois de um ciclo respiratório o arco é transferido para a mão esquerda.



⑤ Segurando de imediato a abertura da manga do quimono.

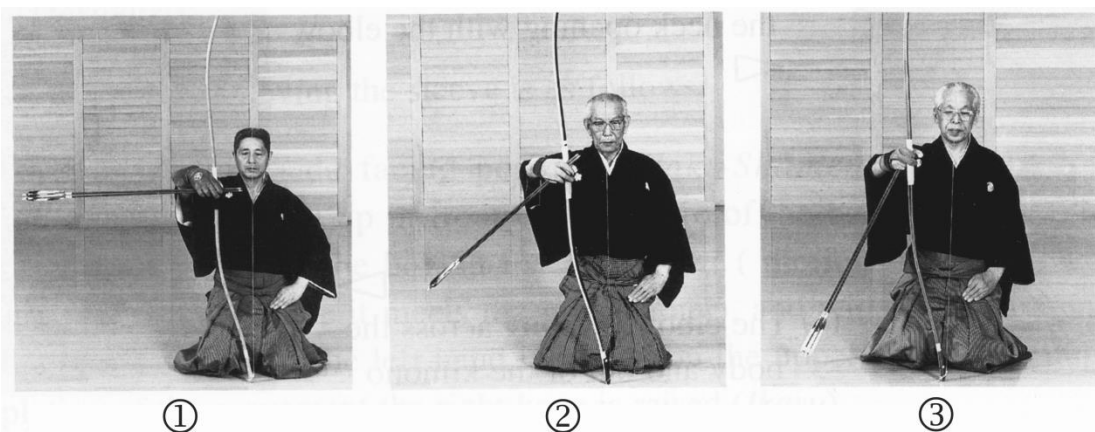


⑥ Dobrando a extremidade superior da abertura da manga do quimono por baixo dos atilhos do *Hakama*.



N.B.

Deve-se ter atenção em manter a corda do arco no centro do corpo.



① Segurando as flechas no primeiro nó (*Itsukebushi*) usando a luva de cinco dedos (*Morogake*).

② Segurando as flechas no primeiro nó (*Itsukebushi*) usando a luva de quatro dedos (*Yotsugake*). Também pode ser feito como em ①

③ Segurando as flechas com as ponteiros (*Itatsuki*) escondidas.

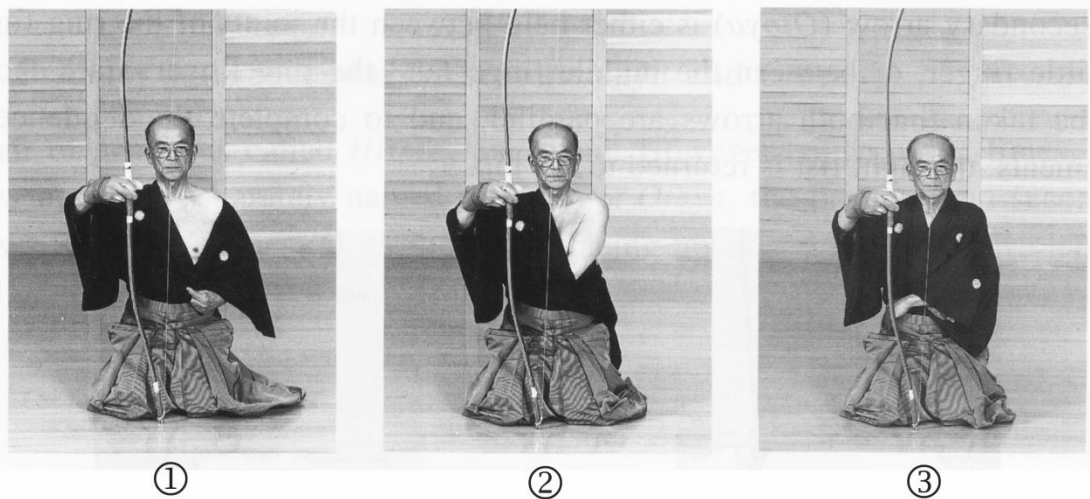
Reposição da Manga do Quimono (*Hadaire – Dōsa*)

Os movimentos para repor a manga são os seguintes:

(1) Em *Hadaire-Dōsa*, o arco é levantado à frente do centro do corpo e a mão esquerda é colocada sobre a parte superior da coxa da mesma maneira como para a remoção da manga. O saco da manga é retirado da abertura lateral da *Hakama* e a extremidade da manga puxada para fora dos atilhos da *Hakama*. Segurando a ponta da manga, o quimono é puxado sobre o braço como se fosse para cobrir o ombro.

(2) Depois, as pontas dos dedos (os dedos devem ser mantidos unidos) da mão esquerda são inseridos no interior do bordo da parte inferior do quimono e o braço move-se sob a axila direita. O cotovelo desliza sob a aba superior do quimono e é movido cruzando o peito, como se empurrasse o cotovelo de volta para trás, resultando no retorno do ombro e braço esquerdo para dentro da manga.

(3) A mão esquerda é empurrada para fora da abertura da manga, o quimono acomodado e mão colocada sobre o topo da coxa. Depois de um ciclo respiratório, o arco é transferido para a mão esquerda.



- ① Puxando o quimono sobre o ombro esquerdo segurando pela ponta da manga.
- ② Movendo as pontas dos dedos, cruzando sob a axila direita e inserindo o cotovelo na manga do quimono.
- ③ Empurrando a mão esquerda para fora da manga e aconchegando o quimono.

(4) Também na sequência de movimentos para repor a manga, a forma do corpo não deve colapsar e deve-se ter atenção ao uso do olhar.

Encaixar as Flechas (*Yatsugae-Dōsa*)

O arco está de pé em frente ao centro do corpo. Mantendo-o corretamente na posição vertical, o arco é rodado pela corda. (Segurando a corda perto do nível do *Nariba*; a parte mais baixa do arco). Mantendo a forma do torso (*Dōzukuri*), a mão direita transporta as flechas cruzando o arco por fora – como se os braços abraçassem qualquer coisa – e enquanto se faz isso, a primeira e segunda flechas são identificadas (elas são designadas de *Haya* e *Otoya*, respectivamente). Em seguida, com a primeira flecha (*Haya*) segura entre os dedos indicador e médio da mão esquerda, a mão direita desliza para trás ao longo da flecha até ao encaixe da mesma e num movimento a flecha é encaminhada para diante e encaixada (*Kurikomi*).

No caso do encaixe da flecha em dois movimentos, deve-se segurá-la pelo meio e trazê-la até à corda do arco e, em seguida, agarrando-a pelo encaixe, trazê-la para diante para completar o encaixe. Após encaixar a primeira flecha (*Haya*), volta-se a segunda flecha (*Otoya*) com as plumas apontando na direção do alvo (direção oposta à da primeira flecha – *Haya*) com a pena guia (*Hashiriba*) apontando para o solo, trazer a flecha para a frente parando-a contra a corda do arco no primeiro nó da flecha (*Itsukebushi*).

A segunda flecha (*Otoya*) é segura entre as articulações dos dedos anelar e mínimo, ou entre os dedos médio e anelar. Também se deve ter atenção para que ambas as flechas se mantenham paralelas e que, para completar a sequência dos movimentos, o punho direito retorna para a anca.



Segurando a segunda flecha (*Otoya*) entre os dedos médio e anelar (É aceitável agarrar a flecha com o dedo médio).



Segurando a segunda flecha (*Otoya*) entre o dedo anelar e o dedo mínimo.

N.B.

- (1) Enquanto se encaixa as flechas, não se deve ter qualquer sensação de separação entre o corpo e o arco, mas manter a forma do espaço circular (*Enso*) entre o arco e o corpo.
- (2) Quando o arco se encontra levantado diante do centro do corpo, a corda deve estar alinhada com a ponta do nariz.

O procedimento para efetuar o tiro com a segunda flecha (*Otoya*), depende do tipo de luva usada. No caso de usar luvas com três dedos (*Mitsugake*) ou com cinco dedos (*Morogake*), a flecha é tomada por baixo (com as costas da mão direita virada para o solo) pela ponta (*Itatsuki*) com os dedos mínimo e anelar. Esta ação é executada num só movimento com o punho direito a retornar para a anca.

Contudo, se for usada uma luva com quatro dedos (*Yotsugake*), o movimento é executado por cima (com as costas da mão viradas para cima) puxando para fora ligeiramente a flecha antes de a agarrar pelo primeiro nó (*Itsukebushi*). A flecha é mantida entre a raiz do dedo mínimo e anelar com o dedo mínimo efectuando o agarre. Também neste caso, o punho direito retorna para a anca. Esta ação de tomar a segunda flecha (*Otoya*) é designada *Toriya*.

A Primeira e Segunda Flechas (*Haya* e *Otoya*)

Um par de flechas é designado *Hitote*; uma mão. Contudo, desde os tempos antigos, cada flecha tem sido designada separadamente como *Haya* ou *Otoya*, a primeira e segunda flechas. *Haya* tem o cálam da pena voltado para o interior, visível para o atirador, e *Otoya* tem o cálam voltado para o exterior, não visível para o atirador.

FUNDAMENTOS DOS PRINCÍPIOS DO TIRO **E DA TÉCNICA DO TIRO (SHAHÔ-SHAGI NO KIHON)**

Para o entendimento dos critérios da técnica de tiro nas Oito Etapas do Tiro (*Shabo-Hassetsu*), é necessário, antes de tudo, saber os fundamentos que governam o tiro de um arco. Estes fundamentos dos princípios do tiro (*Shabo*) e da técnica do tiro (*Shagi*) estão divididos em categorias sob os seguintes cinco pontos, que deverão ser considerados como uma totalidade trabalhando em conjunto de forma sintética.

1. Poder de Resistência do Arco
2. Forma Básica do Corpo (Cruzes Vertical e Horizontal e as Cinco Cruzes - *Tateyoko Jûmonji to Gojû-Jûmonji*)
3. Respiração (Harmonia da Respiração - *Ikiai*)
4. Uso do Olhar (*Mezukai*)
5. Trabalho da Mente (*Kokoro*) e a Energia Mental (*Ki*)

1. Poder de Resistência do Arco

O poder de um arco não é uma força directa, mas um poder criado pela força de oposição de resistência. Consequentemente, na medida em que o arco é aberto há um aumento proporcional na força de resistência. Portanto, a adequação do poder de um arco para a força física de um arqueiro não pode ser determinada enquanto a flecha não está colocada na sua extensão completa no momento da abertura máxima (*kai*). Um arco deve ser usado de forma a ter um poder adequado à força física do arqueiro. Desse modo, é errado usar um arco forte demais ou fraco demais. A força do arco adequada é normalmente metade da força combinada de dois arcos que a pessoa consegue abrir completamente.

2. Forma Básica do Corpo (Cruz Vertical e Horizontal e As Cinco Cruzes – *Tateyoko Jûmonji até Gojû-Jûmonji*)

Antes de tudo, é muito importante manter uma forma natural do corpo. Esta não é a forma que foi cultivada por maus hábitos, ou uma postura estranha desenvolvida devida a práticas erradas, mas tem a aparência da estrutura do esqueleto humano corretamente formado. Este corpo é composto por pés, pernas, joelhos, ancas, espinha, pescoço, vértebras, ombros, braços, cotovelos, pulsos, mãos e dedos, e várias outras partes, combinadas e tornadas ativas pelos músculos, ossos e articulações. Todos os elementos do lado direito e do lado esquerdo atuam em associação e correspondência uns com os outros, de acordo com os princípios que governam a forma natural.

O eixo da linha vertical passa pelas pernas, ancas, espinha e vértebras do pescoço, enquanto os ombros, braços, cotovelos e pulsos, que controlam o lado esquerdo e

o lado direito, se combinam para formar a linha horizontal. Estes dois eixos constituem **o critério que determina a cruz horizontal e vertical (*Tateyoko-Jûmonji*)**, que é fundamental para a forma básica do corpo.

No Kyudo, é dada a maior importância a este critério de formação da cruz vertical e horizontal. Em conjunto com estes eixos maiores está a disposição das cinco cruzes descritas abaixo, cuja actuação conjunta é essencial para a execução do tiro. Estas cinco cruzes, chamadas *Gojû-Jûmonji*, são as seguintes:

- (1) Arco e Flecha
- (2) Arco e a pega da mão esquerda (*Tenouchi*)
- (3) Polegar da luva (*Yugake*) e a corda
- (4) Linha central do peito e a linha dos ombros
- (5) Linha do pescoço e a flecha

Cada uma destas cruzes deve ser tão próxima de um ângulo reto quanto possível. Nas Oito Etapas do Tiro (*Shabô-Hassetsu*) estes critérios estão incluídos na descrição do método de formar a forma básica do corpo.

3. Respiração (Harmonia da Respiração - *Ikiai*)

A respiração aqui descrita não é a simples respiração fisiológica produzida sem ato de vontade. É o foco consciente na respiração em harmonia com a ação física. Isto consiste na harmonia da respiração (*Ikiai*), ou na respiração consciente (*Kisoku*).

Todos os movimentos, se feitos em cooperação com a harmonia da respiração (*Ikiai*), tomarão vida e tornar-se-ão “O Corpo Animado de Vida” (*Seikitai*) ou “O Corpo da Verdade” (*Jittai*). Movimento e harmonia da respiração são como duas rodas de uma carroça, essenciais cada uma à função da outra. Haverá desordem e confusão caso não se siga a harmonia da respiração, resultando em movimentos corporais que não irão expressar nada de Vida ou de Verdade. (Esta é a condição de *Shikitai*; o corpo inanimado de vida, ou *Kyotai*, o corpo vazio de Verdade).

A respiração desta forma focalizada e harmonizada dá vitalidade aos movimentos fundamentais (*Taihai*), e estabiliza o espírito, produzindo um vigor pleno que se torna na força geradora para o fluxo de energia expresso quando a energia espiritual é harmonizada (*Kiai*). Isto é particularmente importante durante as Oito Etapas do Tiro (*Shabô-Hassetsu*) como a abertura completa (*Kai*) e a libertação (*Hanare*).

Pratique a respiração calma e longa, que é contínua e extremamente natural. Isto é de particular importância uma vez que sem a prática e sem a atenção à respiração nos movimentos, a respiração pode ser esquecida. Isto é especialmente significativo ao fazer um movimento breve, onde todo o cuidado deve ser posto na harmonia da respiração (*Ikiai*).

Através desta atenção à respiração, esta será gradualmente assimilada nos movimentos do corpo, tornando-se eventualmente numa ação natural e não consciente.

4. Uso do Olhar (*Mezukai*)

Quando olhamos algo ou alguém, a nossa mente está concentrada apenas no que vemos, e negligenciamos o espírito e o corpo. Desta forma, o elemento mais importante na colocação do olhar (*Metsuke*) é olhar para o próprio coração e tomar o comando desse lugar. A condição de *Mezukai* tem uma grande influência na respiração e na postura.

Durante o tiro não se olha para o alvo a não ser na colocação dos pés (*Ashibumi*), na verificação da corda (*Tsuru-Shirabe*), no olhar para o alvo (*Monomi*) e quando se faz pontaria (*Nerai*).

Desde tempos antigos é ensinado de forma estrita como usar o olhar através de imagens dadas por expressões como *Kumo no Kane* e *Yuki no Metsuke*. Estes conceitos podem ser alargados a todas as formas de atividade humana.

◆ *Kumo no Kane*: A expressão refere-se a *Kumo*, aranha e a *Kane*, o esquadro de carpinteiro. Tal como o carpinteiro usa o seu esquadro, assim a aranha verifica cuidadosamente o vento e a direção dos ramos antes de colocar o primeiro fio, que vai ser a base a partir da qual a teia será colocada. Na fase de colocação dos pés para o tiro (*Ashibumi*), com a mesma precisão e concentração da aranha, é traçada uma linha imaginária entre o interior de si mesmo e o alvo como base para os pés.

◆◆ *Yuki no Metsuke*: Esta expressão combina a neve (*Yuki*) e a colocação do olhar (*Metsuke*), e refere-se à concentração posta ao ver a queda dos flocos de neve um a um. É assim que o olhar da mente está posto no alvo, sem pestanejar e sem distrações exteriores (*Monomi*).

5. Trabalho do Espírito (*Kokoro*) e a Energia Espiritual (*Ki*)

A mente humana é perturbada por ilusões, desejos mundanos, paixões e apegos, que são com frequência resultado da procura de experiência e do conhecimento. A mente sucumbe também à tentação do olho e do ouvido, que assaltam e agitam o espírito. Para obter a correta atividade corporal e a plenitude de espírito, deve haver estabilidade do espírito. Este é um requisito fundamental para o tiro.

Uma das características do Kyudo é a **exigência que faz de um rigoroso autocontrole e estabilidade de emoções**. Para adquirir isto, a prática, ou qualquer comportamento humano, exige a força condutora que é o poder da própria vontade da pessoa.

Deve-se praticar para obter estabilidade de espírito e plenitude de vigor espiritual, através do esforço do poder da vontade e a força para levar a cabo acções com uma sinceridade baseada na crença correta.

AS OITO ETAPAS DO TIRO (*SHAHÔ-HASSETSU*)

A correta aplicação dos critérios da técnica de tiro é conhecida como *Shabô* (Princípios do Tiro). Para praticar Kyudo, primeiro que tudo, é essencial ter um bom entendimento dos critérios que o *Shabô* determina.

Em tempos antigos, a forma do *Shabô* era descrita como “As Sete Vias” (*Shichidô*) e “Os Cinco Sabores das Sete Vias” (*Gomi - Shichidô*). Esta era a divisão em sete etapas do processo de atirar uma flecha. Nos tempos modernos, uma etapa chamada *Zanshin* (permanência do espírito e da forma) foi incluída para se chegar às oito etapas do tiro divididas da seguinte maneira:

- | | |
|--|---|
| (1) <i>Ashibumi</i> – Colocação dos Pés | (5) <i>Hikinake</i> – Abertura em Separação |
| (2) <i>Dôzukururi</i> – Formação do Tronco | (6) <i>Kai</i> – Abertura Completa |
| (3) <i>Yugamae</i> – Preparação do Arco | (7) <i>Hanare</i> – Libertação |
| (4) <i>Uchiokoshi</i> – Elevação do Arco | (8) <i>Zanshin</i> – Permanência do Espírito
(Forma) |

Na execução do tiro, esta divisão em oito etapas (acima apresentada) deve ser observada, desde o início até ao final, como um único ciclo, onde não existe separação. As oito etapas do tiro podem ser ligadas como numa vara de bambu com oito junções, que podem, por um lado, ser consideradas com oito partes separadas, e que por outro lado, estando inter-relacionadas e unidas numa única vara.

(1) *Ashibumi* – Colocação dos Pés

Ashibumi é o primeiro movimento no qual os pés são colocados – numa postura corporal de guarda – de forma a tornar-se na fundação para o tiro. Para a flecha acertar no alvo corretamente, é necessário construir a postura correta do corpo. Para isto, é necessária a etapa de colocação dos pés (*Ashibumi*), que não é apenas uma simples ação de afastar os pés um do outro.

Ashibumi é feito na posição de tiro (*Shai*) através de uma deslocação lateral (*Waki-Shômen*) enquanto se movem os pés para fora até chegar a uma forma em V, onde os dedos grandes dos pés ficam colocados numa linha recta para o centro do alvo. O ângulo entre os pés deve ser cerca de 60 graus, e o afastamento entre os dedos grandes dos pés aproximadamente o comprimento da própria flecha (*Yakuzû*). (Ver desenho)

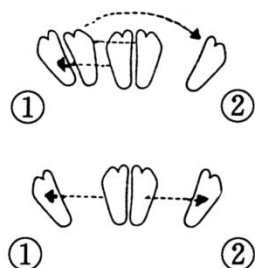
Existem dois métodos para a abertura dos pés. Qualquer um dos métodos é aceitável. (Ver desenho)

(1) O Método de Um Passo: Enquanto se olha para o alvo, deslocar o pé esquerdo meio passo na direção do alvo e depois trazer o pé direito para junto do outro pé e, como na abertura de um leque, deslocar o pé direito um passo completo para a direita. O movimento deve ser feito sem olhar para baixo para os pés.

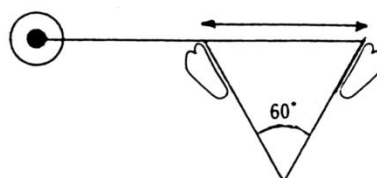
(2) O Método de Dois Passos: Enquanto se olha o alvo, deslocar o pé esquerdo meio passo na direção do alvo e depois dirigir o olhar para baixo movendo o pé direito meio passo para a direita.

Durante a abertura dos pés, os joelhos devem estar esticados naturalmente, as plantas dos pés “plantadas firmemente na terra”, e as ancas colocadas de modo a que a estabilidade da parte inferior do corpo seja a base para a formação do tronco (*Dôzûkuri*).

Métodos para a Abertura dos Pés



Afastamento do comprimento da Flecha (*Yakuzû*)



N.B.

(1) Tanto para homens como para mulheres não é feita distinção nem para o afastamento nem para o ângulo dos pés, que devem ser os mesmos nos dois casos.

(2) Existem algumas vantagens no maior ou menor afastamento dos pés e no maior ou menor ângulo por estes formado no *Ashibumi*. São os seguintes:

Se o afastamento de pés é muito longo, a postura do corpo torna-se forte no eixo esquerda – direita, mas fraca no eixo frente – trás. Isto torna-se numa condição instável e o alongamento do eixo vertical do corpo torna-se difícil. O voo da flecha também pode sair mais alto algumas vezes.

Se o afastamento dos pés é muito curto, a postura do corpo é forte à frente e atrás mas fraca à esquerda e à direita. Será fácil ao corpo inclinar-se na direção do alvo (*Kakari-Dô*), e também no sentido oposto (*Noki-Dô*). O voo da flecha também se torna mais baixo.



Segurando as flechas na
ponta (*Itatsuki*)



Segurando as flechas na
primeira junção (*Itsukebushi*)

(2) *Dôzukuri* – Formação do Tronco

Tendo a etapa de colocação dos pés (*Ashibumi*) como fundação, a parte superior do corpo é “colocada” corretamente e calmamente em cima das pernas, com as ancas posicionadas firmemente, e os ombros assentados no corpo. A coluna e a base do pescoço estão alongadas e alinhadas e **o centro de gravidade de todo o corpo colocado nas ancas**. Com este movimento a energia espiritual é colocada na área abdominal (*Tanden*). Também neste momento, a ponta inferior do arco (*Motohazu*) é **colocada na rótula esquerda** e a mão direita disposta na anca à direita.

A importância desta disposição está na preparação para o equilíbrio de todo o corpo, que em conjunto com a respiração cria uma postura corporal calma mas concentrada, que se estende na vertical em direção ao “céu” e para baixo em direção à “terra”, e na horizontal livremente para a esquerda e direita.

A calma e concentração com que o tronco é formado (*Dôzukuri*) é uma condição prévia para passar para a próxima e mais dinâmica etapa do tiro. Também, a colocação do tronco (*Dôzukuri*) estabelece uma fundação que determina a qualidade do tiro em etapas posteriores. Num vislumbre, *Dôzukuri* parece exteriormente muito simples e pouco importante, mas interiormente é extremamente complexo e importante para o tiro.



Segurar o arco com a quinta junção interior (*Uwanaribushi*) posicionada para o centro do corpo
A ponta inferior do arco (*Motohazu*) é colocada na rótula esquerda

N.B.

(1) Existem cinco maneiras de construir a forma do tronco (*Dôzukuri*). Estas cinco construções denominam-se os “Cinco Troncos” (*Go-Dô*), e também os “Cinco Corpos” (*Go-Shin*). Qualquer uma destas disposições pode ser usada por um arqueiro experiente, dependendo do propósito e ocasião.

(2) Os cinco tipos de construções mencionadas acima são os seguintes:

* <i>Soru-Dô</i>	a parte superior do corpo inclina-se para trás
* <i>Kagamu-Dô</i>	a parte superior do corpo inclina-se para a frente
* <i>Kakaru-Dô</i>	o corpo inclina-se em direção ao alvo
* <i>Noku-Dô</i>	o corpo inclina-se para a direita
* <i>Chu-Dô</i>	uma postura moderada e equilibrada em que o centro de gravidade está mais estável – este tipo de <i>Dôzukuri</i> é o mais comumente utilizado

(3) A ponta inferior do arco (*Motohazu*) não deve ser colocada entre as pernas.

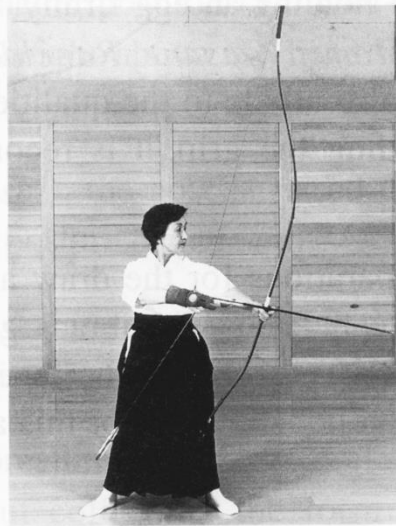
(3) *Yugamae* – Preparação do Arco

Yugamae é uma etapa preparatória imediatamente anterior aos movimentos reais do tiro. Em consequência, os movimentos desta etapa devem ser coordenados com a respiração, para que a energia espiritual se desenvolva e a postura básica do corpo da colocação dos pés (*Ashibumi*) e do tronco (*Dôzukuri*) se mantenha.

Existem dois tipos de *Yugamae*, tal como está exemplificado nas fotografias que acompanham o texto. Uma postura é mantida directamente na frente do corpo (*Shômen no Kamae*) e outra (*Shamen no Kamae*) é uma postura na oblíqua do corpo. Em ambos os casos, estão incluídos três movimentos para preparar o encaixe da mão direita (*Torikake*), formação da pega da mão esquerda (*Tenouchi*), e posicionamento do olhar no alvo (*Monomi*).



Postura de Posicionamento Frontal
(*Shômen no Kamae*)



Postura Oblíqua
(*Shamen no Kamae*)

A partir da postura de posicionamento frontal, (com o espaço entre o arco e a corda alinhado com o rosto), é efectuado o movimento da mão direita. Quando uma luva de quatro dedos é usada, o encaixe é feito de forma a que o polegar seja pressionado contra o dedo anelar, com o dedo médio e o indicador dispostos junto ao anelar. Contudo, quando é utilizada uma luva de três dedos, o polegar é pressionado contra o dedo médio, enquanto o indicador é colocado em cima. Em ambos os casos, o polegar deve ser arqueado e os dedos livres mantidos flexíveis. Isto é chamado *Torikake*.

Depois de fazer o encaixe do calo da luva na corda do arco (*Torikake*), a pega do arco é desfeita, e a mão esquerda pode tratar da sua pega de forma correta (*Tenouchi*).

Na **postura de posicionamento frontal (*Shômen no Kamae*)**, obviamente que o *Torikake* é realizado na posição frontal. Contudo, na **postura oblíqua (*Shamen no Kamae*)**, depois do encaixe da luva na corda do arco (em posição frontal), a pega (*Tenouchi*) é realizada em posição oblíqua e o arco é aberto. Nesta posição o arco está preparado para atirar (*Yugamae*).

Também quando se faz o encaixe o calo da luva à corda do arco com a mão direita (*Torikake*), o antebraço direito e a corda devem formar um ângulo de 90 graus, e deve se ter atenção para não dobrar o pulso. Esta é a cruz entre a corda do arco e o polegar da luva (*Kakekuchi Jûmonji*).

A pega (*Tenouchi*) tem particular importância sobre o poder do arco trabalhar efectivamente, para produzir boa velocidade, poder de penetração, voo e concentração da flecha. Para isto, é necessário que o arco não seja agarrado nem com demasiada firmeza nem com demasiada força. A subtilidade da pega é com frequência comparada com o segurar um ovo firmemente, mas sem o esmagar.

Outros termos como *U-no-Kubi*, *Momiji-Gasane*, *Ranchû* e *Akuran*, têm sido usados desde tempos antigos aludindo também às qualidades da pega. Contudo, devido às dificuldades em compreender este aspeto, é recomendado que o seu estudo seja feito sob orientação de um professor experiente.

Depois da preparação para o encaixe da corda e a pega do arco (*Torikake* e *Tenouchi*), o arco e a flecha são mantidos como se abraçando algo suavemente no percurso espacial entre cotovelos e pulsos, e depois o rosto vira-se para o alvo e o olhar cuidadosamente posiciona-se nele. O termo para o posicionamento no olhar é *Monomi-o-Sadameru*.

N.B.

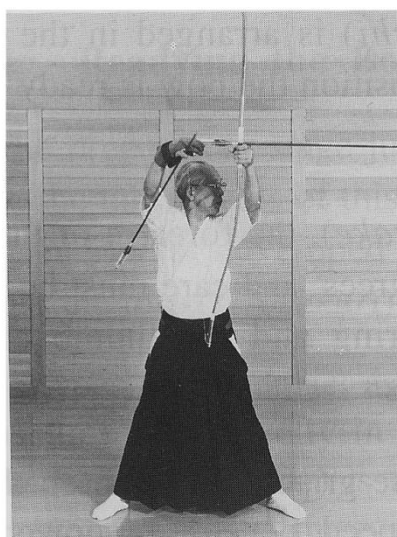
U-no-Kubi descreve a forma do polegar e indicador enganchado, que se assemelha ao pescoço de um corvo-marinho prestes a entrar na água.

Momiji-Gasane descreve a pega ideal (*Tenouchi*), tão estável que mesmo depois do disparo, folhas de plátano empilhadas sobre a mão não iriam cair por terra.

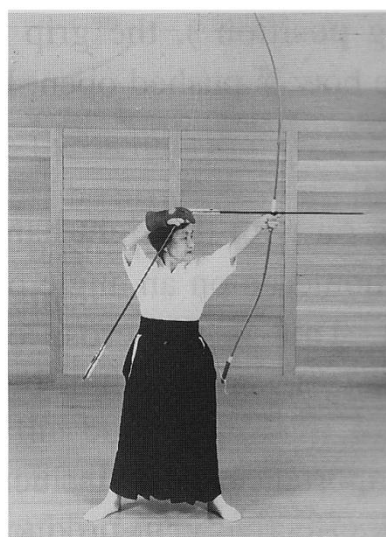
Akuran descreve uma pega tão suave como agarrar um ovo sem o partir, que é a forma desejada (*Tenouchi*).

(4) Uchiokoshi – Elevação do Arco

Uchiokoshi é o movimento onde arco e flecha, seguros pelas mãos esquerda e direita, são levantados acima da cabeça, antes da abertura do arco. Existem dois métodos para a subida do arco; desde da posição frontal (*Shômen-Uchiokoshi*) ou desde a posição oblíqua (*Shamen-Uchiokoshi*). (Ver imagens)



Subida com arco frontal
(*Shômen no Uchiokoshi*)



Subida com arco oblíquo
(*Shamen no Uchiokoshi*)

(1) Quando o arco é levantado em posição frontal (*Shômen-Uchiokoshi*) ambos os pulsos são elevados tranquilamente à mesma altura acima da cabeça a partir da postura de preparação do arco (*Yugamae*).

(2) Na posição oblíqua (*Shamen-Uchiokoshi*), o arco é levantado à esquerda a partir da posição oblíqua de preparação do arco (*Yugamae*).

A altura do arco na etapa de subida (*Uchiokoshi*) é estabelecida por um ângulo de 45 graus, que é padrão, mas difere mais ou menos dependendo da idade e compleição física.

Na etapa da subida do arco, atenção deve ser prestada à respiração e deve ser mantida uma sensação de relaxamento e facilidade tanto na mente como no corpo, sem deixar a forma do tronco colapsar (*Dôzukurî*) ou colocando força desnecessária nos punhos. A flecha é sempre mantida horizontal e paralela ao corpo, e deve ser prestada atenção aos ombros para que estes se mantenham sempre junto ao corpo e não subam.

Este movimento deve ser realizado com uma sensação de calma e tranquilidade. Como o sol elevando-se tranquilamente no céu, ou o fumo subindo calmamente num dia sem vento. Desta forma, é desejável que a subida do arco (*Uchiokoshi*) seja efectuada tranquilamente em harmonia com a respiração.

(5) *Hikiwake* – Abertura em Separação

Hikiwake é o movimento de **abertura separando igualmente para a direita e para a esquerda** depois do arco ter sido elevado acima da cabeça (*Uchiokoshi*). Esta etapa é fundamental na determinação da boa ou má qualidade de um tiro. Por isso, tem uma grande influência na abertura máxima (*Kai*) e no disparo (*Hanare*) que lhes sucedem.

Em tempos antigos, esta etapa do tiro era conhecida como *Hikitori* – a abertura para si mesmo. Contudo, atualmente é chamada de *Hikiwake* – a abertura em separação, porque descreve de forma mais precisa a ação de abertura onde se empurra o arco e se puxa com a corda em igual medida para a esquerda e para a direita.

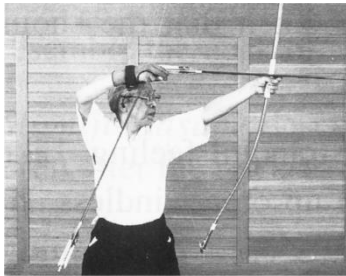
Existem **três métodos** de realizar a abertura que são descritos de seguida:

(1) O arco é elevado a partir da posição frontal, e apesar da etapa intermédia de abertura (*Daisan*) o movimento é continuado sem paragens.

(2) A partir da posição frontal, o arco é levantado e aberto até à fase intermédia (*Daisan*), onde o equilíbrio resulta do poder recebido, dois terço para a esquerda e um terço para a direita (*Oshi-Daimoku-Hikissanbunno-Ichi*) e depois prossegue.

(3) O arco é levantado desde a esquerda a partir da posição oblíqua sem paragens, ou aberto até à fase da abertura dos dois terços (*Sanbun-no-Ni*), e a partir daí a abertura continua.

Todos estes métodos de abertura em separação (*Hikinake*) são igualmente efetivos, e em todos deve ser prestada atenção aos punhos para que a sua altura não seja nem demasiado alta nem demasiado baixa, e que a flecha se mantenha nivelada (na verdade a ponta da flecha deve estar ligeiramente mais baixa) e paralela ao corpo, com a ponta apontando ao alvo. A abertura separada deve manter sempre o equilíbrio entre esquerda e direita com a flecha sempre nivelada (a ponta da flecha nunca deve ser levantada).

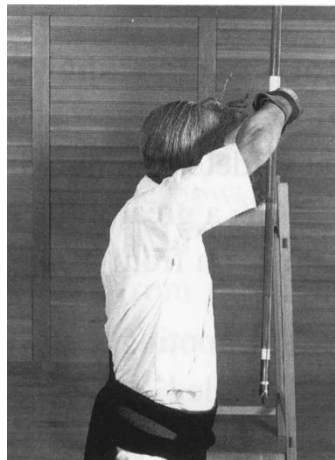


①

- ① ② *Daisan* (A abertura intermédia)
③ *Daisan* – Corpo, arco e flecha estão em paralelo



②



③

Durante a abertura, o punho direito segue um caminho regular (*Tsuru-Michi*) a uma distância de um a dois punhos da testa, indo tão longe quanto o ombro direito na abertura máxima correspondente ao comprimento da própria flecha. Ao mesmo tempo, o punho esquerdo empurra para diante na direção do centro do alvo, e a flecha desloca-se para mais perto do corpo como se quisesse tocar na face (*Hoozuke*), até a abertura chegar à linha da boca (***Kuchiwari***) para completar o movimento. (A flecha não deve cair abaixo da linha da boca.) O término desta ação forma a cruz Vertical e Horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*) com a corda tocando levemente na região do peito (*Muna-Zuru*).

Na fase intermédia do *Daisan* (ou *Sanbun-no-Ichi*) existe uma atividade contínua de todo o corpo (tensão - *Hari*) mesmo que visto de fora haja uma aparência de que a forma se imobilizou.

O movimento de abertura em separação (*Hikimake*) tem de tomar o seu centro a partir das ancas e em cooperação com a harmonia da respiração (*Iki*), numa movimentação calma e a velocidade normal, como o fluxo de água para um nível inferior, tem de existir um equilíbrio uniforme na abertura para a esquerda e para a direita. Ao mesmo tempo, é necessário usar os músculos e ossos do peito e das costas como se abrindo para os lados a partir da linha central do peito, com a sensação de que o corpo está a separar o arco e entrando no espaço entre o arco e a corda.

A importância da abertura reside nesta ação corporal, que tem de ser realizada corretamente formando a apropriada cruz vertical e horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*) com o corpo, arco e flecha. O corpo e o arco estarão então unidos como um só corpo.

N.B.

(1) Todos os movimentos ganham vida pelo treino dos músculos abdominais e das ancas.

(2) A abertura em separação não é feita apenas com os dedos das mãos, mas com o corpo dirigindo o movimento com os ossos e músculos do peito e das costas. A mão direita usa o poder do braço ao deixar que os dedos da mão direita abduzam de puxar a corda e deixem a tarefa para o cotovelo direito.

(3) Prestar sempre atenção, na abertura em separação (*Hikimake*), na linha vertical como eixo do movimento.

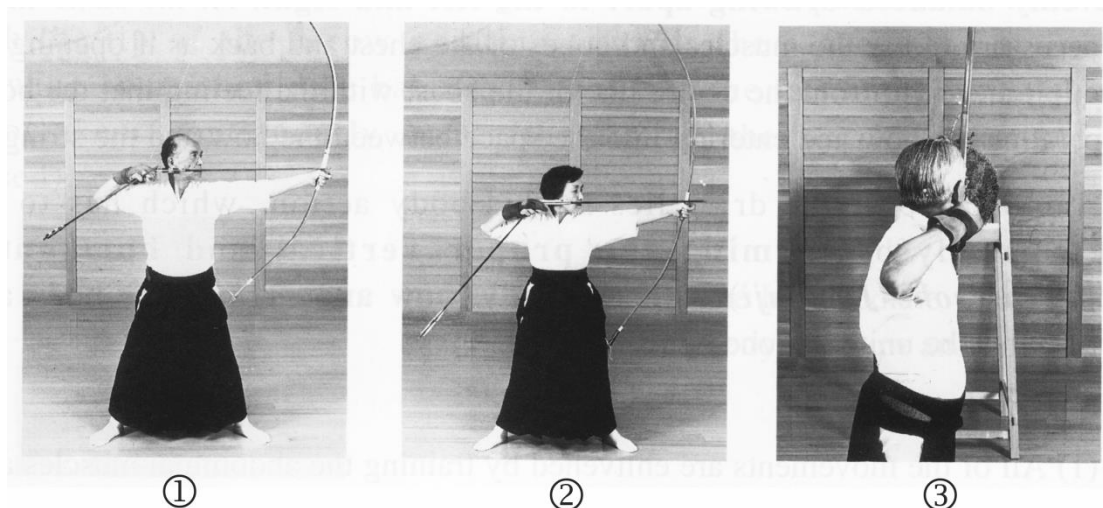
(4) A mão esquerda está em correspondência com a mão direita. Quando a mão esquerda é a mão que empurra (*Oshide*), a mão direita é chamada a mão vencedora (*Katte*). Alternativamente, se a mão esquerda é expressa como *Yunde*, a mão direita é chamada *Mete*.

(5) O termo *Kinkotsu* significa tendões e ossos, o que quer dizer músculos trabalhando corretamente em cooperação com a forma física (esqueleto).

(6) Kai – Abertura Completa

Em termos de forma, a etapa da abertura máxima (*Kai*) é o ponto no qual a abertura em separação do arco (*Hikimake*) se completa. Contudo, de um ponto de vista psicológico, ao invés de ser algo completo, deve ser entendido como uma condição de abertura sem fim. (*Hikimake*).

As várias etapas realizadas até ao momento foram efectuadas para chegar à abertura máxima (*Kai*) onde espírito, corpo, arco e flecha se harmonizam numa unidade. Nesta condição unificada, a espera é mantida até a um amadurecimento obtido com a plenitude do espírito, numa expansão contínua para o “céu” e para a “terra”, para a esquerda e para a direita (*Nobiai*) até que a oportunidade para o desprendimento surge. Obter isto é sem dúvida a perfeição do tiro.



- ① A Abertura Máxima (*Kai*) – Na linha da boca (*Kuchivari*)
- ② A Abertura Máxima (*Kai*) – Contra o peito (*Hoozuke*)
- ③ Completando a Cruz Vertical e Horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*)

Na abertura completa (*Kai*) existem duas condições muito importantes, que são chamadas *Tsumeai* e *Nobiai*.

Estas condições fundamentais para a obtenção da abertura completa (*Kai*) exigem que a cruz vertical e horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*) seja corretamente mantida, e que a abertura separada (*Hikivake*) seja realizada adequadamente.

Na abertura completa (*Kai*), o critério relativo à cruz vertical e horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*) é firmemente aplicado e as cinco cruzes (*Gojû-Jûmonji*) estão presentes. (Referências mais detalhadas na secção “Os Fundamentos dos Princípios do Tiro e da Técnica de Tiro”, (*Shabô-Shagi no Kihon*) página 56.)

Para a unificação das expansões (*Nobiai*) para a esquerda e para a direita, e para o “céu” e para a “terra”, cada ponto essencial do *Tsumeai* tem que ser feito satisfatoriamente. Deve se entender, por isso, que *Tsumeai* e *Nobiai* são condições necessárias para produzir um bom tiro.

***Tsumeai* – Unindo os Pontos de Estabilidade do Corpo**

Quando se está na abertura máxima (*Kai*), é necessário que os pontos do *Tsumeai* trabalhem de forma unificada para construir corretamente os critérios de construção das linhas que formam a cruz vertical e horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*).

Construção da Linha Vertical

Quando as plantas dos pés, as ancas, e os ombros são vistos desde cima, eles devem estar alinhados uns sobre dos outros como num plano. A coluna e a nuca estão alongadas para cima, resultando num alongamento da parte superior do corpo que confere maior estabilidade à parte inferior. Esta disposição é chamada *Sanjû-Jûmonji* (a forma cruciforme originada pelo empilhamento destes três eixos horizontais) sendo condição fundamental para a construção de uma linha vertical. Nesta posição é importante trabalhar a parte de trás dos joelhos. A parte traseira da rótula é chamada *Hikagami* e é importante ter uma tensão que dê estabilidade às pernas.

Construção da Linha Horizontal

Na construção da linha horizontal, os ombros são a base para **o trabalho dos cotovelos e para a tensão equilibrada dos braços**. Para ter uma tensão equilibrada entre esquerda e direita é necessário usar os tendões que governam os braços. É preciso ter em mente que não se obterá qualquer tensão equilibrada se apenas for utilizada a força dos dedos e punhos. Além disso, para nos apercebermos da **tensão equilibrada entre a raiz do polegar (*Tsunomi*) da mão esquerda (*Oshide*) e o cotovelo direito, ao mesmo tempo, temos de tentar fazer uma divisão entre esquerda e direita a partir do centro do peito** (como se estivéssemos abrindo o peito).

Desde tempos antigos esta condição é chamada de *Tsumeai*, assim como *Gobu-no-Tsume* – firmando as cinco parte, ou *Shibe-no-Hanare* – Libertação a partir das quatro partes.

***Nobiai* – Unindo as Expansões do Corpo**

A união das expansões do corpo (*Nobiai*) é uma condição indispensável para a abertura máxima (*Kai*). Atirar sem esta condição (*Nobiai*) torna-se em última análise apenas uma libertação com os dedos. Deve ser entendido que esta condição de expansão (*Nobiai*) não consiste apenas em puxar e estender a flecha até ao comprimento de disparo, mas é alcançada pela efectivação da energia espiritual.

O espírito torna-se estável com base na cruz vertical e horizontal (*Tateyoko-Jūmonji*). (Esta condição de tranquilidade é conhecida como *Heijōshin*). Estimulada pelo foco do espírito (*Kiai*), a energia espiritual aumenta gradualmente até ao seu ponto máximo de tensão, e então, tal como um balão cheio até ao ponto de rebentar, tem de ocorrer uma libertação. Esta é a condição de *Nobiai*.

No Kyudo, existem também alguns professores que dão importância a um item chamado *Yagoro*. Este termo refere-se anterior à libertação (*Hanare*), que é o momento decisivo, quando a flecha se separa do arco. Neste momento, a energia deve fluir para o “céu” e para a “terra”, e para a esquerda e direita, com a técnica funcionando de forma satisfatória, mas o que é mais importante é que a libertação não seja apenas um ato técnico mas que a técnica seja trazida à vida pelo trabalho da energia espiritual. Pensando nisto, devemos meditar na expressão “O espírito (*Ki*) precede a técnica (*Gi*)”.

A abertura completa (*Kai*) é, em termos psicológicos, a continuidade de um espírito imperturbável. Removidos o apego, o desejo e os pensamentos mundanos sobre o alvo, na abertura máxima temos de varrer toda a negatividade, como a dúvida, a ansiedade, covardia, medo e auto depreciação e fazer um esforço para **conduzir o espírito** com autocontrolo, compostura, resistência e determinação, com o fundamento na crença verdadeira. Esta disciplina de si mesmo está desta forma preciosa ligada a *Shasoku-Jinsei* – Um tiro, uma vida.

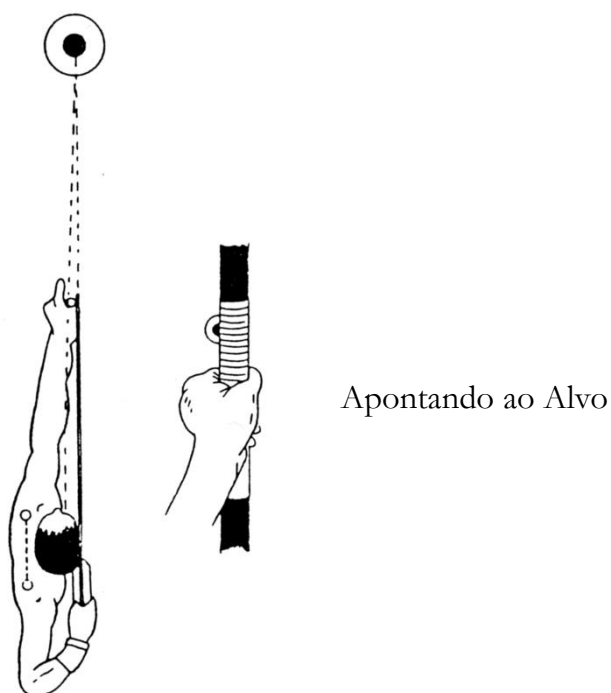
N.B.

Um ensinamento antigo diz o seguinte: “*Hiku-Yazuka Hinaku-Yazuka ni Tada-Yazuka, Hanatsu Hanare ni Hanasaruru Kana*”. *Hiku-Yazuka* é fazer a libertação empurrando e puxando o arco apenas com a técnica dos dedos. *Hikanu-Yazuka* significa a estabilidade da mente e a efectivação da energia espiritual amadurecendo e, no final, a libertação na plenitude do nosso próprio tempo. *Tada-Yazuka* significa a abertura da flecha até à sua abertura máxima e simplesmente manter essa condição. Acima de todas, devemos praticar *Hikanu-Yazuka*.

É necessário dedicação à expansão na abertura completa (*Nobiai*) e também praticar *Hikanu-Yazuka*. Tendo esta qualidade na abertura máxima, não iremos experienciar uma libertação prematura (***Hayake***) ou uma libertação atrasada (***Motare***).

***Nerai* – Apontar**

Na abertura máxima (*Kai*), a flecha deve estar direccionada exactamente numa linha para o centro do alvo. Em princípio, o apontar (*Nerai*) (com os dois olhos abertos) é determinado olhando para o centro do alvo, por cima do punho esquerdo no lado esquerdo do arco, apontando com o canto exterior do olho esquerdo e com o canto interior do olho direito (ver figura). Por norma, a flecha está horizontal ao alvo numa distância de tiro de 28 metros, mas a altura do punho esquerdo difere de acordo com maior ou menor distância, ou se o arco é forte ou fraco, ou se a flecha é leve ou pesada.



(7) *Hanare* – Libertação

Cumprindo as condições relativas à abertura máxima, o resultado será a libertação. A libertação (*Hanare*), então, será o “momento alto” do tiro. Em outras palavras, nesta condição a flecha é libertada em conjunto com **o movimento da energia espiritual focada (*Kiai*) através da expansão para a esquerda e direita a partir do centro do peito.**

Os termos *Kai* e *Hanare* são derivados, segundo consta, de uma expressão budista, “*Esha-Jori*; o encontro é a partida”, pelo que devem ser entendidos como uma unidade inseparável. O que quer dizer que em *Kai* (encontro), a energia chega à sua conclusão – a sua plenitude e é transferida para a flecha, da qual é produzido *Hanare* (partida).

Em consequência, ***Hanare* tem de ser uma libertação natural**. Nem deixar apenas ir, nem somente uma libertação, tem de ser como a vida, por exemplo, como a gota de orvalho que ganha peso na ponta da folha e, no momento crítico, cai naturalmente no solo – o que quer dizer que tem de ser uma libertação natural em que a oportunidade amadurece totalmente.

N.B.

(1) Mantendo firmemente a forma fundamental construída como a cruz vertical e horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*), e com expansão (*Nobiai*), têm-se que fazer a libertação como que rasgando (o corpo) para a esquerda e para a direita a partir da linha central do peito.

Não será *Hanare* caso a libertação seja feita com a mão esquerda (*Yunde no Hanare*) ou com a mão direita (*Mete-Banare*), ou fazendo a libertação sem expansão (*Nobiai*), onde existe uma ação de equilíbrio produzida pela destreza técnica dos dedos (*Awase-Banare*).

(2) É dito que *Hanare* tem de ser distinto, penetrante, e ter uma beleza refinada. Um *Hanare* penetrante não é criado pelos dedos, é produzido por um poder interno explosivo a partir de um movimento focado de energia espiritual (*Kiai*), que se baseia no trabalho técnico e na efectivação da energia espiritual.

(8) Zanshin – Permanência do Espírito (e da Forma)

A posição após a libertação da flecha é chamada *Zanshin*. O tiro ainda não está completo após a libertação (*Hanare*) uma vez que algo ainda permanece. **Expresso como espírito, é a energia espiritual que permanece, e expresso como forma, é a ação do corpo que se mantém.**

Como *Zanshin* é a continuação e a expressão da libertação (*Hanare*), não se deve permitir que esta se acabe ou que destrua a postura, mas com o foco na energia espiritual (*Kiai*) ativamente retida no corpo, deve-se expandir para o “céu” e para a “terra”, e para esquerda e direita, mantendo os olhos dirigidos para o ponto de terminação da flecha.

Zanshin é o “acerto final de contas”, em que a forma do corpo deve ser dignificada, e o critério que determina a cruz vertical e horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*) firmemente mantido.

Quando o tiro é executado com consistência e completado de forma soberba, então *Zanshin* será também naturalmente soberbo, e a ação de baixar o arco (*Yudaoshi*) tornar-se-á magnificamente viva. Todo o processo do tiro é julgado se a forma que permanece é boa ou má, onde a dignidade do arqueiro e o estilo vibrante do tiro também se reflectirão.

Depois da etapa de *Zanshin*, em harmonia com a respiração, o baixar do arco (*Yudaoshi*) é realizado, o olhar (*Monomi*) retorna calmamente e os pés voltam a juntar-se. É importante fazer estes movimentos finais com a sensação de que estão **incluídos na etapa de *Zanshin***.

Como resultado de satisfação ou insatisfação com o desempenho do tiro, não se deve baixar o arco (*Yudaoshi*) de forma descuidada. Qualquer que seja o resultado do tiro, o abaixamento do arco deve ser efectuado de forma cuidada.



Mantendo a Cruz Vertical e Horizontal (*Tateyoko-Jûmonji*) e expandindo para o “céu” e para a “terra” assim como para a direita e para a esquerda (*Nobiai*)

O método de fechar os pés conjuntamente (*Ashi no Toji Kata*)

Existem três métodos de juntar os pés, que a seguir se descrevem:

- (1) Na posição lateral (*Waki-Shômen*), começando com o pé direito, ambos os pés juntam-se, meio passo de cada vez. (Também em certos casos, quando encarando uma posição superior (*Kamizû*), é permitido deslocar primeiro o pé esquerdo.)
- (2) Enquanto se gira para encarar o alvo, o pé esquerdo recua para se juntar ao direito.
- (3) Enquanto se gira para encarar o alvo, o pé direito avança meio passo e pé esquerdo recua meio passo para completar a reunião.

N.B.

Os métodos de juntar os pés correspondem aos métodos de abertura de colocação dos pés (*Ashibumi*). As regras fundamentais são:

- (a) Quando se usa o método de um passo na abertura, o método de junção descrito em (2) é aceite.
- (b) Quando se usa o método de dois passos na abertura, o método de junção final aceite é o descrito em (3).

CrITÉRIOS Para o Tiro com o Alvo a Longa Distância **(Enteki no Shahō)**

Um delineamento dos critérios para o tiro de longa distância é descrito em seguida:

1. *Ashibumi* – Colocação dos Pés: Para um tiro a cerca de 60 metros a colocação dos pés é quase a mesma que a utilizada num tiro a distância normal, mas é melhor fazer com que seja um pouco mais curta. À medida que a distância de tiro aumenta, os pés devem ir ficando menos afastados para ser mais fácil aumentar a elevação da flecha.
2. *Dōzukuri* – Formação do Tronco: Para a distância normal de tiro é preferível adoptar um tipo moderado de *Dōzukuri* (*Go-Dō*; “Os Cinco troncos”, descrito na página 62), mas quando a distância aumenta é melhor utilizar *Noku-Dō* (a parte superior do corpo inclina-se um pouco para a direita).
3. *Hikivake* – Abertura em Separação: Durante a abertura, o arco é inclinado ligeiramente em direção ao corpo, enquanto o braço esquerdo (*Oshide*) (e a ponta da flecha) é elevado a um nível um pouco mais alto quando se aponta para o alvo (*Nerai*). A flecha não é libertada na horizontal, como acontece no tiro a distância normal. Acontece que se a flecha estiver a um nível horizontal durante a abertura (máxima), ao tentarmos ajustar levantando o braço esquerdo o equilíbrio de energias será rompido.
4. *Tenouchi* – A Pega da Mão Esquerda: No tiro de longa distância, a forma intermédia de pega (*Naka-Oshi no Tenouchi*) é preferível. Se a pega superior (*Uwa-Oshi no Tenouchi*) for utilizada, será exercida muita força e a flecha rapidamente cairá durante o voo.
5. *Shagi* – A Habilidade do Tiro com o Alvo a Longa Distância: Para uma flecha deslocar-se uma longa distância deve ter uma trajectória tão baixa quanto possível e também voar a uma grande velocidade. Para o aumento de poder necessário para um tiro a longa distância, o arqueiro deve dedicar a sua mente ao poder de expansão do corpo (*Nobiai*) e prestar atenção ao trabalho da pega da mão esquerda (*Tenouchi*).
6. *Ya no Mekata* – O Peso das Flechas: No tiro a longa distância, sendo aconselhável um arco de peso normal (um adaptado à força física do arqueiro), as flechas a usar devem ser mais leves que as utilizadas no tiro normal. Como consideração adicional para o equilíbrio e performance das flechas, estas devem ser mais finas em espessura (*Hababa*) e mais curtas em comprimento (*Hadake*) que as flechas utilizadas na distância normal. Por outras palavras, recomenda-se apenas o uso de flechas produzidas para o tiro de longa distância.

TIRO CERIMONIAL (*SHAREI*)

- Formas Cerimoniais de Kyudo -

O Tiro e a Etiqueta

É natural que a forma como se pratica Kyudo vá variando de acordo com os gostos de cada geração. Nos tempos mais antigos dizia-se que a escola Ogasawara ensinava etiqueta e a escola Heiki ensinava o tiro. A escola Ogasawara influenciou os princípios do cerimonial e da etiqueta, e a escola Heiki os da técnica de tiro. Embora existindo lado a lado, cada uma das escolas tinha as suas particularidades próprias. Contudo, com a mudança dos tempos e com eles as mudanças na sociedade, procuraram ambas uma forma de esbater algumas das suas diferenças. Acabaram por constatar que a etiqueta divorciada da técnica não pode verdadeiramente ser considerada tiro, e que a técnica que perdeu a etiqueta também não é a via do Kyudo. Pelo contrário, apenas a junção da etiqueta e da técnica permite dar ao tiro a inseparável união que constitui a verdade do Kyudo.

Evidencia desta combinação de metodologias pode ver-se no gradual desuso da palavra *Kyujitsu* – técnica de tiro com arco ou *Shajitsu* – técnica de tiro, depois do período Meiji, com a palavra *Kyudo* a ser cada vez mais utilizada.

Se apenas se está preocupado com a técnica do tiro e se perde a sua compostura e maneiras, então o tiro torna-se apenas tiro desportivo e a prática perde, não apenas profundidade, com fica também desordenada. Por outro lado, se se procura demasiadamente a etiqueta e se descarta a componente técnica de tiro, o tiro torna-se vazio e sem vida. A técnica de tiro e a etiqueta devem constituir uma unidade. Então poderá dizer-se, “A verdade, a bondade e a beleza (*Shin Zen Bi*) manifestam-se pela 'unidade' do tiro, que nasce, com a velocidade de um relâmpago, de um estado de alma destituído de qualquer maldade”.

O objetivo do Kyudo japonês não é apenas a competição mas o cultivar do espírito e do corpo, como um meio para nos aperfeiçoarmos a nós mesmos. Este entendimento do Kyudo tornou-se genericamente aceite por todo o país (Japão) – facto que é deveras gratificante e que dá sentido ao futuro desenvolvimento desta tradição.

O espírito do Tiro de Cerimónia

Desde os primeiros tempos que o tiro cerimonial foi utilizado como tiro ritual, na celebração de cerimónias religiosas, ou ocasiões formais, baseando-se nos mesmos princípios de etiqueta que tradicionalmente regulavam o comportamento do dia-a-dia.

Tradicionalmente todos os aspetos da vida estavam imbuídos de regras de etiqueta, e para expressar esta união entre a etiqueta e a situação podemos utilizar o ditado “*Shawa, rei ni hajimatterei ni owaru,*” – “o tiro começa com etiqueta e acaba com etiqueta”, o que significa que devemos agir de acordo com o momento, o lugar e a importância da situação.

Com este cuidado, os movimentos do tiro tornar-se-ão graciosos e solenes, criando um estado de espírito no qual existirá serenidade e pureza de coração, o que constitui a harmonia do tiro com a etiqueta. A aplicação desta sinceridade em cada flecha que se atira é o principal objecto do Kyudo.

Este significado está implícito nos escritos clássicos do *Raiki*, que diz “Esta forma de atirar é o legado do ensino dos sábios, no qual o ciclo de movimentos de avançar ou retroceder nunca o poderá ser sem cortesia e decoro”. Outra frase de uma fonte antiga exprime-o de um ponto de vista ético “Desta maneira, tudo constitui uma forma de disciplina moral. Esta vitória aterroriza todo o reino e ao treinarmos as virtudes interiores, aterrorizamos os inimigos exteriores. Isto é servir o próprio tiro”. Estas afirmações mostram que, através da história, de geração para geração, o arco, foi sendo considerado um instrumento importante para ajudar a aperfeiçoar a nossa virtude e ajudar a estabelecer na estrutura da sociedade princípios éticos e morais.

O ato de atirar, em que desta forma se coloca um forte ênfase na dimensão espiritual, deve ser imbuído de sinceridade e cortesia, e através do tiro devemos exprimir o nosso coração e a **beleza da harmonia**.

O tiro cerimonial não reflecte apenas valores tradicionais, mas como forma cerimonial do Kyudo é o veículo que pode dar expressão ao comportamento e movimento básico, como também aos princípios do tiro e da sua técnica. Por esta razão, é costume, desde os tempos mais antigos, que o tiro cerimonial seja efectuado apenas por arqueiros experientes, que dominem estes fundamentos.

Sem esquecer o significado do tiro cerimonial no seu contexto histórico, cada qual deve consagrar-se ao domínio dos fundamentos do Kyudo, treinando-se para conseguir exprimir graciosidade e dignidade nos seus tiros.

A Importância de um Tiro Cerimonial Uniformizado

Historicamente cada escola tinha a sua própria forma cerimonial de tiro, mantendo cada uma, até tempos recentes, as suas diferentes tradições sem qualquer tentativa de uniformização.

No início da década de 1930, a “Associação das Virtudes Marciais do Grande Japão” (*Zaidan Hojin Dai-Nippon Butoku Kai*) dando-se conta da necessidade de dar resposta à exigência da época, procurou uniformizar os vários estilos de tiro (*Shaho*) e regras de etiqueta (*Sharei*); 1934, “Regras Importantes do Kyudo” (*Kyudo Yōsoku*). Estas directivas foram, no entanto, logo abandonadas passados alguns anos, em resultado de terem sido recebidas de forma desfavorável pelo mundo do Kyudo.

Os princípios e as regras de etiqueta estabelecidos inicialmente pela *Dai-Nippon Butoku Kai* para o tiro, foram posteriormente emendados em 1944 e publicados como “O Modelo para Ensinar Kyudo” (*Kyudo Kōhan*). No entanto, como ainda não eram suficientes como modelo, por não serem precisas quanto às posições do corpo e aos movimentos, que deveriam servir de fundamentos à prática do tiro, a Federação Geral de Kyudo do Japão (*Zen Nippon Kyudo Renmei*), após mais estudos, reviu e reestabeleceu em Junho de 1953 uma nova publicação dos princípios do tiro, regras e etiqueta, na forma de “Manual de Kyudo, Volume 1” (*Kyudo Kyōhon*).

Desde essa altura já passaram cerca de dez anos e com o desenvolvimento do Kyudo foi considerado necessário introduzir mais algumas alterações, sendo o resultado final a atual publicação desta edição, ampliada e revista.

Quando a cerimónia do tiro é efectuada por um único arqueiro, é perfeitamente aceitável que siga a forma que aprendeu na sua escola particular. Cada um de nós deve estudar bem as boas tradições e as particularidades da sua própria escola e deve poder transmiti-las aos outros, mostrando assim respeito pelas grandes realizações e tradições do passado.

No entanto, **quando várias pessoas oriundas de diferentes escolas efectuem um tiro cerimonial em conjunto**, se cada arqueiro efetuar o seu tiro no estilo particular da sua própria escola, isso irá contra os verdadeiros princípios da etiqueta e da cortesia. **É por essa razão que é necessário que exista um cerimonial de tiro uniformizado.**

Desde a publicação do “Manual de Kyudo, Volume 1”, em 1953, o tiro cerimonial conheceu um notável aperfeiçoamento e desenvolvimento. O resultado deste progresso foi uma melhoria na qualidade e no conteúdo do nível do tiro, bem como no aumento do seu refinamento.

Muito embora o atual conteúdo do tiro cerimonial seja imutável e verdadeiramente profundo, a passagem do tempo irá trazer mudanças, que irão obrigar a outras revisões e correções a aspetos estabelecidos na atual forma de tiro. Esta necessidade deve ser acarinhada mais e mais no futuro, pelo entusiasmo e dedicação dos praticantes de Kyudo.

Tipos de Tiros Cerimoniais

As formas mais comuns e mais utilizadas de tiro cerimonial são três: (1) Para o alvo padrão (*Matomae – Sharei*), (2) para o alvo grande (*O-Mato-Sharei*), (3) e para um atado de palha (*Makinara-Sharei*).

Estes tipos de tiro podem ser efectuados na posição de joelhos (*Za-Sharei*) e na posição de pé (*Tachi-Sharei*). Podem ser executados para um alvo (*Mato*), ou para um atado de palha (*Makinara*).

No entanto, regra geral, o tiro para o alvo grande (*O-Mato-Sharei*) executa-se ao ar livre e usa-se a forma de pé (*Tachi-Sharei*).

O tiro cerimonial para o alvo padrão (*Matomae-Sharei*) pode ser executado por um único arqueiro, ou por vários arqueiros em simultâneo. Quando há vários arqueiros ao mesmo tempo existem duas formas de executar o tiro. Numa das formas os vários arqueiros usam o mesmo alvo (*Hitotsu-Mato*), e na outra usa-se um alvo (*Mochi-Mato*) para cada um dos arqueiros.

O tiro cerimonial para o alvo grande (*O-Mato-Sharei*) também pode ser executado por apenas um arqueiro, ou por vários em conjunto.

Adicionalmente foram estabelecidas duas formas para um único arqueiro executar o tiro em frente ao alvo padrão (*Matomae-Sharei*). Numa das formas a manga do quimono é retirada e recolocada no braço na posição de base (*Honzō*), e na outra forma a manga do quimono é retirada e recolocada na posição de tiro (*Shai*). Ambas as formas de execução do tiro foram retiradas de formas estabelecidas e usadas desde tempos antigos. Estas formas também constituem a base do tiro cerimonial executado por vários arqueiros.

Ao primeiro tiro cerimonial executado na abertura de cerimónias formais, celebrações, exames, competições e outros acontecimentos ligados ao tiro, dá-se o nome de *Yawatashi*. É frequente que o anfitrião ou a pessoa responsável pelo evento seja quem execute o *Yawatashi*. Dentro de casa executa-se sobretudo na posição de joelhos (*Za-Sharei*), e fora de casa na posição de em pé (*Tachi-Sharei*).

Forma de Joelhos (*Za-Sharei*)

Este tiro é executado por um único arqueiro, ou por dois ou mais arqueiros, usando um alvo, ou um único alvo para cada arqueiro. Em qualquer dos casos tem a função de assinalar uma celebração ou condolência, ou ainda um cumprimento recíproco (*To-Rei*). Este tiro é executado no tipo de situações atrás descritas.

Forma Em Pé (*Tachi-Sharei*)

A forma de tiro em pé desempenha as mesmas funções que a forma sentada em eventos formais. Regra geral esta forma de tiro é executada fora de casa, mas ocasionalmente também pode ser executada dentro de casa.

Tiro Cerimonial Para um Atado de Palha (*Makiwara-Sharei*)

O tiro cerimonial em que se usa um atado de palha é aquele que se executa antes do *Yawatashi*, em cerimónias religiosas (*Shinji*), celebrações e outros importantes eventos formais. Este tiro é executado pelo arqueiro com nível mais elevado, ou por aquele que tem autoridade sobre o evento.

Acresce ainda que este tipo de tiro cerimonial também se executa em locais onde não existe espaldão para os alvos (*Azumchi*), quando está tempo chuvoso ou em demonstrações de artes marciais (*Budo*) em que são mostradas as várias disciplinas individualmente.

N.B.

O tiro de joelhos a um só alvo (*Hitotsu-Mato Za-Sharei*) é um tipo de tiro cerimonial que foi estabelecido quando o Manual de Kyudo (*Kyudo Kyohon*) foi produzido em 1953. Por regra é executado por três arqueiros, sendo considerado uma forma muito importante de tiro cerimonial, que evidencia a capacidade de execução conjunta dos vários arqueiros.

Tiro Cerimonial Frente a um Alvo Padrão **(*Matomae-Sharei*)**

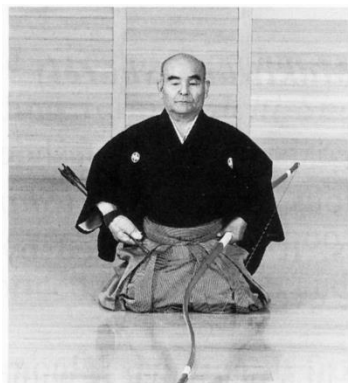
(a) Forma de Joelhos (*Za-Sharei*)

Retirando a manga do Quimono na Posição de Base (*Honza*)

(1) Na posição de segurar o arco (*Toriyumi no Shisei*), ir para a posição inicial (*Sadamenozu*) e sentar na posição *Seiza*, fazer uma vénia em direção ao local de maior respeito (referido na página 42 para o método e efetuar uma vénia na posição de *Seiza*). Então, após se ter levantado e juntando os pés, avançar para a posição de base (*Honzu*), sentar-se na posição *Kiza* de frente para o alvo e efetuar uma meia vénia (*Yu*).

De seguida, ao virar-se para a posição de perfil (*Waki-Shomen*) para o alvo, levantar a mão direita até agarrar o arco pela zona da palhinha onde se faz a mira (*Togashira*), e com ambas as mãos colocar o arco na vertical, alinhado com o centro do corpo. A mão esquerda é então colocada sobre a parte superior da coxa, e o joelho direito levantado (*Ikasu*).

Seguindo o procedimento correto a mão esquerda é introduzida dentro da manga do quimono e a manga é retirada (referido no *Hadanugi*, página 49). Então o arco é levantado na vertical, e ao mesmo tempo que se volta para a posição virado de frente para o alvo, o arco é trazido para baixo passando para o lado esquerdo, transferindo-se para a mão esquerda. O joelho direito é levantado (*Ikasu*).



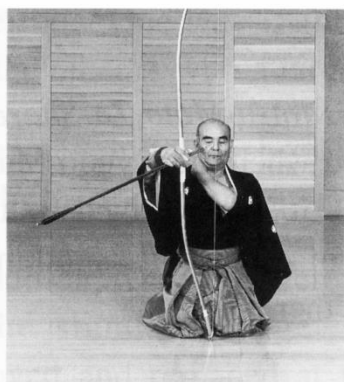
①



②



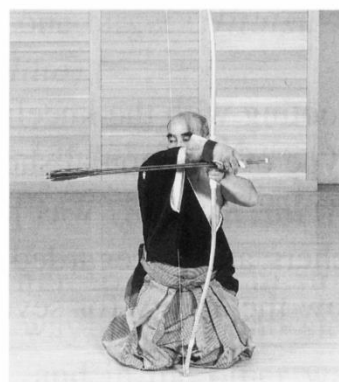
③



④



⑤



⑥

- ① Sentado na posição inicial (*Sadamenozza*)
- ② Efectuando a meia vénia (*Yu*) na posição da base (*Honzza*)
- ③ Segurando o arco junto ao *Togashira* e retirando a manga do quimono
- ④ Retirando a manga do quimono – começando por destapar o cotovelo
- ⑤ Na posição de atirar (*Shai*) virando a posição da corda do arco para ajustar as flechas (*Yatsugae*)
- ⑥ Mantendo uma forma circular (*Enso*), ajustando as flechas (*Yatsugae*)

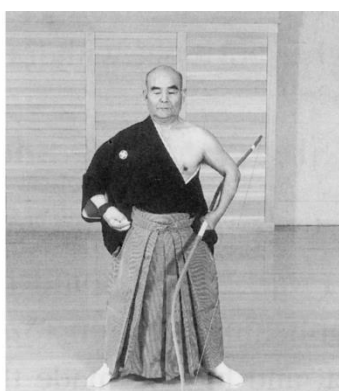
(2) Levantar e avançar três passos para a posição de atirar (*Shai*) na posição sentada (*Waki-Shomen*). Levantar o arco verticalmente em frente do centro do corpo. Levantar o joelho esquerdo e vire a posição do arco rodando a posição da corda para fora com a mão direita.

Ajuste a primeira flecha (*Haya*) e segure a segunda (*Otoya*) por entre os nós (referido em *Yatsugae-Dosa* na página 53). Colocar a mão direita sobre a anca direita. Após ter efectuado uma respiração, agarrar o encaixe (*Haazu*) da flecha e levantando-se com o apoio do pé esquerdo, efetuar o movimento dos pés (*Ashibumi*). Em seguida, **coloque a ponta inferior do arco (*Motohazu*) sobre a rótula esquerda** e posicione o tronco (*Dozukuri*). Agarre na segunda flecha (*Toriya*), verifique a corda (*Tsuru-Shirabe*), verifique a flecha (*No-Shirabe*), e, seguindo o procedimento correto para efetuar o tiro, liberte a primeira flecha (*No-Shirabe*). O arco é baixado (*Yudaoishi*), e o olhar recolhido. Vire-se de frente para o alvo, e recue para a posição de base (*Honzu*) e sente-se na posição de *Kiza*.



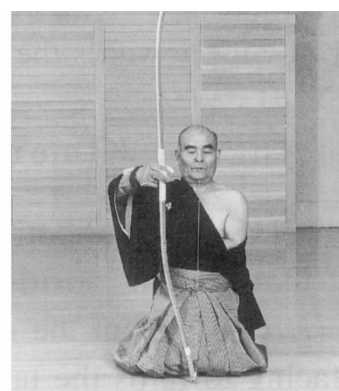
⑦

⑦ Posicionando o torso (*Dozukuri*)



⑧

⑧ Quando se termina o tiro, o arco é baixado (*Yudaoshi*), e o olhar (*Monomi*) é recolhido. Mantém-se a ponta superior do arco (*Urahazu*) em frente ao centro do corpo



⑨

⑨ Na posição de base (*Honzu*) voltando a colocar o quimono

N.B.

(1) A verificação da acorda (*Tsuru-Shirabe*) tem como objetivo compor e focar a respiração. Utilizando o encaixe da flecha como ponto de partida, o olhar sobe e desce a corda, cobrindo nesse movimento cerca de 20-30 centímetros.

(2) De seguida, a partir do encaixe da flecha o olhar move-se ao longo da flecha até ao alvo, e num segundo movimento, volta ao entalhe. Durante este movimento é importante coordenar os movimentos com a respiração, mantendo imóveis a posição do arco e a direção da flecha.

(3) Após compor a respiração na posição de base (*Honzu*), levantar-se de novo e avançar para a posição de tiro (*Shai*), sentar-se na posição de *Kiza*, e virando-se para ficar na posição de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*), levantar o arco em frente ao centro do corpo, elevar o joelho esquerdo (*Ikasu*), rodar o arco virando a corda, ajustar a segunda flecha (*Otoya*), seguindo o mesmo procedimento para o lançamento usado para a primeira flecha (*Haya*).

(4) Terminados os tiro voltar para a posição de base (*Honzā*) e, tal como se fez anteriormente, sentar na posição de *Kizā*. Volta-se de forma a ficar sentado de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*), levante o braço direito de forma a segurar o arco pela palhinha por onde é feita a mira (*Togashira*), e com ambas as mãos levante o arco verticalmente até ao centro do corpo. Coloque a mão esquerda sobre a parte superior da coxa e levante o joelho direito. Vista a manga do quimono (referido em *Hada-Ire*, na página 52), ajuste a roupa e ao voltar-se de novo de frente para o alvo (*Mato-Shomen*), o arco é levado de volta ao lado esquerdo sendo transferido para a mão esquerda. O joelho esquerdo é levantado (*Ikasu*) e é feita uma meia vénia. Então levante-se, recue para a posição inicial (*Sadamenozā*), e depois de efetuar uma vénia em direção ao local de maior respeito, retire-se da zona de tiro.

Retirando a manga do Quimono na Posição de Tiro (*Shai*)

(1) Quando o tiro cerimonial é executado retirando a manga do quimono na posição de tiro (*Shai*), deve avançar para a posição de base (*Honzā*) partindo da posição inicial (*Sadamenozā*), sentar-se na posição de *Kizā* virado de frente para o alvo e tendo feito uma meia vénia (*Yu*), avançar para a posição de atirar (*Shai*).

(2) Na posição de atirar (*Shai*) mude de direção de forma a ficar de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*) e dispa a manga do quimono. Depois de ter atirado a primeira flecha (*Haya*) mantenha-se na posição de tiro (*Shai*) e sente-se na posição de *Kizā*. De seguida levante o arco, ajuste a segunda flecha (*Otoyā*) e dispare-a da mesma forma com fez para a primeira (*Haya*). Continuando na posição de tiro (*Shai*), sente-se na posição de *Kizā*, e vista a manga do quimono. Vire-se de forma a ficar de frente para o alvo (*Mato-Shomen*) e recuando para a posição de base (*Honzā*), sente-se na posição de *Kizā*, faça uma meia vénia (*Yu*), e volta para a posição inicial (*Sadamenozā*).

N.B.

Quando a manga do quimono é despida e vestida na posição de atirar (*Shai*), é importante não recuar para a posição de base (*Honzā*) depois de ter atirado a primeira flecha (*Haya*) como é o caso no tiro cerimonial em que a manga do quimono é despida e vestida na posição de base (*Honzā*).

Quando se Utiliza Roupa de Prática (*Kyudogi*)

Se o tiro de cerimónia é executado com roupa de prática (*Kyudogi*) os movimentos para despir e vestir a manga do quimono são redundantes, tal como os movimentos para transferir o arco para a mão direita.

(b) Forma em Pé (*Tachi-Sharei*)

(1) O arqueiro está em pé na posição inicial (*Sadamenoza*) na posição de segurar o arco (*Toriyumi no Shisei*) e faz uma vénia dirigida para o lugar de cerimónia (ver vénia de pé *Ritsurei*; pág. 45). Dirigindo-se então para a posição de base (*Honzō*) que dista cerca de dois passos da posição de tiro (*Shai*), de pé, virado de frente para o alvo, o arqueiro executa uma meia vénia (*Yu*), avançando para a posição de tiro (*Shai*), onde, virando de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*), completa o movimento de pernas (*Ashibumi*).



①



②



③



④



⑤



⑥

- ① Executando o movimento de pernas (*Ashibumi*) na posição de tiro (*Shai*), mantendo a ponta superior do arco (*Urahazu*) em frente ao centro do corpo
- ② Agarrando o arco com a mão direita junto da curva do *Toriuchi* na vertical em frente ao centro do corpo
- ③ Movendo a mão direita para baixo para perto da junta do *Metsukebushi* e levantando o arco em diagonal com a pega do arco junto do peito
- ④ Agarrando o arco com a mão esquerda
- ⑤ Virando a corda para baixo
- ⑥ Levantando o arco, segurando-o no meio dos braços, antes de ajustar a flecha (*Yatsugae*)

(2) Permanecendo na posição de atirar (*Shai*) ergue-se o arco, e segurando-o com a mão direita na curva do *Toriachi*, mantém-se-o na vertical diante do centro do corpo, na mesma posição em que se despe a manga do quimono. Então, a mão direita desce até próximo da quarto nó do lado interior do arco (*Metsukebushi*) e a ponta inferior do arco (*Motohazu*) é levantada pela diagonal do lado esquerdo.

Em seguida segura-se com a mão esquerda o arco pela pega (*Kyuba*) sensivelmente à altura do peito, sendo a corda virada para baixo. Levantando o arco, a primeira flecha (*Haya*) é ajustada e a segunda flecha (*Otoya*) é segura com os nós dos dedos. Segurando o entalhe da flecha, a ponta inferior do arco é colocada sobre a rótula do joelho e a mão direita colocada sobre a anca.

Depois de posicionar o torso (*Dozukuri*), a segunda flecha (*Otoya*) é retirada (*Toriya*) e faz-se a verificação da corda (*Tsuru-Shirabe*), prosseguindo-se com o procedimento habitual do tiro e sendo lançada a primeira flecha (*Haya*).

Tendo baixado o arco (*Yudaoshi*) e recolhido o olhar (*Monomi*), a corda é virada para baixo e o arco trazido para diante do corpo. Então, com um gesto semelhante a um abraçar, a segunda flecha (*Otoya*) é levada através do arco para ser ajustada. Ela é então lançada da mesma forma como a primeira flecha (*Haya*).

(3) Tendo acabado os tiros e tendo baixado o arco (*Yudaoshi*), recolhe-se o olhar (*Monomi*). Então ao mesmo tempo que se volta a levantar o arco, segura-se com a mão direita na curva do arco *Toriuchi*, mantendo-se o mesmo na vertical em frente ao centro do corpo, sendo vestida a manga e o quimono ajustado nessa posição.

Balanceando ligeiramente o arco, a mão direita é baixada até ao quarto nó interior do arco (*Metsukebushi*) **e ao mesmo tempo que nos viramos de frente para o alvo**, o arco é trazido para o lado esquerdo, ficando seguro com a mão esquerda pela pega.

(4) De seguida recuar até à posição de base (*Honzu*) e fazer uma meia vénia (*Yu*). Então recuar até à posição inicial (*Sadamenozu*), fazer uma vénia virado para o local de maior respeito, e retirar-se da área de tiro.



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

- ⑦ Após a libertação da primeira flecha (*Haya*), baixa-se o arco (*Yudaoshi*), retoma-se o olhar (*Monomi*), e a corda é voltada para baixo, mantendo a posição de ambos os punhos sobre as ancas.
- ⑧ Depois de terminar o tiro, o arco é segurado próximo da curva do *Toriuchi* com a mão direita, e mantido de pé no centro do corpo.
- ⑨ Repondo a manga e ajustando o quimono, a mão direita move-se para baixo para perto da junção *Metsukebushi*.
- ⑩ Enquanto se muda de direção de modo a olhar de frente para o alvo, passa-se o arco para o lado esquerdo.
- ⑪ Segurando pela pega e juntando os pés.
- ⑫ Na posição de tiro (*Shai*) tomando a postura de segurar o arco (*Toriyumi no Shiei*)

Quando se Usam Roupas de Prática (*Kyudogi*)

Se estão a realizar-se tiros de cerimónia com roupa de prática (*Kyudogi*), os movimentos para remoção e recolocação da manga do quimono são redundantes, bem como os movimentos de transferência do arco para a mão direita.



①



②



③



④

- ① Avançando com o pé esquerdo para começar o embasamento (*Ashibumi*)
- ② Fazendo a colocação dos pés (*Ashibumi*)
- ③ Pondo a corda virada para baixo
- ④ Colocando as flechas (*Yatsugae*)

N.B.

Ao afastar os pés (*Ashibumi*) ou ao juntá-los (*Ashi no Toji Kata*), é aceitável usar um só passo, ou dois passos. Contudo deve-se tomar atenção de maneira a que o número de passos usados para afastar os pés condiga com o número usado para juntá-los. Quando estão vários arqueiros, é desejável que todos façam da mesma maneira (por combinação prévia).

Tiro de Cerimónia a um Atado de Palha (*Makiwara-Sharei*)

(a) Forma de Joelhos (*Za-Sharei*)

(1) Na postura de segurando o arco (*Toriyumi no Shisei*), sentar na linha de espera (*Sadamenoza*) e fazer a vénia na direção à autoridade mais elevada. Então avançar para a posição de tiro (*Shai*), e tendo-se sentado na postura de *Kiza*, fazer a meia vénia (*Yu*). (A posição de tiro está à distância, do *Makiwara*, de um comprimento do arco). Então, voltando-se para a posição lateral (*Waki Shomen*), mudar o arco para a mão direita e remover a manga do quimono. Após colocação da flecha, levantar-se, e, seguindo o procedimento normal, disparar a primeira flecha (*Haya*). (Remeter para *Matomae-Zasharei*, página 79)

(2) Após terminar o tiro, juntar os pés e, mantendo-se na mesma posição, sentar na postura de *Kiza*. Após uma respiração, levantar o arco e colocar a segunda flecha (*Otoya*). Disparar a segunda flecha (*Otoya*) da mesma forma como fez com a primeira flecha (*Haya*).

(3) Quando o tiro estiver concluído, não se mover dessa posição, mas sentar-se na postura *Kiza*, levantar o arco, e recolocar a manga do quimono. Então virar-se de frente para o atado de palha (*Makivara*).

(4) A seguir, levantar-se, e enquanto levanta o arco, a partir do pé esquerdo avance três passos e junte os pés. Avance um meio passo com o pé direito, transferir o arco para a mão direita e coloque-o contra o lado direito do suporte do *Makivara*. (**N.B.** Quando o suporte é instável, mantenha seguro o arco pela pega com a mão esquerda, e estabilize o suporte com a direita).



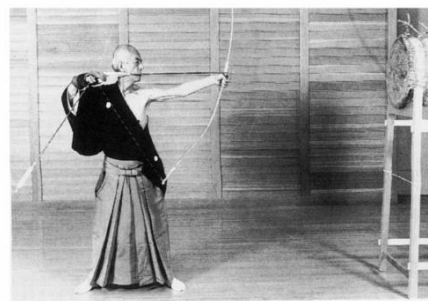
①



②



③



④

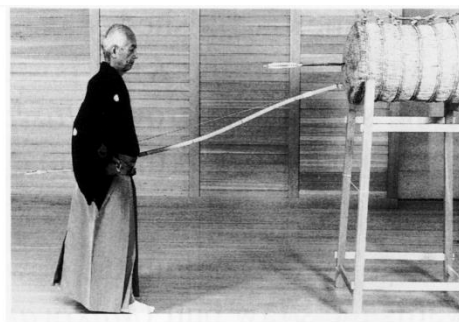
- ① Tomando a posição de tiro (*Shai*) na frente do *Makivara* à distância do comprimento de um arco.
- ② Fazendo a meia vénia (*Yu*) na posição de tiro (*Shai*)
- ③ Removendo a manga do quimono e colocando as flechas (*Yatsugae*)
- ④ Disparando a primeira flecha (*Haia*)

Retomar o pé direito à sua posição original e **dar dois passos laterais, (*Yose-Ashi*) rodando num percurso circular para a esquerda** do suporte do *Makivara*, aproxime-se das flechas, e pressionando a mão esquerda contra a face do *Makivara*, retirar as flechas, começando com a primeira flecha (*Haya*), fazer os três movimentos de afagar as penas (*Hagoki*), seguido dos três movimentos rotativos para retirar as flechas (*Miteguri*). Colocar os encaixes das flechas para baixo contra o suporte.

⑤



⑥

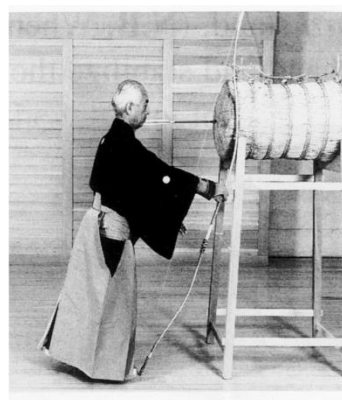


⑤ Após disparar as duas flechas (*Hitote*), sentar na postura de *Kiza*, recolocar a manga do quimono.

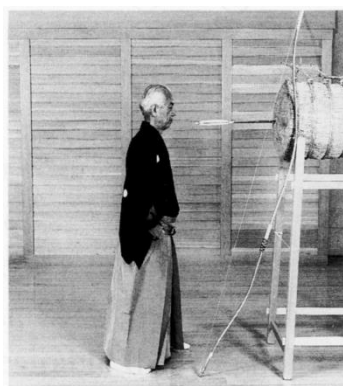
⑥ Avançando três passos em frente



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪

⑦ Levantando o arco.

⑧ Dando meio passo em frente com o pé direito e ao mesmo tempo com a mão direita segurando o arco perto da união de *Metsukebushi*.

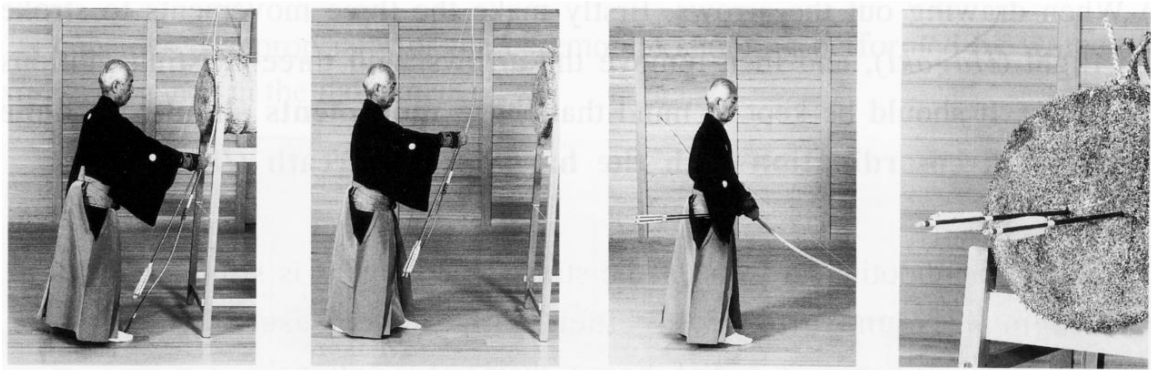
Sem colapsar a forma corporal colocar o arco contra o lado direito do suporte do *Makivara*.

⑨ Dando dois passos laterais (*Yose-Ashi*).

⑩ Movendo-se em redor para o lado esquerdo do suporte do *Makivara*.

⑪ Estabilizando o suporte do *Makivara* com a mão esquerda, com a mão direita afagando as penas (*Hagoki*) e removendo as flechas (*Miteguri*).

(5) - Segurando ambas as flechas, a primeira (*Haya*) e a segunda flecha (*Otoya*) na mão direita sobre a anca, mover-se obliquamente dando dois passos de lado num percurso circular de maneira a que o corpo fique de face para o suporte do *Makinvara*. Avançando um meio passo, o arco é segurado próximo da quarta junção interior (*Metsukebushi*) e enquanto se recua três passos para trás a começar com o pé direito, o arco é trazido para o lado esquerdo. Com a mão esquerda segurando a pega do arco na postura de segurar o arco (*Toriyumi no Shisei*), regressar à posição de tiro (*Shai*), sentar-se na postura de *Kiza* e realizar a meia vénia (*Yu*). A seguir, deslocar-se para a posição de espera (*Sadamenozu*), fazer a vénia em direção ao local de maior respeito e retirar-se da área de tiro.



13

14

15

16

- 13 Avançando um meio passo e com a mão direita segurando o arco próximo da junção *Metsukebushi*.
- 14 Recuando três passos para a posição de tiro (*Shai*).
- 15 Trazendo o arco para o lado esquerdo e segurando-o pela pega com a mão esquerda.
- 16 Dispar as flechas para a esquerda e direita (*Haya* para a direita e *Otoya* para a esquerda).

Quando se Usa a Roup de Prática (*Kyudogi*)

Se o tiro é realizado com a roupa de prática (*Kyudogi*), os movimentos para a remoção e recolocação da manga do Quimono são redundantes.

N.B.

- (1) É desejável um fardo de palha com um tamanho que tenha um diâmetro de 45 cm ou 54 cm. O atado de palha é colocado de lado com a face cortada para a frente.

(2) Normalmente, a altura do suporte do *Makivara* é feita de modo a que o centro do atado de palha (*Makivara*) está à mesma altura que a do ombro do arqueiro. Uma estrutura em cruz de madeira está presa à parte dianteira do suporte para o encosto das flechas.

(3) A forma como as flechas penetram no atado de palha (*Makivara*) deve ser para a direita e para a esquerda, e à mesma altura. A primeira flecha (*Haya*) deve estar sobre a direita e a segunda flecha (*Otoya*) sobre a esquerda. O espaço entre elas deve ser a largura de uma mão colocada verticalmente.

(4) Quando se retira as flechas, primeiro fazer os três movimentos de afagar cada uma das penas (*Hagoki*), e então retirar as flechas com três movimentos de rotação (*Miteguri*). Deve-se ter em mente que **estes movimentos devem ser feitos sobretudo em coordenação com a harmonia da respiração (*Ikiai*)**.

(5) O tiro de cerimónia em frente ao atado de palha é, às vezes, feito com *Yagoe* (um som é proferido com o lançamento da flecha). Embora haja vários tipos de *Yagoe*, o seu uso é opcional.

(b) Forma de Pé (*Tachi-Sharei*)

Quando se está vestido com roupa japonesa (*Wafuku*) e se realiza de pé o tiro de cerimónia (*Tachi-Sharei*) em frente de um atado de palha, os movimentos tais como colocar o arco contra o suporte do *Makivara*, o retirar as flechas, e os movimentos no tiro que o acompanham antes e depois, são os mesmos que os usados na forma sentada do tiro de cerimónia em frente ao atado de palha (*Makivaramae Za-Sharei*). Alguns dos outros movimentos são iguais aos usados na forma de pé do tiro de cerimónia em frente de um alvo normal. (*Matomae Tachi-Sharei*).

Quando se Veste Roupa de Prática (*Kyudogi*)

Se o tiro é realizado com roupa prática (*Kyudogi*), os movimentos para retirar e recolocar a manga do quimono são redundantes.

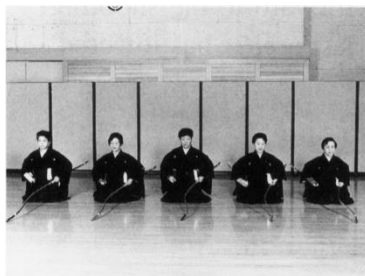
Quando se Realiza no Exterior

Nesta situação o tiro é realizado seguindo a etiqueta observada para o tiro na forma de pé em frente do alvo normal (*Matomae Tachi-Sharei*).

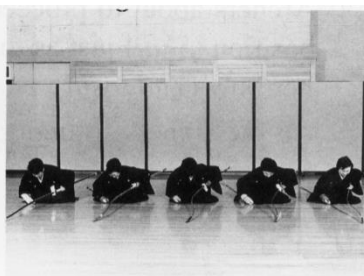
Tiro de Cerimónia para Senhoras

Quando as senhoras realizam tiro de cerimónia vestindo a roupa japonesa (*Wafuku*) com as mangas presas com uma faixa, ou apenas com roupa de prática (*Kyudogi*) a maneira como a forma de joelhos de tiro de cerimónia (*Za-Sharei*) e a forma em pé (*Tachi-Sharei*) são realizadas não diferem do procedimento usado quando os homens executam o tiro de cerimónia usando roupa de prática (*Kyudogi*).

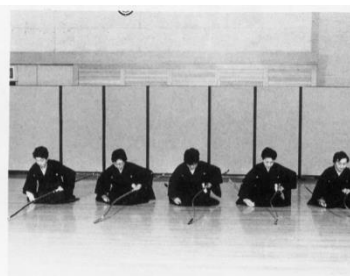
É considerado apropriado para o tiro de cerimónia executado por senhoras, expressar elegância nos movimentos.



①



②



③

- ① Sentado na posição de espera (*Sadamenoẓa*)
- ② Vénia profunda na posição (*Sadamenoẓa*)
- ③ Vénia normal (45°) na posição (*Sadamenoẓa*)



④



⑤

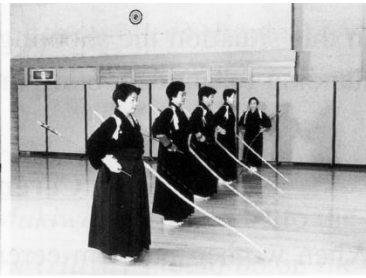
- ④ Meia vénia (*Yu*) na posição base (*Shai*)
- ⑤ Levantando o arco para o centro do corpo, rodando a corda e encaixando as flechas (*Yatsugae*)



⑥



⑦



⑧



⑨

- ⑥ À vez, atirando a primeira flecha (*Haya*)
- ⑦ Depois de regressar do tiro, esperando na posição base (*Honzã*)
- ⑧ Arqueiras prestes a avançarem para a posição de tiro (*Shai*) assim que a última arqueira tenha baixado o seu arco (*Yudaoshi*)
- ⑨ Todas as arqueiras se sentam na postura de *Kiza* ao mesmo tempo

Assistentes ao Arqueiro Realizando o Tiro de Cerimónia (*Kaizoe*)

Na execução do tiro de cerimónia, ou existem assistentes (*Kaizoe*) cuidando do arqueiro que executa o tiro (*Ite*), ou não há nenhum assistente. Ambos os casos são aceitáveis.

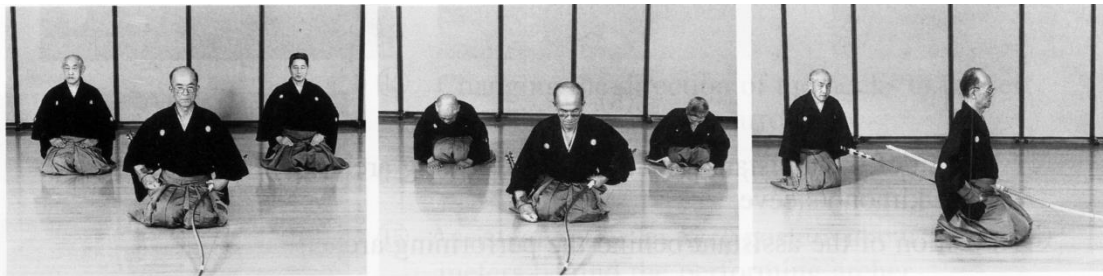
Quando os assistentes estão presentes, mesmo quando existam poucos arqueiros disponíveis, é necessário ter pelo menos dois arqueiros para esta função de assistente. O primeiro assistente assume a responsabilidade pelo arqueiro que executa o tiro (*Daiichi-Kaizoe*), e o segundo assistente assume a responsabilidade pela recolha das flechas (*Daini-Kaizoe*). Ambos têm igual peso de responsabilidade pelas suas funções.

Existem algumas diferenças nas regras de etiqueta para os assistentes quando assistem na forma sentada do tiro de cerimónia (*Za-Sharei*) e na forma em pé (*Tachi-Sharei*). Cada maneira tem a sua forma estabelecida, assim, os assistentes devem estudar as regras de etiqueta apropriadas à forma de tiro aplicada.

Os detalhes das regras de etiqueta para os assistentes são aqui omitidos, mas orientações gerais respeitantes ao papel e à função dos assistentes são explicadas da seguinte maneira:

(1) Os assistentes não só devem ter conhecimento profundo dos movimentos do arqueiro que executa o tiro e suficiente familiaridade com as regras de etiqueta, como também a capacidade de tiro, para que, em qualquer momento, possam tomar o lugar do arqueiro executante.

(2) A responsabilidade dos assistentes é a de assistirem adequadamente à realização do arqueiro, prestando sempre atenção aos seus movimentos. Contudo o arqueiro deve conduzir-se de forma a não necessitar de assistência. Também os assistentes não devem atuar mais que o necessário, embora seja também seu dever apresentar o arqueiro da maneira mais favorável.



①

②

③

① Posição de espera (*Sadamenozza*)

② Vénia (*Rei*) na posição de espera (*Sadamenozza*)

③ Arqueiro executante na posição base (*Honzza*) e a posição do assistente.

(3) Os assistentes devem atuar discretamente mantendo sempre uma posição de deferência na sombra do arqueiro. Os assistentes devem evitar a todo o custo movimentos grandes e ações em que se destaquem.

(4) Os assistentes devem estar atentos em manter a harmonia do ritmo (*Maai*) e concentrarem-se na energia espiritual (*Kiai*) em perfeita sintonia com o arqueiro executante, que tem o papel central no tiro, de tal forma que sem a menor pausa na concentração entre os assistentes e o arqueiro, formem um todo completo e harmonioso.

(5) Os assistentes devem atuar em dependência mútua tal como se fossem um único corpo, esforçando-se por não perturbar o espírito do arqueiro. Por exemplo, quando o

segundo assistente está a remover as flechas, deve ter o cuidado de se mover de acordo com o ritmo do arqueiro executante. Devia também ser tomado em consideração o modo como as flechas são trazidas após o arqueiro executante ter terminado o tiro. Deve-se prestar atenção aos movimentos do arqueiro para adquirir um bom ritmo ao passar das flechas ao primeiro assistente. Também durante este período, os assistentes não devem manter o arqueiro à espera, e sem perder o controlo do tempo, eles devem mover-se nas ações recíprocas entre um e o outro, tomando os movimentos do arqueiro executante como referência central para as suas ações.



- ④ Ação do assistente ajudando o arqueiro executante na remoção da manga do *Quimono*.
- ⑤ Posição do assistente atrás do arqueiro executante.
- ⑥ Posição e postura (*Sonkyuo*) do assistente – para se levantar e andar para o alvo, a começar com o pé esquerdo. (Ao alcance de dois passos do alvo, o alvo é considerado como a posição mais elevada (*Kamiza*), a mais de dois passos de distância do alvo, o arqueiro executante toma a posição mais elevada (*Kamiza*).



- ⑦ Com três afagos das penas (*Hagoki*) e três ações de puxar, as flechas são removidas. Dar três passos para trás, começando com o pé esquerdo
- ⑧ Paragem e colocação de ambos os pés juntos
- ⑨ Rodando o pé direito e o corpo em direção à área de tiro
- ⑩ Colocando os pés juntos

(6) O primeiro assistente (*Daiichi-Kaizoe*), no lugar apropriado (dando margem para o espaço da área de tiro) dentro da posição inferior, senta-se atrás do arqueiro executante na postura *Kiza*, mantendo a posição de vénia de *Shinken-Rei* na qual as pontas dos dedos estão apontadas para baixo ao lado das ancas.

O segundo assistente (*Daii-Kazoe*) senta-se na postura de *Sonkyo* no espaldão (*Azuchi*) também dentro da posição inferior. Com o corpo mantido na forma de vénia de *Shinken-Rei*, com a mão esquerda colocada na parte superior da coxa e a mão direita mantida ao lado do corpo. Se o tiro é efectuado fora do *Shajo*, ambos os assistentes devem sentar-se na postura de *Sonkyo*.



⑪

⑪ Começando com o pé direito e voltando à posição original.



⑫

⑫ Voltando para a área de tiro através do caminho da flecha (*Ya-Michi*).

⑬ Mudando a direção dos entalhes das flechas para o lado esquerdo. Passando sobre as flechas.

⑭ Completando a transmissão das flechas.

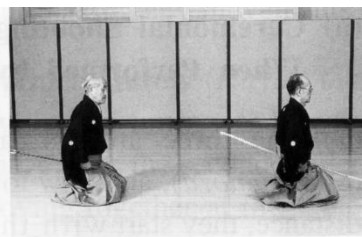
⑮ Assistente sentado na postura de *Kiza* cerca de 1,8 metros atrás do arqueiro executante.



⑬



⑭



⑮

N.B.

(1) Nos tempos antigos, as escolas com uma linhagem que punham ênfase na forma cerimoniosa (*Reisha*) usavam assistentes. Contudo, as escolas com uma linhagem que colocavam ênfase nas técnicas marciais (*Busha*) não estavam acostumadas a usar qualquer assistente.

(2) Na linhagem *Busba*, havia algumas escolas que usavam o que é chamado *Hikae*. Não era um assistente à cerimónia, mas um arqueiro colocado de reserva, pronto com um arco e flechas, que tinha o dever de estar disponível para imediata substituição se acontecesse qualquer acidente ao arqueiro executante.



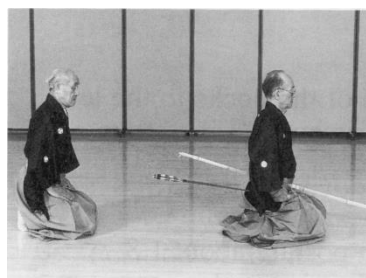
①⑥



①⑦



①⑧



①⑨

①⑥ A partir do joelho esquerdo, usando *Hirakiashi* para se mover obliquamente para o lado de trás do arqueiro executante.

①⑦ Passando as flechas para o arqueiro executante.

①⑧ Movendo-se para trás de joelhos usando *Hirakiashi*.

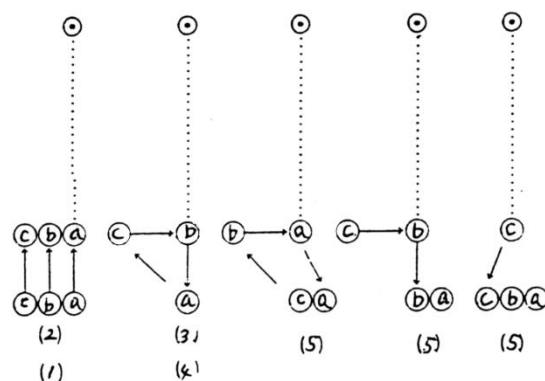
①⑨ Voltando à posição original.

Forma de Joelhos do Tiro de Cerimónia (*Za-Sharei*) para Dois ou Mais Arqueiros

(a) Tiro de Cerimónia a Um Alvo (*Hitotsu-Mato Za-Sharei*) – Quando realizado por Três Arqueiros:

(1) Os três arqueiros, ao mesmo tempo, sentam-se na linha de espera (*Sadamenozu*), e fazem a vénia à posição mais elevada. Mantendo uma distância mútua conveniente, começam com o primeiro arqueiro (a) e prosseguindo em ordem consecutiva para a posição base (*Honzu*), onde se voltam na direção do alvo, e se sentam na postura de *Kiza*.

(2) Após a execução da meia vénia (*Yu*), voltam-se para a posição lateral (*Waki-Shomen*), onde, em uniformidade entre cada um, removem a manga do quimono, e voltando-se na direção do alvo, levantam-se e avançam para a posição de tiro (*Shai*), onde, uma vez sentados na postura de *Kiza*, se voltam para a posição lateral (*Waki-Shomen*).



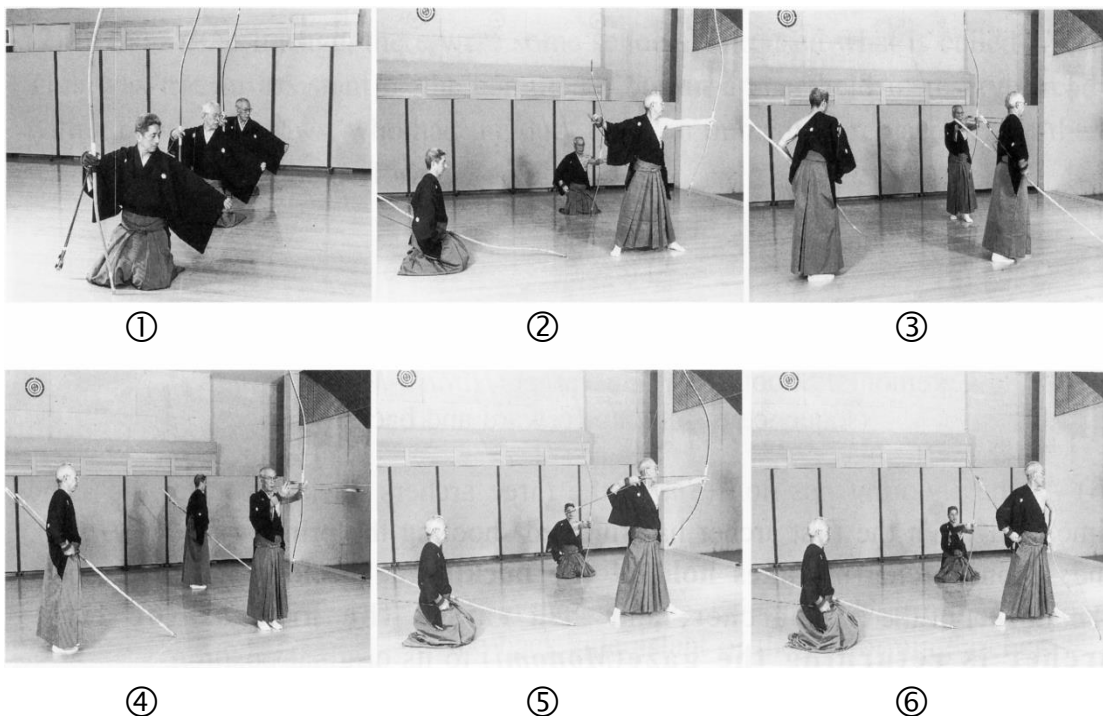
Tiro de Cerimónia a Um Alvo (*Hitotsu- Mato Za- Sharei*)
(sequência de movimentação para avançar e recuar)

(3) Na posição de tiro (*Shai*), os três arqueiros colocam as flechas na corda ao mesmo tempo, e quando o primeiro arqueiro acaba o tiro da primeira flecha (*Haya*), o segundo arqueiro (b) **segura o arco pelo encaixe** à medida que o primeiro arqueiro baixa o seu arco (*Yudaoshi*), e então **levanta as ancas à medida que o primeiro arqueiro retorna o olhar (*Monomi*)** para a sua posição original.

Ao mesmo tempo que o primeiro arqueiro se volta para ficar de frente para o alvo e começa a juntar os pés (*Ashibumi*), o segundo arqueiro deve levantar-se e juntar os pés. Nesta sequência, deve-se tomar cuidado de modo a que os movimentos do primeiro e segundo arqueiros sejam executados conjuntamente e em acordo com as suas respirações. **O segundo arqueiro deve levantar-se e juntar os pés ao mesmo tempo que o primeiro arqueiro junta os seus pés (*Ashibumi*).**

O segundo arqueiro desloca-se para a frente e toma a posição de tiro (*Shai*) ao mesmo tempo que o primeiro arqueiro se desloca para trás para a posição base (*Honza*). Então o segundo arqueiro executa o movimento de abertura dos pés (*Ashibumi*) e realiza o tiro. O primeiro arqueiro espera na posição de base (*Honza*) na postura de *Kiz̄a* e o terceiro arqueiro (c) permanece sentado na postura de *Kiz̄a*, ambos sem fazerem qualquer movimento.

(4) Quando o segundo arqueiro acaba o tiro da flecha primária (*Haya*), o terceiro e o primeiro arqueiro, em concordância com o ritmo mencionado acima na secção (3), levantam-se ao mesmo tempo, e à medida que o segundo arqueiro se desloca para trás para a posição base (*Honza*), de novo movendo-se em conjunto ao mesmo tempo, o terceiro arqueiro avança para a posição de tiro (*Shai*), e o primeiro arqueiro a partir da posição correcta de pé, virado em direcção ao alvo, avança em diagonal para a esquerda para se sentar na postura de *Kiz̄a* na posição de tiro (*Shai*), aonde, virando-se para a posição lateral (*Waki-Shomen*), encaixa a segunda flecha (*Otoya*). O segundo arqueiro, tendo-se deslocado para trás para a posição base (*Honza*), senta-se na postura de *Kiz̄a* e espera conjuntamente com o primeiro arqueiro até que o terceiro arqueiro tenha terminado o seu tiro.

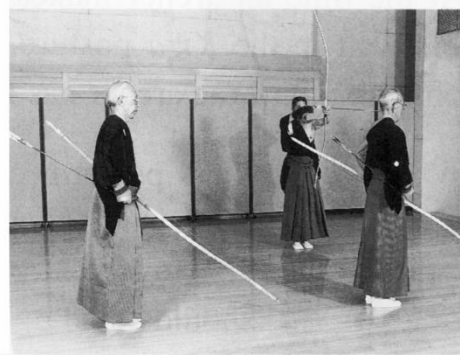


- ① Retirando as mangas dos quimonos ao mesmo tempo.
- ② Ao libertar-se a flecha do tiro do arqueiro, os outros arqueiros não se devem mover.
- ③ Todos os arqueiros deslocando-se para a frente e para trás ao mesmo tempo em concordância com a harmonia da respiração (*Ikiai*)
- ④ A harmonia do ritmo / tempos (*Maai*) e concentração na energia espiritual (*Kiai*) dos três arqueiros devem concorrer e os movimentos deviam ser como um.
- ⑤ Os arqueiros que não estão a atirar deviam estar de acordo com a harmonia da respiração (*Ikiai*) e concentrando de energia espiritual (*Kiai*) do arqueiro que está a atirar, e dessa forma tentar perceber as suas energias espirituais.
- ⑥ Quando o arqueiro que atirou baixa o seu arco (*Yudaoshi*) o próximo arqueiro a atirar segura o entalhe da flecha.

(5) Esta sequência de movimentos é repetida até que os três arqueiros, numa ordem consecutiva, tenham acabado de atirar a flecha secundária (*Otoya*) e deslocado para a posição de base (*Honzō*), aonde se sentam na postura de *Kiza*. Então, todos os arqueiros ao mesmo tempo voltam-se para a posição lateral (*Waki-Shomen*), onde em uniformidade entre eles, recolocam as mangas. De novo, voltando para a posição voltados para o alvo, fazem meia vénia (*Yu*), e começando com o terceiro arqueiro, em ordem consecutiva, voltam para a posição (*Sadamenozō*), onde fazem a vénia em direção à posição mais elevada e retiram-se da área de tiro.



⑦



⑧

- ⑦ Quando o arqueiro que atirou volta o olhar (*Monomi*) os outros erguem as ancas e levantam-se. Durante este tempo o arqueiro que atirou junta as pernas (*Ashibumi*).
- ⑧ Todos os arqueiros realizam os seus movimentos em harmonia com a respiração (*Ikiai*) sem a menor pausa ou falha.

N.B.

- (1) Quando os três arqueiros executam o tiro de cerimónia contra um alvo (*Hitotsu-Mato Sharei*) como descrito acima, o arqueiro que está a atirar, deve ser sempre tomado como o centro para todos os movimentos dos outros arqueiros. Para manter a forma do tiro, é também necessário executar os movimentos como se transferindo o vértice de um triângulo de um ponto para o outro.
- (2) Após o primeiro arqueiro ter terminado o tiro com a segunda flecha (*Otoya*), deve mover-se para trás para a posição de base (*Honzō*), em linha diagonal ligeiramente para a direita. Isto é feito em consideração com o segundo arqueiro, que pode então mover-se para trás para a posição base (*Honzō*) sem qualquer ansiedade relativamente à posição do primeiro arqueiro.
- (3) A posição dos três arqueiros está de acordo com o seu nível de competência e experiência, pelo que é melhor que o terceiro arqueiro seja o mais sénior, e o primeiro arqueiro, o que tem a posição de condução, seja segundo mais sénior. É desejável que os três arqueiros tenham suficiente conhecimento previo sobre o procedimento do tiro, para que se possa realizar a concentração de energia espiritual (*Kiai*).
- (4) Na execução do tiro, os três arqueiros devem tornar-se como um corpo, com harmonia, harmonia do ritmo (*Maai*), harmonia da respiração (*Ikiai*), e concentração da energia espiritual (*Kiai*) para que os movimentos entre cada arqueiro possam ser levados a cabo suavemente sem a mínima hesitação. Desta forma, pode realizar-se uma apresentação harmoniosa de beleza e de força.

(5) Quando um arqueiro comete um erro (*Shitsu*), é melhor que os outros arqueiros esperem na postura de *Kiza*, com um sentimento de apoio e empatia pela situação, até que o arqueiro tenha terminado de lidar com o acidente.

(6) Quando dois arqueiros executam o tiro de cerimónia a um alvo (*Hitotsu-Mato Sharei*), é aconselhável que o executem na mesma maneira que é feito com três arqueiros. Contudo, é preferível que o arqueiro na posição base (*Honzu*) se levante e avance para esperar na linha de tiro (*Shai*), quando o arqueiro já na posição de tiro (*Shai*) está a começar os movimentos do estágio de leitura do arco (*Yugamae*) (após o verificar a corda (*Tsuru-Shirabe*) ter sido terminado) e esteja **prestes a colocar o entalhe da flecha (*Hazu*) na corda com a mão direita (*Torikake*)**.

(7) Com quatro arqueiros, deve-se realizar o tiro da mesma forma que é feito com três arqueiros, excepto que o seu posicionamento deve formar um quadrado.

(b) Tiro Cerimonial a Alvos Individuais (*Mochi-Mato Za-Sharei*)

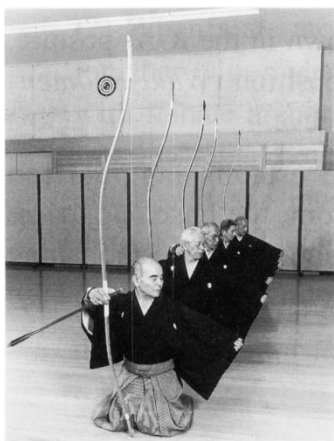
(1) A etiqueta apresentada na posição de espera (*Sadamenozu*), o procedimento para a remoção e recolocação da manga do quimono, e outros movimentos, seguem os usados na forma do tiro de cerimónia de joelhos (*Za-Sharei*) quando a manga do quimono é removida na posição base (*Honzu*). É importante que todos os movimentos sejam executados ao mesmo tempo e uniformemente.

(2) Da posição base (*Honzu*), os arqueiros avançam para a posição de tiro (*Shai*), e sentam-se em conjunto na postura de *Kiza*, voltam-se para a posição lateral (*Waki-Shomen*), e começando pelo primeiro, cada arqueiro à vez atira a primeira flecha (*Haya*), move-se para trás para a posição base (*Honzu*), e espera na postura de *Kiza* até que todos arqueiros tenham terminado o tiro.

Ao mesmo tempo que o arqueiro da frente está a começar a sentar-se (isto é feito na posição base (*Honzu*) na postura de *Kiza*), o arqueiro seguinte levanta-se.

(3) Os arqueiros que se deslocaram para trás para a posição base (*Honzu*), **levantam-se ao ouvir o som da corda (*Tsurune*)** do último arqueiro e avançam para a posição de tiro (*Shai*) ao mesmo tempo que o último arqueiro está a baixar o arco (*Yudaoshi*). Então, sentam-se na postura de *Kiza*, voltando-se na direcção da posição lateral (*Waki-Shomen*).

O último arqueiro, contudo, após terminar o tiro, permanece na posição lateral (*Waki-Shomen*), e juntando os pés, em acordo com os movimentos dos outros arqueiros, senta-se juntamente com eles na posição de tiro (*Shai*).



①



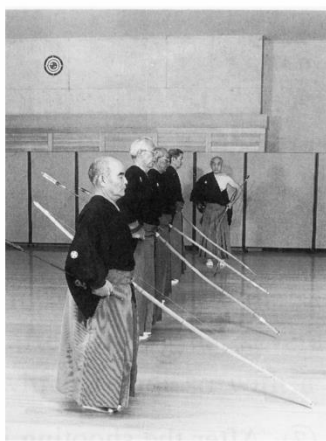
②



③



④



⑤



⑥

- ① Todos os arqueiros retiram as mangas do quimono ao mesmo tempo na posição base (*Honzā*)
- ② Começando com o primeiro arqueiro, cada arqueiro na sua vez dispara a primeira flecha (*Haya*)
- ③ Deslocando-se para trás para aposição base (*Honzā*) após dispararem a primeira flecha (*Haya*)
- ④ À medida que o último arqueiro baixa o seu arco (*Yudaoshi*) os outros arqueiros deslocam-se em frente para a posição de tiro (*Shai*)
- ⑤ Permanecendo na mesma posição, o último arqueiro junta os pés (*Ashibumi*). Os outros arqueiros esperam, em pé a meio passo da posição da linha de tiro (*Shai*)
- ⑥ Todos os arqueiros sentam-se ao mesmo tempos na postura de *Kiiza*, e todos, excepto o último arqueiro, voltam-se para a posição lateral (*Waki-Shomen*)

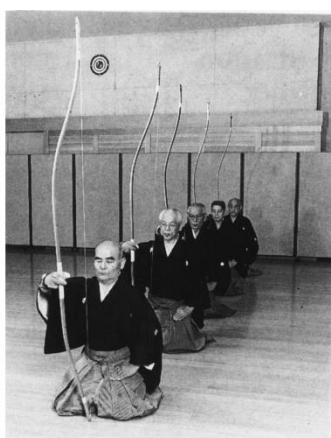
Depois de terem colocado a segunda flecha (*Otoya*), começando pelo primeiro arqueiro, cada um completa o tiro da mesma forma como procedeu com a primeira flecha (*Haya*), e deslocam-se para trás para a posição base (*Honzā*), onde se sentam na postura de *Kiiza* para esperar até que o último arqueiro tenha terminado de atirar e também se tenha deslocado para trás para a posição base (*Honzā*) e sentado na postura de *Kiiza*. Então,

os arqueiros em conjunto viram-se para a posição lateral (*Waki-Shomne*) e, com uniformidade de movimentos, repõem as mangas dos quimonos.

(4) O primeiro arqueiro conduz os outros arqueiros da posição de espera (*Sadamenoz̃a*) para a posição base (*Honz̃a*), e da posição base (*Honz̃a*) para a posição de tiro (*Shai*). Quando se deslocam para a linha de espera (*Sadamenoz̃a*), e na altura de saírem da área de tiro a partir da posição base (*Honz̃a*) o ultimo arqueiro conduz os outros.



⑦



⑧



⑨

⑦ Depois de terminar o tiro, recuando para a posição base (*Honz̃a*) e recolocando a manga do quimono

⑧ Após a recolocação da manga do quimono, o arco é colocado ao centro do corpo

⑨ Voltando-se em direção ao alvo e passando o arco para a mão esquerda

⑩ Assentando a postura do corpo na posição base (*Honz̃a*) e fazendo a meia vénia (*Yu*)



⑩

N.B.

(1) É um requisito que ao mesmo tempo que o arqueiro em frente se tenha deslocado para trás para a posição base (*Honz̃a*) e comece a sentar-se na postura de Kiza, o arqueiro seguinte deva levantar-se. Contudo, dependendo do tempo e espaço, é aceitável levantar-se quando o arqueiro em frente está a regressar o olhar do alvo (*Monomi*). (cadência para um único alvo - *Hitotsu- Mato*) ou segurar o entalhe da flecha (*Hazu*) com a mão direita (*Torikake*).

(2) Quando arqueiros masculinos trajando roupa japonesa (*Wakafu*), estão a executar juntamente com arqueiras femininas usando roupa de prática (*Kyudogi*), ou com arqueiras femininas com roupa japonesa, ao mesmo tempo que os arqueiros masculinos trajando roupa japonesa estão a remover ou a recolocar as mangas do quimono, os outros arqueiros devem permanecer em espera na posição base (*Honzu*) na postura *Kiza*, virados para os alvos.

(3) Quando vários arqueiros estão a executar em conjunto, é importante que quando se deslocam para a frente e para trás para a posição base (*Honzu*) a coluna de arqueiros não esteja em desordem.

(4) Vários arqueiros executando em conjunto devem tornar-se como um corpo, demonstrando beleza, harmonia e força através do cuidado prestado à harmonia nos tempos (*Mai*), harmonia da respiração (*Ikiai*), concentração de energia espiritual (*Kiai*) e outros elementos do tiro.

Forma de Pé (*Tachi-Shari*) de Tiro de Cerimónia para Dois ou Mais Arqueiros

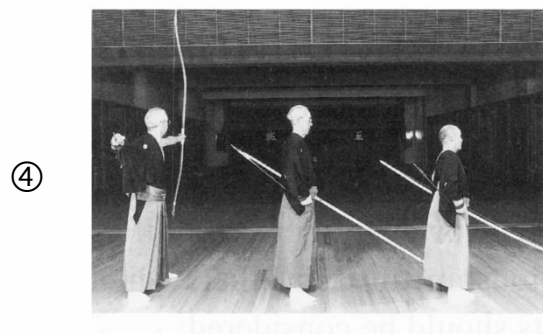
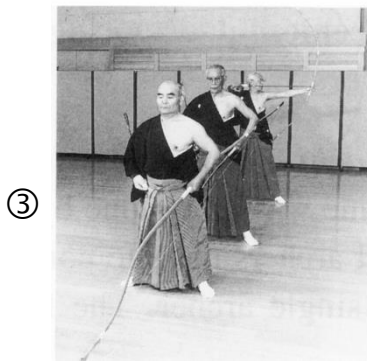
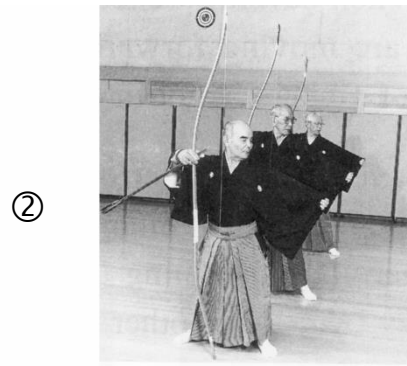
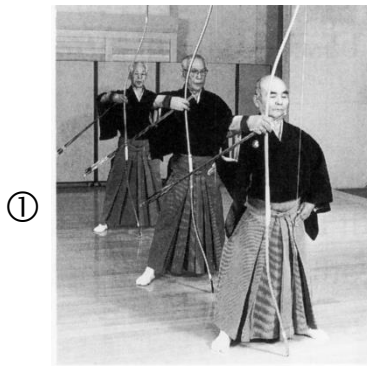
Quando esta forma de tiro de cerimónia em pé (*Tachi-Sari*) é executada por dois ou mais arqueiros, ela é realizada quase da mesma maneira como quando é feita por um único arqueiro. Contudo, há uma diferença que os vários arqueiros têm de considerar, a relação entre eles, que não é o caso com um único arqueiro. Os pontos seguintes devem ser tidos em consideração:

(1) Embora seja regra usar apenas um alvo nesta forma de tiro cerimonial, é aceitável ter um alvo para cada arqueiro (*Mochi-Mato*). Quando é usado um alvo, os arqueiros devem ter cuidado com a fase de colocação dos pés (*Ashibumi*) de maneira a que ambos os pés sejam colocados numa linha recta com o alvo.

(2) Na posição de tiro (*Shai*), todos os arqueiros colocam ao mesmo tempo o entalhe da primeira flecha (*Haya*), e depois tomam a segunda flecha (*Otoya*) também ao mesmo tempo. Começando a partir do primeiro arqueiro, em ordem consecutiva, a primeira flecha (*Haya*) é disparada, e depois de baixar o arco (*Yudaoshi*) e retomado o olhar (*Monomi*), os arqueiros permanecem na fase de fundação dos pés (*Ashibumi*), na postura segurando o arco (*Toriyumi no Shisei*), e esperam até que o último arqueiro tenha terminado o tiro. (Os movimentos para verificar a corda (*Tsuru-Shirabe*) são executados após a audição do som da corda (*Tsurume*) do arqueiro da frente.

(3) Quando o último arqueiro termina o disparo da primeira flecha (*Haya*), o **primeiro arqueiro determina o intervalo de tempo (*Mai*)** e coloca o entalhe da segunda flecha (*Otoya*). Nesta altura, todos os membros devem colocar as suas flechas em conjunto com o primeiro arqueiro.

(4) Começando pelo primeiro arqueiro, em ordem consecutiva, cada arqueiro dispara a segunda flecha (*Otoya*). Quando o último arqueiro terminou o seu tiro, baixou o arco (*Yudaoshi*), e retornou o olhar (*Monomi*), o primeiro arqueiro, à sua discrição, pausa para uma respiração, e **determinando o intervalo de tempo** (*Maa*i), transfere o arco para a mão direita e recoloca a manga do quimono. Neste momento todos os arqueiros em conjunto recolocam as mangas dos quimonos, e então recuam para a posição base (*Honz*a).



- ① Todos os arqueiros em conjunto fazem o posicionamento (*Ashibumi*), passam o arco para a mão direita e seguram-no em volta da curva *Toriuchi*, mantendo o arco levantado no centro do corpo
- ② Todos os arqueiros em conjunto retiram a manga do quimono. A forma como seguram as flechas depende do tipo de luva usada. A parte da flecha a ser segura tem mais de uma maneira possível
- ③ O arqueiro que terminou o tiro permanece na posição de posicionamento (*Ashibumi*), sem colapsar a forma
- ④ Mantendo a forma do tronco (*Dozukuri*) com a ponta superior do arco (*Urabazu*) mantido a 10 cm acima do chão

N.B.

(1) O primeiro arqueiro, o que está na posição da frente (*Ōmae*), deve guiar todos os outros arqueiros e para esse fim prestar atenção à respiração e harmonia do ritmo (*Maa*i).

(2) Regra geral, depois do arqueiro da frente baixar o seu arco (*Yudaoshi*) e de retornar o olhar (*Monomi*), o arqueiro seguinte deve segurar o entalhe da flecha [*Hazu*] com a mão direita (*Torikakake*).

(3) Quando os arqueiros masculinos, usando roupas japonesas (*Wafuku*), estão a praticar conjuntamente com arqueiros masculinos ou femininos usando roupa de prática (*Kyudogi*), ou com arqueiros femininos com roupa japonesa, ao mesmo tempo que os arqueiros masculinos usando roupa japonesa estão a remover ou a recolocar as mangas de quimono, os outros arqueiros devem manter-se na postura de posicionamento (*Ashibumi*) postura de segurar o arco (*Toriyumi no Shisei*), e quando estiverem prontos, fazem o movimento seguinte conjuntamente.

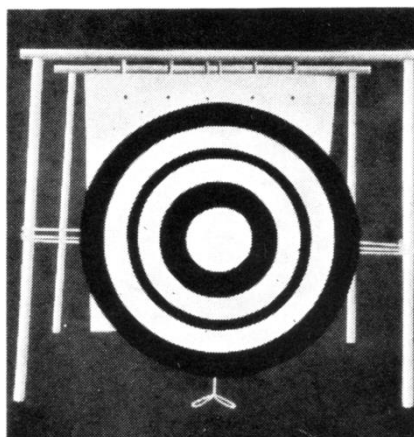
Tiro de Cerimónia com Alvo Grande (*O-Mato-Sharei*)

A cerimónia de tiro com alvo grande (*O-Mato.Sharei*) é em regra realizada no exterior. É igualmente aceitável usar roupa japonesa (*Wafuku*) ou roupa de prática (*Kyudogi*), e o procedimento para executar o tiro segue a forma de pé (*Tachi-Sharei*). Este tipo de tiro de cerimónia é quer para uma pessoa, duas ou mais, e são usadas as regras de etiqueta da forma em pé (*Tachi-Sharei*).

Forma Tradicional de Tiro Cerimonial (*Warihiza : Tsukubai*)

Dependendo da escola, existe um tipo de tiro de cerimónia tradicional chamado *Warihiza*, ou *Tsukubai*. Nesta forma de tiro, o estágio de posicionamento (*Ashibumi*) é feito com ambos os joelhos afastados na posição acorada. Com o joelho esquerdo e a sola do pé direito assentes no chão. O tiro é executado a partir desta postura baixa.

Warihiza é o método de tiro que era usado no campo de batalha nos velhos tempos, e *Tsukubai* é o tiro de cerimónia que era executado em frente da nobreza, ou num santuário diante dos Deuses. Ambos os métodos de tiro ainda permanecem hoje em dia como um exemplo da variedade de tiros de cerimónia. (A inclusão desta forma neste manual serve apenas de exemplo para referência).



O Alvo Grande (*Ō-Mato*)

MOVIMENTOS PARA TIROS DE DEMONSTRAÇÃO

(ENBO NO DOSA)

Forma de Joelhos (*Zasha*) e Forma de Pé (*Rissha*)

Quando há uma demonstração, e também nas competições, a forma de tiro na qual se senta na postura de *Kiza* na linha de tiro (*Shai*), e depois se volta de perfil (*Waki-Shomen*), levanta-se, posiciona-se (*Ashibumi*) e depois se atira, é chamada *Zasha* – forma de joelhos. Quando se permanece de pé na linha de tiro (*Shai*), se posiciona (*Ashibumi*) e se atira, esta forma é chamada *Rissha* – forma de pé.

Prontidão do Arqueiro

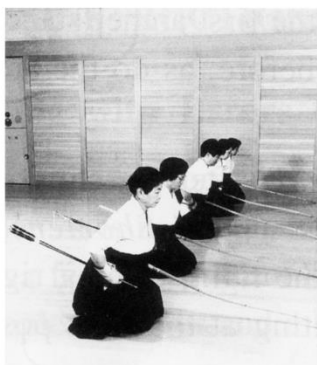
No tiro de demonstração, ou em qualquer outra ocasião, a aplicação dos movimentos é baseada no tiro cerimonial. Como habitualmente muitos arqueiros executam o tiro num curto espaço de tempo, devesse tomar cuidado para que o ritmo próprio corresponda com o ritmo dos outros e com o ritmo global do tiro. Os movimentos de levantar, sentar, avançar e recuar, antes e depois do tiro, devem ser executados prontamente. Também, na linha de tiro (*Shai*), devesse ter a consciência para não levar tempo a mais a formar o torso (*Dozukuri*) e a colocar a mão direita (*Torikake*).

Também, na execução do tiro, a ordem que deve ser seguida é a de que a pessoa que está atrás não deve atirar antes de quem está à sua frente termine o seu tiro. O correcto relacionamento entre as pessoas que atiram antes e depois deve ser sempre mantido, e o que é também muito importante é cooperar com o procedimento do grupo, e não fazer o tiro à sua maneira (ver regras de competição).

A Ordem do Tiro

A ordem do tiro é a de fazer os movimentos que são realizados antes e depois de se atirar, seguindo as regras abaixo descritas.

(1) Seguindo o procedimento de tiro pela forma de joelhos (*Za-Sha*), os arqueiros, permanecendo na linha uns com os outros na postura de segurarem o arco (*Toriyumi no Shisei*) seguem para a posição base (*Honzu*), sentam-se na postura de *Kiza* e voltam-se para a posição de perfil em relação ao alvo (*Waki-Shomen*). (Quando a vestimenta japonesa (*Wafuku*) é usada, a manga do quimono é removida antes de se entrar na área de tiro).



①



②



③



④



⑤



⑥

- ① Sentando-se em *Kiza* na posição de base (*Honza*) e fazendo a meia saudação (*Yu*).
- ② Avançando para a posição de tiro (*Shai*) – o arco e as flechas estão alinhadas à mesma altura.
- ③ Esperando na posição de tiro (*Shai*) na postura de *Kiza* após atirar, à vez, a primeira flecha (*Haya*).
- ④ Quando outra linha de arqueiros aguarda, à vez, mover-se para a frente e para a direita a partir da posição de tiro (*Shai*) para abandonar a área de tiro.
- ⑤ Todos os arqueiros ao mesmo tempo encaixam as flechas (*Yatsugae*). Assim que o arqueiro da frente prende a luva (*Torikake*) o arqueiro seguinte levanta-se.
- ⑥ Esperando na linha de tiro (*Shai*) em *Kiza*, depois de atirar a primeira flecha (*Haya*).

(2) O requisito fundamental na sequência do tiro é que quando o primeiro arqueiro, depois de se ter erguido e terminado de disparar, se senta em *Kiza*, ao mesmo tempo o segundo arqueiro levanta-se e segue o procedimento para disparar. No entanto, e dependendo das circunstâncias, da altura e do local, é aceitável que o segundo arqueiro se levante quando o olhar (*Monomi*) retorna para a frente do arqueiro, ou quando se executa a pega da mão direita (*Torikake*).

(3) O terceiro arqueiro, e os outros que se seguem, terminam o procedimento de atirar a flecha primária (*Haya*) da mesma maneira que o segundo arqueiro. Ao ouvirem o som

do fio (*Tsurune*) do último arqueiro, o primeiro arqueiro levanta o arco e executa o tiro da mesma maneira da primeira vez. O mesmo fazem os arqueiros que se seguem.

(4) Ao afastarem-se da posição de tiro (*Shai*), depois do tiro terminar, permanecer com a cara para a frente (*Waki-Shomen*), e juntando os dois pés, deslocar-se para diante e em diagonal para a direita de modo a contornar o primeiro arqueiro da linha seguinte que aguarda na posição base (*Honzō*).

Tiro com Vários Arqueiros num Período de Tempo Limitado

(1) Depois do arqueiro que está à frente se ter levantado, o arqueiro seguinte levanta-se e coloca a pega da mão direita (*Torikake*) ao ouvir o som da corda (*Tsurune*) do arqueiro que está à sua frente. (por vezes o arco é levantado (*Uchiokoshi*) neste momento). Quando são cinco arqueiros, o primeiro, o segundo e o terceiro, tendo disparado a primeira flecha (*Haya*), podem levantar os seus arcos e colocar a segunda flecha (*Otoya*) ao ouvirem o som da corda (*Tsurune*) do quarto arqueiro. (Em algumas situações o arqueiro que está atrás poderá, também, levantar-se quando o arqueiro à sua frente está a fazer a pega da mão direita - *Torikake*).

(2) Quando há outra linha de arqueiros à espera, os arqueiros à medida que acabam de atirar devem abandonar a área de tiro por ordem consecutiva movendo-se em frente e diagonalmente para a direita (como é mostrado na figura 4).

(3) O último arqueiro, tendo terminado o seu tiro, mantém-se com a face esquerda virada para o alvo (*Waki-Shomen*) e, fechando as pernas, dá um passo atrás e abandona a área de tiro sem perturbar os movimentos dos arqueiros que estão a aguardar para iniciarem os seus movimentos.

(4) Uma linha de arqueiros (quando se trata de um grupo de cinco), ao ouvirem o som da corda (*Tsurune*) da segunda flecha (*Otoya*) do terceiro arqueiro do grupo anterior, entra na área de tiro onde se sentam em *Kiza* e aguardam. Fazem a meia-saudação (*Yu*) quando ouvem o som da corda do último arqueiro e levantam-se quando esse último arqueiro baixa o arco (*Yudaoshi*) e seguem para a linha de tiro (*Shai*) enquanto o último arqueiro do grupo anterior se move para trás a fim de sair da área de tiro. (Não é necessário que os arqueiros que aguardam façam a meia-saudação (*Yu*) depois de se sentarem).

(5) Quando vários grupos estão a competir na mesma área de tiro, é preferível que cada grupo atire independentemente em partes separadas da área de tiro.

(6) Quando dois grupos estão a competir na mesma área de tiro, ao mesmo tempo, disparam à vez seguindo a ordem de cada grupo.

INSTRUÇÕES A OBSERVAR DURANTE O TIRO

Lidando com os erros (*Shitsu*)

Durante a execução do tiro, acontecem erros e enganos. Quando sucedem é importante, e necessário, que os movimentos requeridos para lidar com o erro sejam feitos com um sentimento de humildade e sinceridade. São aqui apresentados alguns exemplos de erros e uma breve explicação de como lidar com eles.

Deixar cair o Arco

Algumas vezes o arco cai no momento do lançamento. Para recuperar um arco que tenha caído ao seu alcance junte os pés em direção ao pé que esteja mais perto do arco e sente-se em *Kiza* para o apanhar. Se o arco estiver fora do alcance, desloque-se de joelhos para perto dele.

Quando o arco cai muito longe do arqueiro, usando o mesmo método de juntar os pés, ande até ao arco, sente-se em *Kiza* e apanhe-o antes de voltar para a linha de tiro (*Shai*).

Um arco caído é recuperado a partir da postura *Sonkyo* quando se executa a forma cerimonial de tiro em pé (*Tachi-Sharei*).

Em qualquer uma das situações, ao regressar à linha de tiro (*Shai*), não demore muito tempo, expressando a sua consideração e sentimento de desculpa para com os outros.

Partir o Fio

Quando um fio se parte, se ficar ao alcance do arqueiro, deve juntar os pés na direção do fio caído, sentar-se em *Kiza* e apanhá-lo. Se o fio estiver fora do seu alcance, deve mover-se de joelhos na sua direção.

Quando o fio salta para longe fora do seu alcance, junte os pés da maneira anteriormente recomendada e, andando na direção do fio, sente-se em *Kiza*, transfira alguma flecha que tenha na mão esquerda para a direita, apanhe o fio e, segurando-o na mão esquerda, enrole-o à volta dos dedos com a mão direita. Segurando o fio e o arco na mão esquerda e alguma flecha na mão direita, regresse à linha de tiro (*Shai*). Desloque-se para trás, sem levar demasiado tempo, expressando a sua consideração e sentimento de desculpa para com os outros.

É desnecessário tentar recuperar um fio que tenha voado para demasiado longe da área de tiro. Se o fio cair ao alcance do arco, o arqueiro pode recuperá-lo andando, em sua direção, a uma distância devida (não ir por fora da área de tiro), sentar-se em

Kiza e apanhá-lo com a ponta do arco. Se depois de duas ou três tentativas não tiver sido possível recuperar o fio, deve deixá-lo e retornar à posição de tiro (*Shai*). Expresse o seu sentimento de desculpa ao deslocar-se para trás

Quando uma Flecha Sai do Encaixe [*Hazu*]

Depois de colocarmos a mão direita na corda (*Yatsugae*), por vezes, a flecha sai do fio (*Hazukobore*). Como regra, não é permitido disparar essa flecha.

(1) **Na Execução de um Tiro Cerimonial (*Sharei*):** Não é permitido disparar uma flecha que se desprenda da corda depois de fazermos a pega da mão direita (*Yatsugae*). A flecha tem de ser levada para a linha de *Honzu*, onde o arqueiro se senta em *Kiza* e coloca a flecha do seu lado direito. Quando um assistente (*Kaizoe*) está presente, deve recolher a flecha imediatamente. Se não houver um assistente, a pessoa responsável deve recolher a flecha.

(2) **Numa Competição:** Uma flecha que se tenha desprendido do fio depois de se ter executado a pega da mão direita (*Yatsugae*), é considerada como uma flecha que não tenha acertado no alvo e por isso não pode ser disparada de novo. A flecha deve ser apanhada e levada na altura de abandonar a área de tiro.

(3) **Num Exame:** O Examinador chefe pode abrir uma excepção e dar a indicação para disparar a flecha de novo.

Outras Precauções a Observar no Tiro

Posição de Espera (*Sadamenozu*)

Na execução do tiro cerimonial (*Sharei*), por vezes não é possível ter uma posição de espera (*Sadamenozu*) devido à pequenez da área de tiro ou porque existem muitos arqueiros. Nesse caso é aceitável executar as cortesias que são habitualmente feitas na posição de espera (*Sadamenozu*), na posição base (*Honzu*).

Distância e Espaço

Normalmente, a distância entre a posição base (*Honzu*) e a posição de tiro (*Shai*) é de três passos mas, quando se executa o tiro cerimonial num espaço de prática (*Dojo*) maior, com alguma atenção ou cuidado para as circunstâncias, é aceitável aumentar esta distância.

Quando três arqueiros executam a forma cerimonial de tiro de joelhos (*Za-Sharei*) a um alvo, se for feito de modo correcto, o movimento de rotação dos arqueiros deve tomar a forma de um triângulo isósceles de ângulo recto. A distância entre a posição base (*Honzō*) e a posição de tiro (*Shai*) é determinada pela distância entre os arqueiros na posição base (*Honzō*). Uma distância de dois metros entre os arqueiros irá resultar, naturalmente, numa distância para a posição de tiro (*Shai*), de quatro metros.

Embora sejam permitidas mudanças no uso do espaço, é uma regra que a posição base (*Honzō*) deve ser estabelecida de maneira que os movimentos de avançar e recuar possam ser correctamente executados. Também devemos manter em mente que se devem dar mais passos quando se anda para trás, porque há uma tendência natural para se darem passos mais pequenos do que quando nos movemos para a frente.

Uma vez mais, quando o tiro cerimonial é executado por muitos arqueiros, tendo em atenção a dimensão da área de tiro, é importante manter uma distância apropriada entre cada um.

Para resumir, deve-se sempre tomar em consideração o tamanho da área de tiro a utilizar, e planificar de forma efetiva, o uso apropriado das distâncias e dos espaçamentos.

Modo de Mover os Pés

No que diz respeito à forma de mover os pés, ela pode ser feita de duas maneiras diferentes. Uma é chamada *Sanshin-Utai* e a outra *Kashin-Jotai*.

(1) ***Sashin-Utai*** significa que quando nos movemos para a frente começamos com o pé esquerdo, e com o pé direito quando nos deslocamos para trás. Todos os movimentos devem ser conduzidos a partir do lado esquerdo, levando em conta a relação em direção à posição mais elevada (*Kamizō*).

(2) ***Kashin-Jotai*** significa que começamos o movimento com o pé que está do lado da posição mais baixa (*Shimozō*) quando avançamos, e quando recuamos começamos com o pé que está do lado da posição mais elevada. Todos os movimentos são conduzidos tendo na sua essência a localização da posição mais elevada. Por exemplo, quando nos levantamos utilizamos o pé que está direcionado para a posição menos elevada, e quando nos sentamos, fazemo-lo com o pé que está direcionado para a posição mais elevada. Esta maneira de mover os pés é retirada das regras tradicionais de etiqueta.

Embora estes dois métodos de mover os pés difiram um pouco, **derivam da mesma regra** de etiqueta porque no passado, no Japão, excepto em ocasiões especiais, a posição mais elevada (*Kamizō*) estava do lado direito de quem estivesse voltado para a frente, e

a posição mais baixa (*Shimozu*) estava do lado esquerdo. Entrar pela esquerda significa avançar a partir de uma posição inferior de respeito, e sair pela direita significa retirar-se respeitosamente pela posição mais elevada (*Kamizu*). **Pode-se usar qualquer uma das duas maneiras acima descritas**, embora seja importante para os instrutores compreenderem completamente ambos os métodos de mover os pés.

Modo de Transportar o Arco

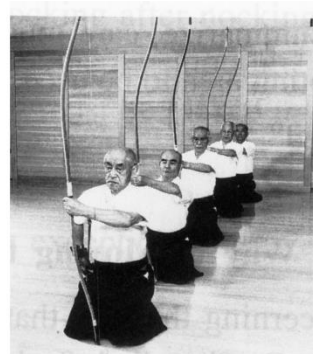
(1) Ao nos voltarmos da posição frontal ao alvo para a posição de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*) na posição de joelhos (usando *Hirakiashi*), as ancas são esticadas para cima e trazidas para a frente, e mantendo a mão esquerda na anca, a ponta do arco (*Urahazu*) é levantada à altura dos olhos, mantendo-a na linha central do corpo, e então, tendo completado o rodar para a posição em que se fica de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*), o arco é levantado e colocado verticalmente ao lado do corpo (ver figura nº 3). É necessário ter uma atenção especial, porque a forma do corpo pode ser facilmente desfeita por este movimento com o arco.



①



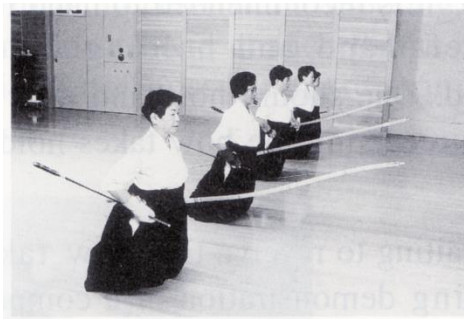
②



③

- ① Sentando-se, na linha de tiro (*Shai*), na postura de *Kiza*.
- ② Mantendo o punho esquerdo na anca, as ancas são levantadas para a frente e a ponta superior do arco (*Urahazu*) é levantada, ao centro do corpo, à altura dos olhos.
- ③ Voltando-se para a posição de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*) e colocando o arco ao centro do corpo. O joelho esquerdo deve ser ligeiramente levantado em estado de prontidão (*Ikasu*).

(2) Devemos, também, prestar atenção para que quando baixamos o arco após o tiro (*Yudaoshi*), não atingirmos a cabeça do arqueiro que estiver à nossa frente. Devesse baixar o arco devagar, mantendo-o perto do corpo, de acordo com a harmonia da respiração (*Ikiai*).



①

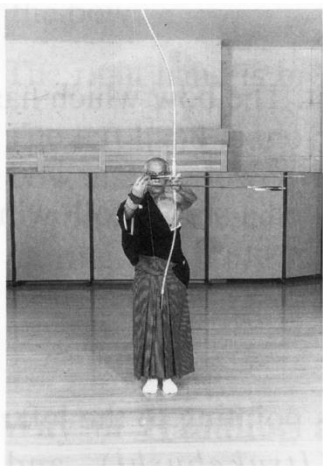


②

- ① Ao mesmo tempo que as ancas são levadas para a frente, a parte superior do arco (*Urahazu*) é levantada à altura dos olhos.
- ② Voltando para a posição de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*).

Modo de Levantar o Arco

Com a mão esquerda agarrando a pega do arco e a mão direita segurando o encaixe da flecha, ambas as mãos são erguidas quase até à altura dos olhos. Sem os esticar, mantenha ambos os cotovelos numa forma circular, com o sentimento de estar a oferecer o arco e as flechas (ver imagens). Depois de colocar os pés (*Ashibumi*), certifique-se que a ponta inferior do arco (*Motohazu*) é colocada na **rótula esquerda**. O arco não deve ser colocado entre as pernas ou nas coxas.



①



②



③

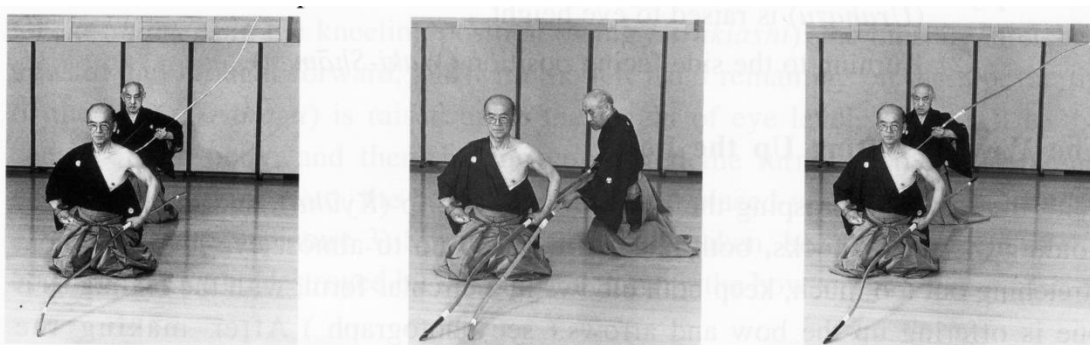
- ① Ambos os pulsos devem ser erguidos quase à altura dos olhos e os braços devem fazer um círculo (*Enso*) sem expandir os cotovelos.
- ② A altura máxima para erguer os pulsos.
- ③ Vista de perfil, mostrando a altura do arco.

O Modo de Entregar o Arco

Quando se entrega um arco a outro arqueiro é recomendado que isso seja feito pegando no arco abaixo da pega com a mão esquerda e segurando a ponta inferior do arco (*Motohazu*) na mão direita. Não se deve entregar o arco segurando-o pela pega. No entanto, a pessoa que o recebe agarra-o pela pega.

No tiro cerimonial, o arqueiro que aguarda o arco recebe-o na posição base (*Honzu*), e numa demonstração ou competição o arqueiro recebe o arco na linha de tiro (*Shai*).

Embora como regra a pessoa que entrega o arco o faça por detrás do arqueiro, no caso de um tiro de demonstração ou competição essa entrega deve ser feita pela frente.



①

②

③

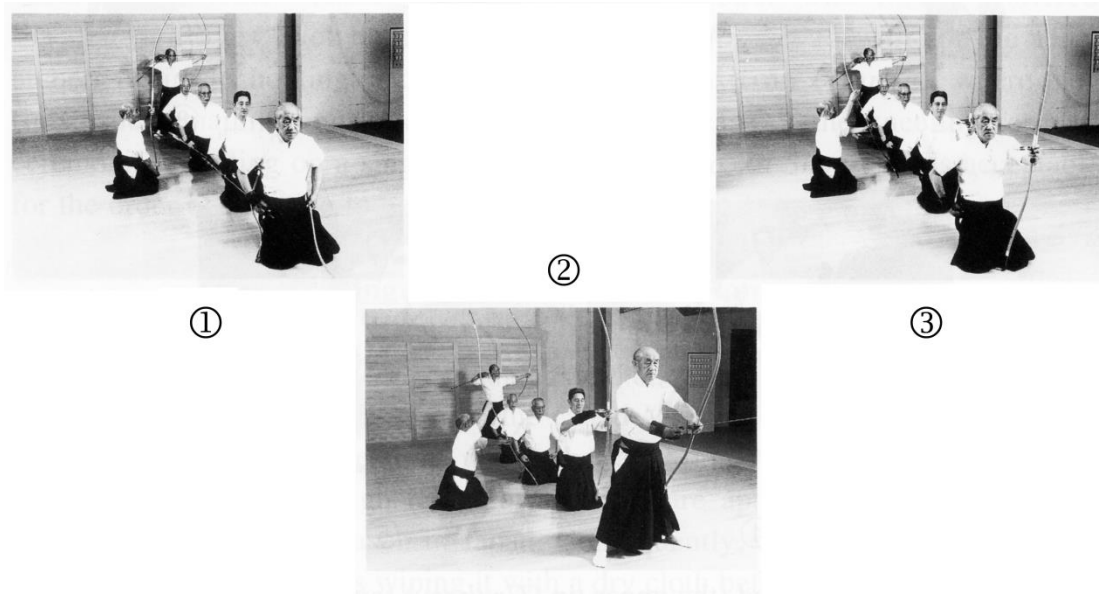
- ① Quando o fio de um arqueiro se parte, o assistente (*Kaizoe*), na posição base (*Honzu*), seguindo a etiqueta correcta, avança por trás do arqueiro em ação com o arco substituto.
- ② O arco substituto é entregue por trás. O arco cujo fio se partiu é removido.
- ③ O assistente (*Kaizoe*) segura o arco cujo fio se partiu seguindo a correcta etiqueta e move-se para trás de volta à sua posição original.

Modo de Entregar e Receber as Flechas

Quando se entregam flechas elas são seguras, niveladas, com os encaixes (*Hazu* para a esquerda, com a mão direita segurando por debaixo da 1ª junção (*Itsukebushu*) e a mão esquerda por debaixo da 3ª junção (*Sodesuribushi: Ottoribushi*). A pessoa que recebe as flechas segura-as acima de cada parte da flecha segura pela pessoa que as entrega. **No caso de assistir a um tiro cerimonial (*Kaizoe*), quando as flechas são devolvidas ao arqueiro, são entregues por trás ao longo da anca direita. O arqueiro que recebe as flechas não deve mover a direção do olhar (*Metsuke*), e a sua mão direita recebe as flechas mantendo-se na mesma posição sem se mover.**

Um Arco de Substituição

Quando se executa um tiro cerimonial é aconselhável preparar um arco de substituição, para aquela possibilidade em um milhão de um arco se quebrar ou de um fio se partir, porque não será possível colocar uma corda nova, seria ir contra as regras da etiqueta.



- ① Quando o fio de um arqueiro rebenta, o arqueiro assistente, entrega o arco pela frente. O arco é agarrado, por debaixo da pega, com a mão esquerda e com a mão direita colocada na ponta inferior do arco (*Motobazû*). A corda deve estar voltada na direção do alvo e a mão direita é trazida [ou deslocada] ao longo do arco.
- ② A mão direita é deslocada para cima até à parte abaixo da curva *Touriuchi*.
- ③ A mão esquerda é deslocada desde debaixo da pega até à ponta superior do arco e a ponta inferior do arco (*Motobazû*) é passada por debaixo do lado esquerdo do arqueiro que recebe o arco. Durante este procedimento lembre-se de manter uma distância adequada em relação aos arqueiros que estão a atirar de modo a não perturbar a sua concentração (*Kiai*).

Como Manejar Um Conjunto de Quatro Flechas

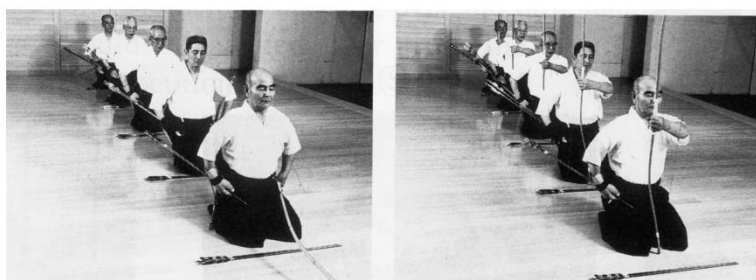
Em competição, quando se leva para a linha de tiro (*Shai*) um conjunto de quatro flechas e um dos pares de flechas é agarrado, o arqueiro senta-se em *Kizû* e após voltar-se de perfil para o alvo (*Waki-Shomen*) baixa a ponta do arco (*Urahazû*) até que ela toque no chão em frente e do lado direito do arqueiro. Então, colocando o conjunto de quatro flechas à sua frente no chão, pega num par de flechas e, levantando o arco, coloca-o entre si e o par de flechas que permanecem no chão, encaixando as flechas no arco (*Yatsugae*).



①

②

③



④

⑤

- ① O arco é baixo (a ponta superior (*Urahazu*) toca no chão) e o conjunto de quatro flechas é colocado em frente do arqueiro.
- ② Segurando pelos encaixes, o par de flechas é trazido para o lado direito do arqueiro.
- ③ Pegando nos encaixes de um par de flechas (*Hitote*) do conjunto de quatro.
- ④ Segurando as flechas na primeira junta (*Itsukebushi*) ou na ponta (*Itatsuki*) e colocando o punho direito na anca.
- ⑤ Levantando o arco para o centro do corpo e colocando as flechas (*Yatsugae*).

Como se Comportar Quando um Arco é Danificado ou um Fio se Parte

O método para lidar com um arco danificado ou um fio partido durante um tiro cerimonial foi descrito na secção anterior (ver *Shitsu*). No entanto, aquando do disparo da primeira flecha (*Haya*), se tal problema ocorrer e um arco substituto não foi preparado, é aconselhável lidar com a situação da seguinte maneira:

(1) Quando um só arqueiro está a realizar um tiro de cerimónia, a ocorrência é lidada como um erro, o arqueiro retira-se retendo a segunda flecha (*Otoya*).

(2) Quando dois ou mais arqueiros estão a realizar tiro de cerimónia, a ocorrência é lidada como um erro e o arqueiro que cometeu o erro desloca-se para trás para a posição base (*Honzō*) para esperar que os outros arqueiros terminem o tiro, e regressem para a posição base (*Honzō*), onde terminam em conjunto os restantes movimentos. No caso do tiro de cerimónia de joelhos e a um só alvo (*Hitotsu-Mato Za-Sharei*), é aceitável alterar a ordem de tiro.

Cuidando do Equipamento de Kyudo

Arcos

A maioria dos arcos modernos é construída usando resinas sintéticas como agente de colagem. Enquanto no passado só se usava uma cola natural chamada *Nibe*. Os arcos *Nibe*, que ainda hoje são construídos, têm alguns méritos que são muito apreciados, mas estes arcos são frágeis perante a humidade e temperaturas altas, tendo tendência a deformarem-se nos meses de verão ou na estação das chuvas no Japão. Consequentemente, deve-se proteger o arco contra a humidade limpando-o sempre, com um pano seco antes e depois de o usar.

Como é feio ter manchas de resina (*Kusume*) ou sujidade no arco, devemos ter o cuidado de o limpar bem com um pano seco.

Está demonstrado que as forças e as fraquezas na forma do arco têm uma séria influência na sua durabilidade e desempenho. Para manter as devidas forças e fraquezas é importante, ao tratar do arco, ter sempre em consideração a correção da sua forma.

Flechas

As flechas também têm pouca resistência à humidade. Por isso, as hastes de bambu, que só ficam apuradas depois de endireitadas pelo calor (*Tameru*), devem ser sempre mantidas num local seco e limpas depois de usadas com um pano seco, a fim de evitar que empenem. Ao mesmo tempo, também é necessário remover qualquer sujidade.

De tempos a tempos é necessário ter novas flechas direitas, já que elas são propensas a empenarem.

Luvras

Existem três tipos de luvas (*Yugake*), denominadas *Mitsu-Gake*, *Yotsu-Gake* e *Moro-Gake* (de três, quatro e cinco dedos respectivamente). As luvas são difíceis de usar e como cada tipo de luva tem as suas próprias características, é melhor que os principiantes sejam ensinados a usá-las, de forma correcta, por um professor.

Uma luva pode ser usada durante anos, dependendo do modo como é usada e o cuidado que se tem com ela. Portanto, é muito importante tratar de uma luva com cuidado e conhecer bem a sua função e características.

Como as luvas são formadas a partir de couro curtido, que é colado e fixado na forma final, não gostam de humidade e devem ser guardadas num local seco. Quando uma luva se torna húmida devido ao suor, é aconselhável secá-la à sombra com boa ventilação, não devendo apanhar a luz direta do sol.

Fios

Antes e depois dos disparos é importante que o fio seja cuidado, esfregando-o com a *Magusune* a fim de que, pela fricção, a resina (*Kusumè*) na corda derreta e a penetre tornando-a mais forte. (*Magusune* = almofada tecida a partir de fios usados, na forma de uma sandália tradicional japonesa tecida – *Waraji*)

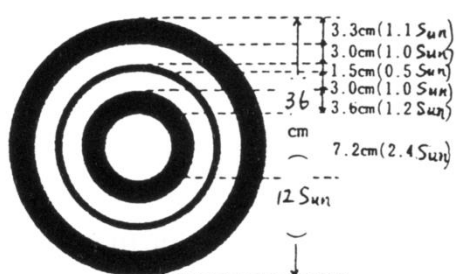
A carga de um fio é determinada pela força de abertura do arco e do peso das flechas a usar. Por exemplo, um arco normal de 1,8 cm de espessura (um arco de 22 – 23 kg de força) e uma flecha de 26 – 28 gramas, requerem um fio de cerca de 7 – 7,5 gramas.

Alvos

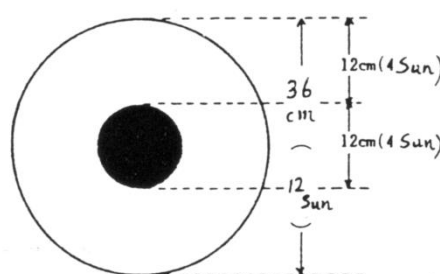
Alvo Pequeno (*Ko-Mato*): Um alvo com um diâmetro de 36 cm ou menos é chamado *Ko-Mato* – alvo pequeno (também é chamado *Kinteki* – alvo próximo). Normalmente um alvo com este diâmetro é usado no tiro cerimonial, em tiros de demonstração e em competições (a distância de tiro é de 28 metros desde o alvo até ao centro da posição de tiro – *Shai*).

Existem dois tipos de alvos pequenos, o alvo ‘enevado’ (*Kasumi-Mato*) e o alvo ‘estrela’ (*Hoshi-Mato*). Hoje em dia, o alvo ‘enevado’ (*Kasumi-Mato*) é o mais comumente usado, sendo o alvo ‘estrela’ (*Hoshi-Mato*) usado somente para treino. (As especificações destes alvos são mostrados no diagrama que consta nesta página. O alvo é colocado a 27 cm a contar do chão até ao centro do alvo.

Alvo ‘enevado’ (*Kasumi-Mato*)



Alvo ‘estrela’ (*Hoshi-Mato*)



Alvo Grande (O-Mato): Este alvo é também denominado o alvo distante (*Enteki*). O alvo grande (O-Mato) tem um diâmetro de 1,58 m e é usado para uma distância de tiro de 55 m e de 90 m. (As especificações são mostradas no diagrama).

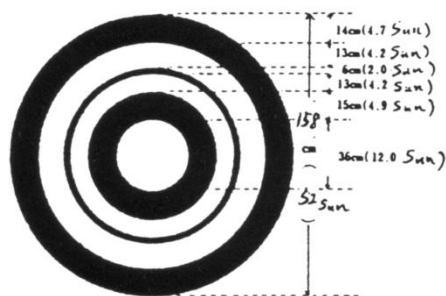
Apesar do tamanho regular do alvo para o tiro de longa distância ser de 1,58 m de diâmetro, outro alvo que mede metade do tamanho é também usado. Este meio alvo (*Han-Mato*) tem um diâmetro de 79 cm.

A moldura na qual o alvo grande é pendurado é chamada *Mato-Gushi*. Tem a forma de um portal dum santuário japonês (ver o diagrama). Um poste de 6 cm de diâmetro é usado para fazer a moldura. Deve ter uma barra transversal que meça 2,3 m de comprido e postes que meçam 2 m acima do solo. Estes postes devem ter 40 cm adicionais enterrados firmemente no chão.

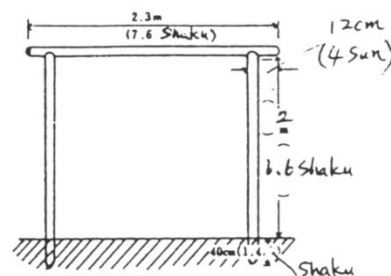
O alvo grande (*Ō-Mato*) é pendurado a uma distância de 24 cm da barra transversal e dos postes verticais, e a 18 cm do solo.

Um meio alvo (*Han-Mato*) é pendurado de forma a que o seu centro fique à mesma altura que o centro do alvo grande (*Ō-Mato*).

Alvo Grande (Ō-Mato)



Moldura do Alvo (Mato-Gushi)



N.B.

Para informações sobre o tipo de alvos usados em tiros de competição de longa distância, seus tamanhos e método de colocação, por favor consulte 'As Regras de Competição' estabelecidas pela ANKF.

Atado de Palha (Makiwara)

É, evidentemente, importante treinar num atado de palha (*Makiwara*) durante o período em que se está a aprender os rudimentos do tiro, mas é também importante continuar a usá-lo depois de nos tornarmos mais perfeitos.

Aquando do tiro, certifiquem-se de manter uma distância de um arco de comprimento (cerca de 2m) em relação ao atado de palha (*Makinara*) mas não mais do que isso. Esta distância é necessária para evitar o perigo de acidentes, particularmente com as flechas especiais para uso no atado de palha que, frequentemente, não têm penas e são apenas adequadas para uso a esta curta distância. É desejável que o atado de palha usado no treino tenha um diâmetro de 45 cm ou de 54 cm. (Por favor verificar também as notas da secção: Tiro Cerimonial a um Atado de Palha – *Makinara Sharei*).

Transporte do Enrolador de Corda (*Tsurumaki*) e Outros Pertences

Deve-se ter o cuidado de não atirar usando relógio de pulso, agarrando um suporte de corda (*Tsurumaki*) um recipiente de resina (*Girikoire*) ou ter uma toalha de mão pendurada à cintura, quando se executa o tiro cerimonial e, claro, aquando das formas usuais de tiro de demonstração, em competições e outros eventos.

Pendurar um suporte de corda (*Tsurumaki*) à cintura é um hábito do passado, quando o disparo era realizado no exterior sem local para deixar os pertences.

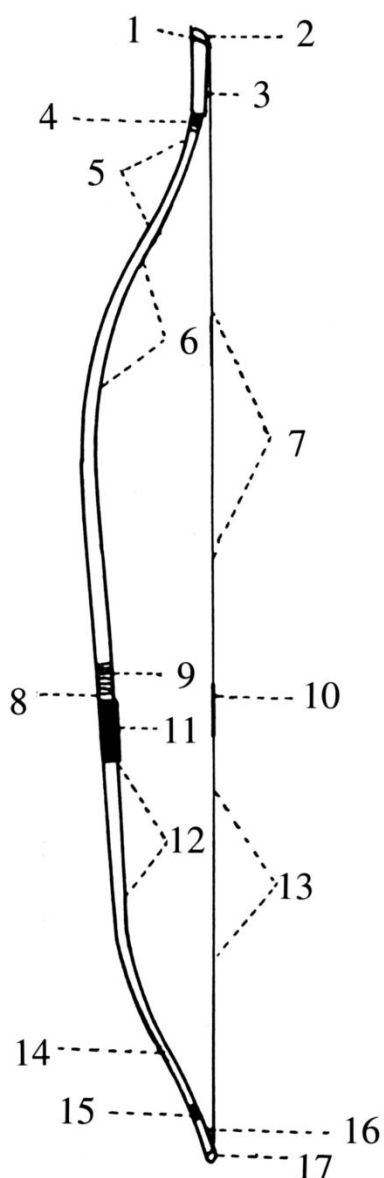
Vestuário

É muito importante usar roupa que seja adequado ao tempo, local e ocasião. Poderá ser vestuário japonês (*Wafuku*) ou roupa de treino (*Kyudogi*). A cor das meias japonesas (*Tabi*) devem ser brancas e outros itens de uso devem estar limpos e de acordo com os preceitos de etiqueta aceites.

Quando se atira usando vestuário japonês (*Wafuku*) ou roupa de treino (*Kyudogi*) – a cor branca é preferível, é melhor que o *Hakama* usado seja um *Machidakabakama* (tipo-calça). Também não é desejável para um arqueiro masculino usar vestuário japonês usar roupa interior ocidental ou uma tshirt por baixo, ou usar *Andonbakama* (tipo-saia).

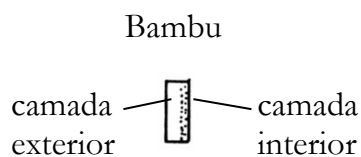
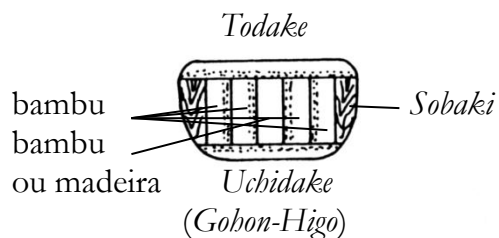
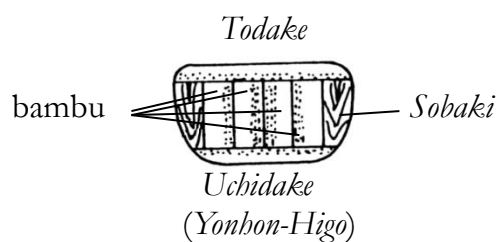
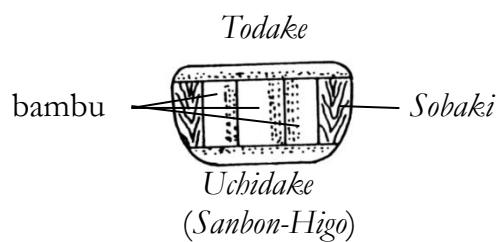
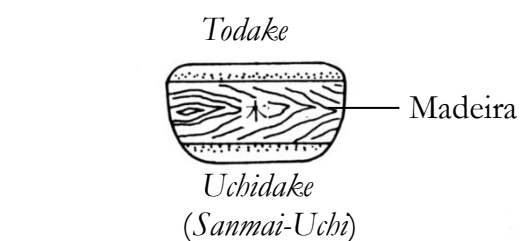
TERMOS DO EQUIPAMENTO DO KYUDO

ARCO (*YUMI*)



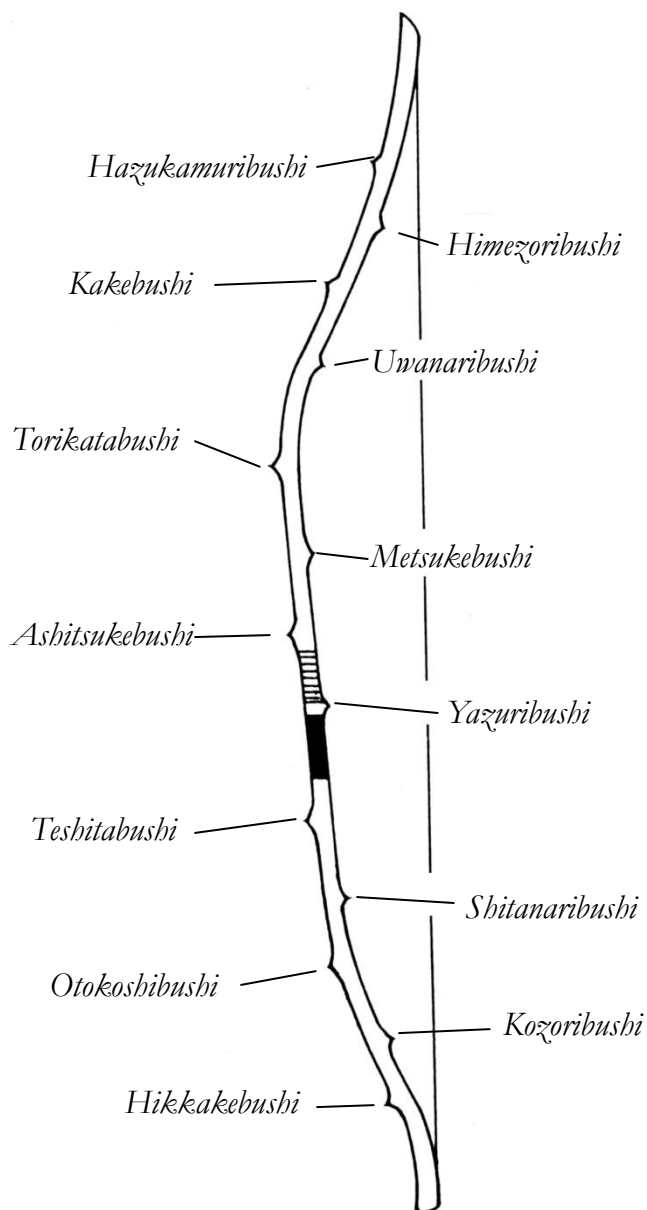
1. *Tsuruma*
2. *Uwabazu* (*Uwabazu*)
3. *Uwasekiita*
4. *Kamikiritsumedo*
5. *Himezori*
6. *Touriuchi*
7. *Uwazuru*
8. *Togashira*
9. *Yazurido*
10. *Nakajikake*
11. *Nigiri*
12. *Teshita*
13. *Shitazuru*
14. *Himezori*
15. *Shitakiritsumedo*
16. *Shimosekiita*
17. *Motobazu* (*Shimobazu*)

Corte transversal de
diferentes laminações
do arco



**Todake* – bambu exterior
Uchidake – bambu interior
Sobaki – madeira exterior

Nomes dos nós do arco

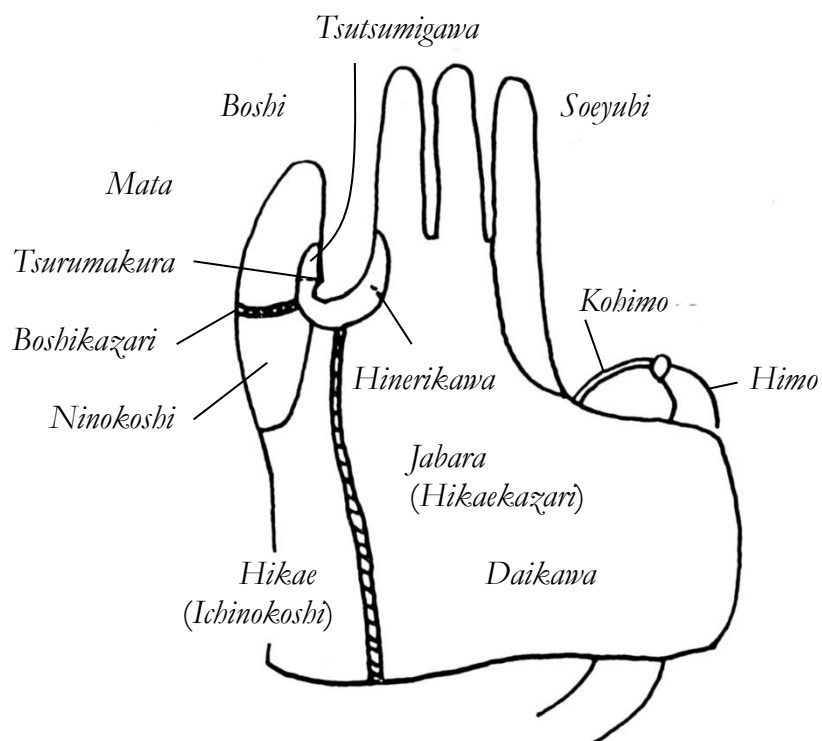


N.B

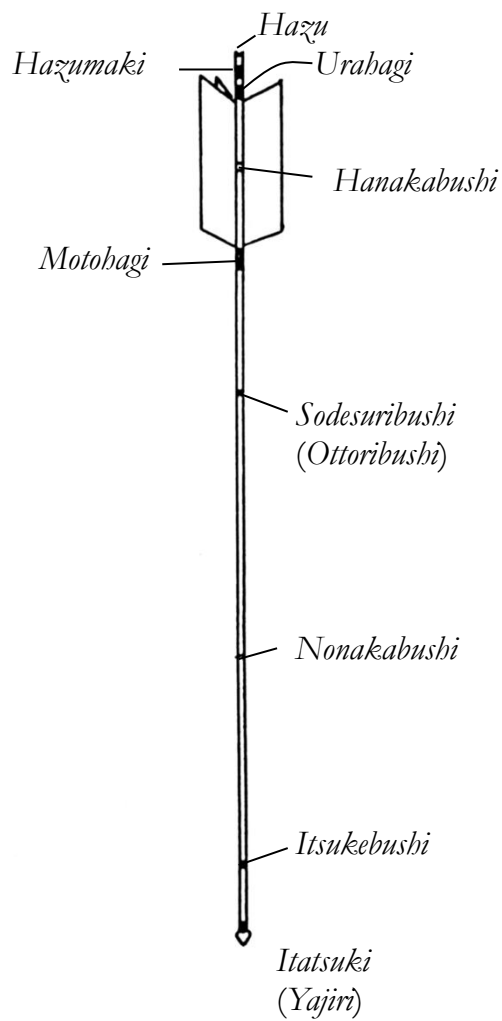
O termo *bushi* tal como *Himezoribushi* significa um nó

LUVA (YUGAKE)

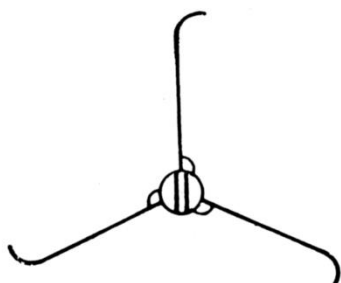
Luva de quarto dedos (*Yotsugake*)



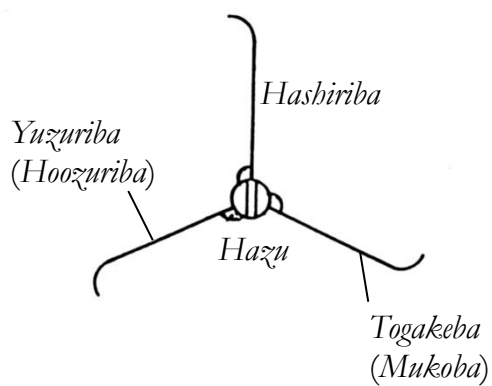
FLECHA (YA)



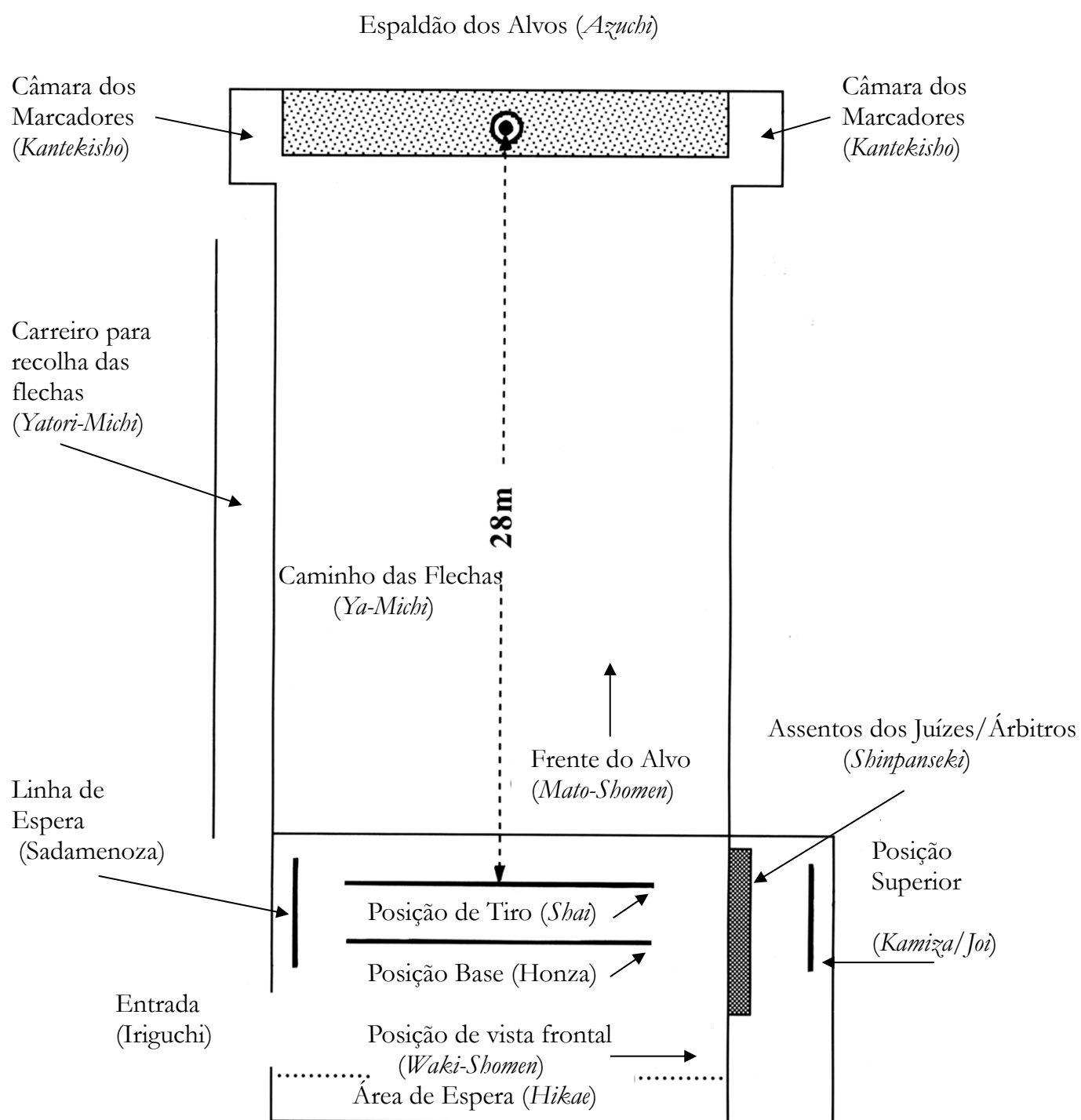
Segunda Flecha (*Otoya*)



Primeira Flecha (*Haya*)



Designação das Partes da Sala de Prática (DÔJÔ)



CONVENÇÕES PARA EXAME

(As seguintes regras foram retiradas dos regulamentos de Exame da Federação Japonesa de Kyudo, estabelecidas a 15 de Setembro de 1953).

Graus Titulares (*Shōgo*)

Artigo 11: São necessários os seguintes requisitos para quem recebe um dos graus titulares (*Shōgo*):

O Título de Mestre (*Hanshi*)

(1) Este nível deve ser exemplo do mais elevado grau de conduta, dignidade e perfeita aptidão, conjuntamente com a mais elevada capacidade de discernimento.

(2) O candidato deve ser detentor do título de professor (*Kyōshi*).

O Título de Professor (*Kyoshi*)

(1) É essencial possuir carácter, aptidão técnica e discernimento, tal como erudição e cultura, que são requerimentos necessários para a liderança no Kyudo. Para além disso, a elegibilidade do candidato deve ser comprovada através de serviço meritório.

(2) O candidato deve ser detentor do título de instrutor (*Renshi*).

O Título de Instrutor (*Renshi*)

(1) O candidato deve ser firme de carácter e ter a capacidade para ensinar no Kyudo. Para além disso, tem de demonstrar evidentes avanços em relação aos níveis prévios.

(2) O candidato deve ser detentor do grau de quinto Dan ou superior.

Graduações de Dan e Kyū

Artigo 13: Os graus de Kyū são os cinco níveis desde o quinto Kyū até ao primeiro Kyū, e os graus de Dan são os dez níveis desde o 1º Dan até ao 10º Dan. Os seus requisitos são apresentados de seguida:

3º Kyū (*San-Kyū*)

O candidato deve conhecer os movimentos fundamentais do tiro, de ter, pelo menos, o entendimento mínimo de como usar o arco e a flecha e demonstrar que recebeu instrução sistemática.

2º Kyū (*Ni-Kyū*)

Comparando com o 3º Kyū deve haver progressos visíveis no grau de treino recebido.

1º Kyū (*Ikkyū*)

A forma do tiro e o modo de o realizar devem ser feitos correctamente.

1º Dan (*Sho-Dan*)

O delinear da forma do tiro e o movimento formal devem ser adequados para este nível de tiro. Não deve haver desordem na colocação das flechas.

2º Dan (*Ni-Dan*)

Tanto a forma do tiro como o movimento formal devem ter uma boa combinação com a evidência de energia espiritual na técnica. Deve haver menor incerteza na colocação das flechas.

3º Dan (*San-Dan*)

A forma do tiro é mais bem demonstrada e o movimento formal é mais estável. A respiração é ordenada e a maneira de usar a técnica de tiro é correctamente executada. A flecha deve voar direita e deve haver mais consistência no atingir o alvo.

4º Dan (*Yon-Dan*)

Em adição aos elementos do nível anterior, a respiração deverá ser correcta e o soltar da flecha deve ser exato. Deve ser alcançada a consistência no acertar do alvo.

5º Dan (*Go-Dan*)

A forma do tiro, a técnica do tiro e o modo de movimento formal devem ser os adequados para este nível, com refinamento evidenciado no atirar. Em particular, deverão ser mostrados progressos em relação aos níveis anteriores.

6º Dan (*Roku-Dan*)

Neste nível, a excelência da técnica deve ser muito mais proeminente do que nos níveis anteriores.

7º Dan (*Nana-Dan*)

A forma do tiro, a técnica do tiro e o movimento formal são naturalmente evidentes no corpo. O tiro alcançou um alto nível de refinamento e maestria.

8º Dan (*Hachi-Dan*)

Deverá haver perfeição na técnica, o mais elevado nível de refinamento e personificação da perícia na arte de atirar.

9º Dan (*Ku-Dan*)

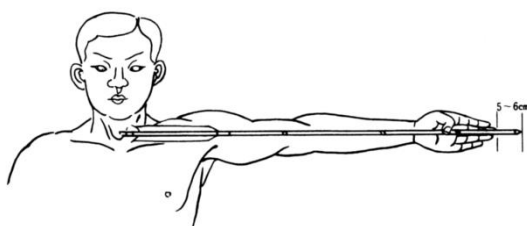
A verdade do Kyudo deverá ser transparente.

10º Dan (*Ju-Dan*)

DIAGRAMAS DOS OITO ESTÁGIOS DO TIRO (SHAHŌ-HASSETSU)

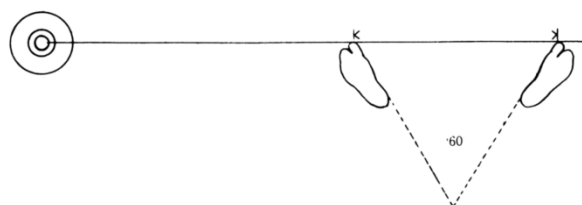
Método para Determinar o Comprimento de Abertura da Flecha (Yazuka)

O comprimento de abertura da flecha é determinado pelo comprimento do braço de cada indivíduo. Deve ser medido desde o centro da garganta até às pontas dos dedos (esta medida do comprimento da flecha é chamada *Yazuka*). Por segurança devem-se acrescentar 5-6 cm adicionais.



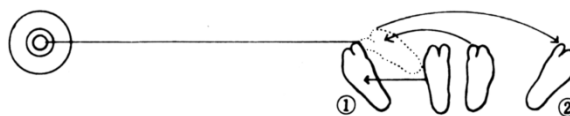
Método para fazer o Posicionamento (Ashibumi)

Comprimento de Abertura da Flecha de Cada Um (Yazuka)



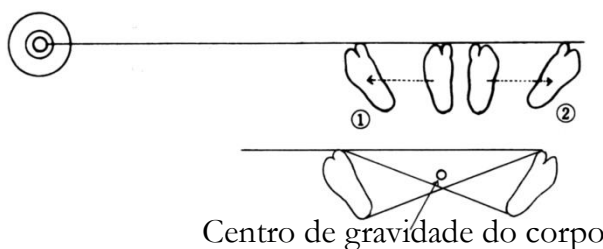
(1) Fazer o posicionamento num Passo

Olhando o alvo, dê meio passo na direção do centro do alvo com o pé esquerdo. Depois, feche o pé direito contra a parte interior do pé esquerdo e com um passo em leque abra os pés. Neste método não olhe para os pés.



(1) Posicionando os Pés com Dois Passos

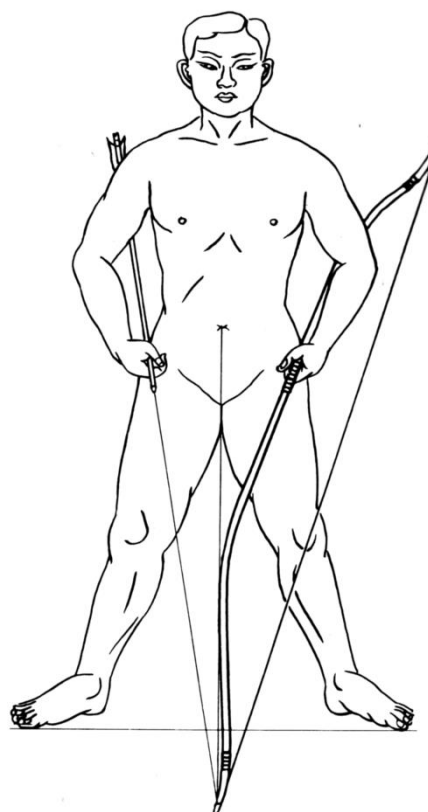
Olhando o alvo, dê meio passo na direção do centro do alvo com o pé esquerdo. Depois olhe para os pés em baixo e dê meio passo com o pé direito na direção oposta para completar o posicionamento dos pés.



Centro de gravidade do corpo

Ashibumi – Colocação dos Pés

Usando a sua medida de abertura (*Yasuka*) como amplitude apropriada, faça o posicionamento com um ângulo de 60° entre os pés, colocando as pontas dos dedos grandes numa linha recta para o centro do alvo.



A ponta superior do arco (*Urahazu*) deve ser segurada a cerca de 10 cm do chão e mantida alinhada com o centro do corpo.

Coloque o quinto nó (*Uwanaribushi*) alinhado com o centro do corpo.

Foque o olhar fitando a ponta do nariz.

Estique a parte detrás dos joelhos (*Hikagami*).

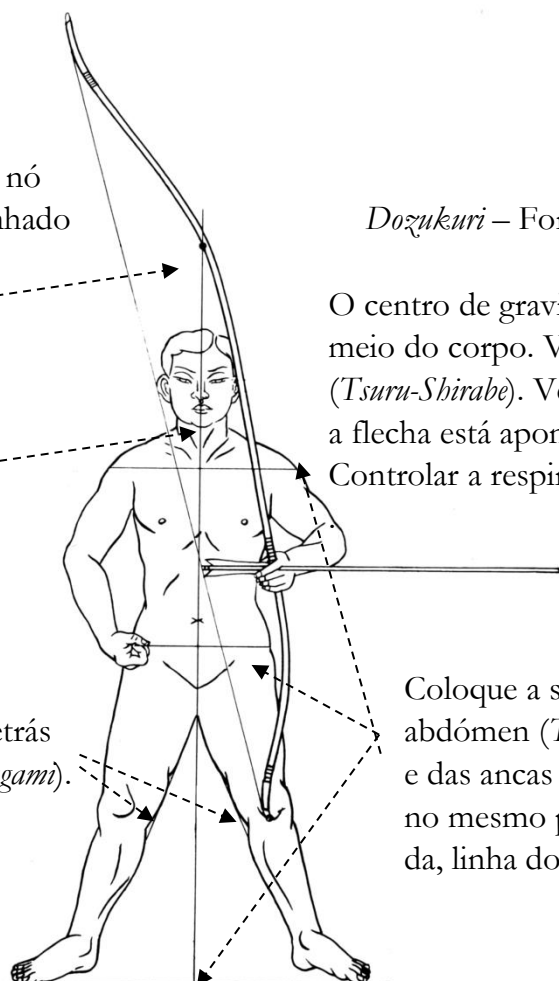
Dozukuri – Formando o tronco

O centro de gravidade deve ser colocado no meio do corpo. Verificar a posição da corda (*Tsuru-Shirabe*). Verificar em que direção a flecha está apontada (*No-Shirabe*).

Controlar a respiração

Coloque a sua energia espiritual no abdómen (*Tanden*). A linha dos ombros e das ancas devem ser colocadas no mesmo plano, paralelo à, e acima da, linha dos pés.

Coloque a ponta inferior do arco (*Motobazu*) na rótula esquerda.



Yugamae – Preparação do Arco

Olhando em frente prenda a mão Direita (*Torikake*), estabeleça a pega da mão esquerda (*Tenouchi*) e coloque o olhar (*Monomi*).

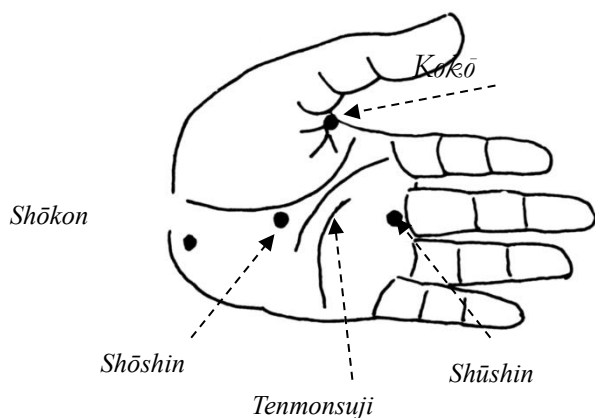
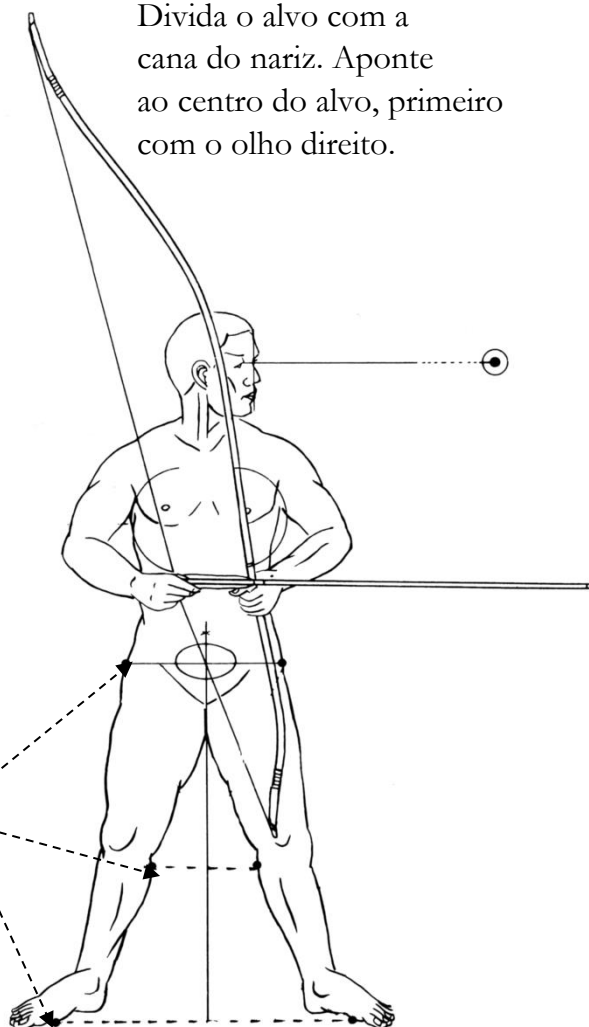
Monomi (colocação do olhar)

Observar o alvo calmamente olhando com os dois olhos ao longo da linha central do nariz. Focar o espírito e controlar a respiração. Até terminar o baixar do arco (*Yudaoshi*), os olhos não devem pestanejar.

Para estabelecer o espaço entre o corpo e o arco (*Yumifutokoro*) esticar para fora e alonguar levemente ambos os ombros como se abraçasse o tronco de uma grande árvore.

Focalize a respiração e o espírito no centro dos pés, pernas (*Sokushin*), ancas e no abdômen (*Tanden*).

1º Apontar ao Alvo
Divida o alvo com a cana do nariz. Aponte ao centro do alvo, primeiro com o olho direito.



Tenouchi – Método Para Fazer a Pega da Mão Direita

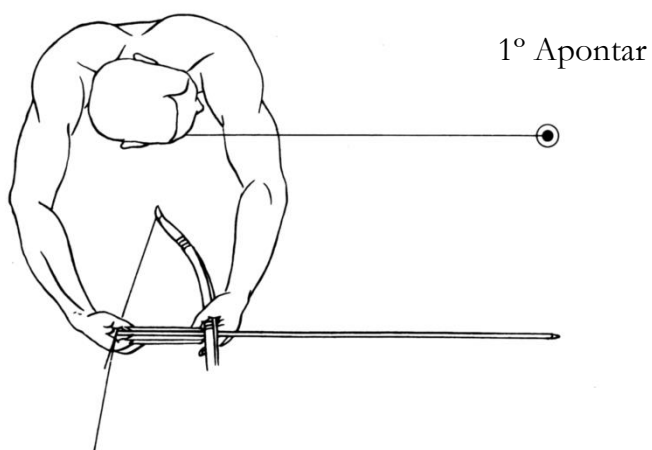
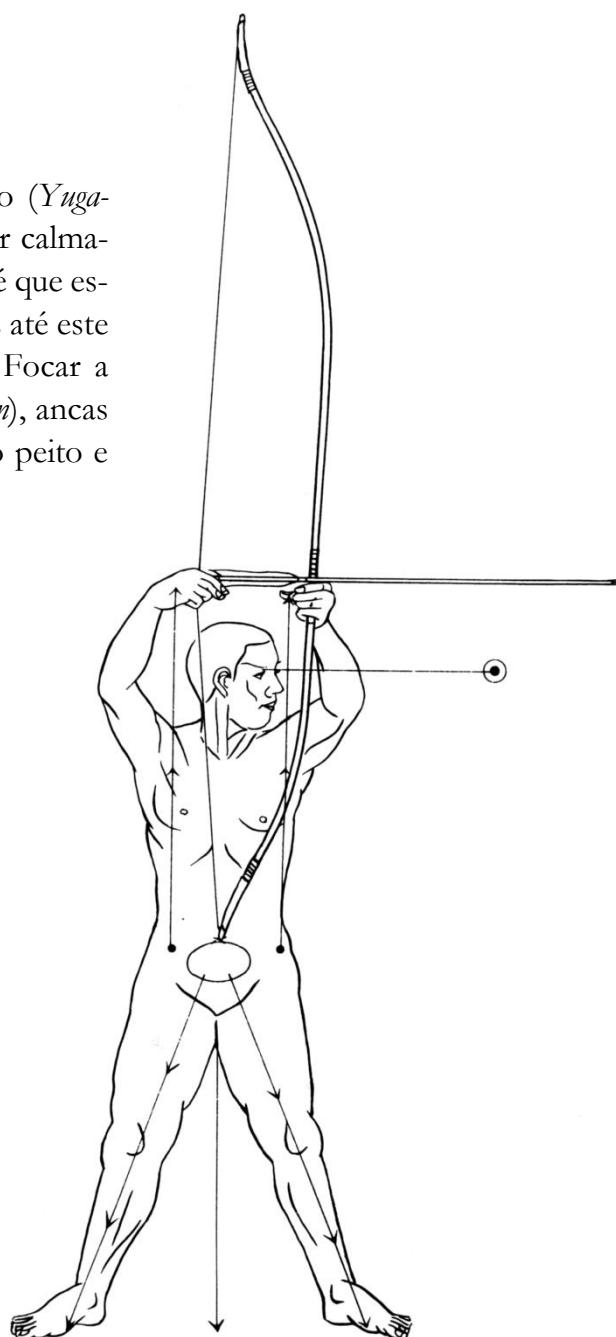
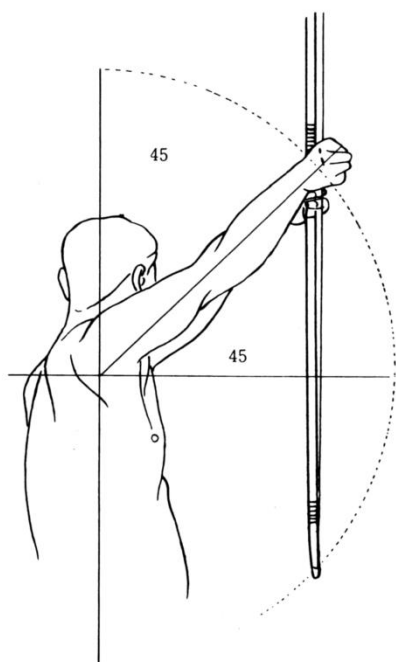
O dedo indicador pode estar direito ou curvado mas nunca para baixo. Não deixar o dedo do meio separado da barriga do polegar. Comprimir a raiz do polegar e do dedo pequeno ao mesmo tempo.



O *Tenmonsuji* deve ser mantido bem em contacto com a aresta esquerda do bambu exterior do arco. A pele entre o polegar e o indicador (*Koko*) deve ser rodada para baixo.

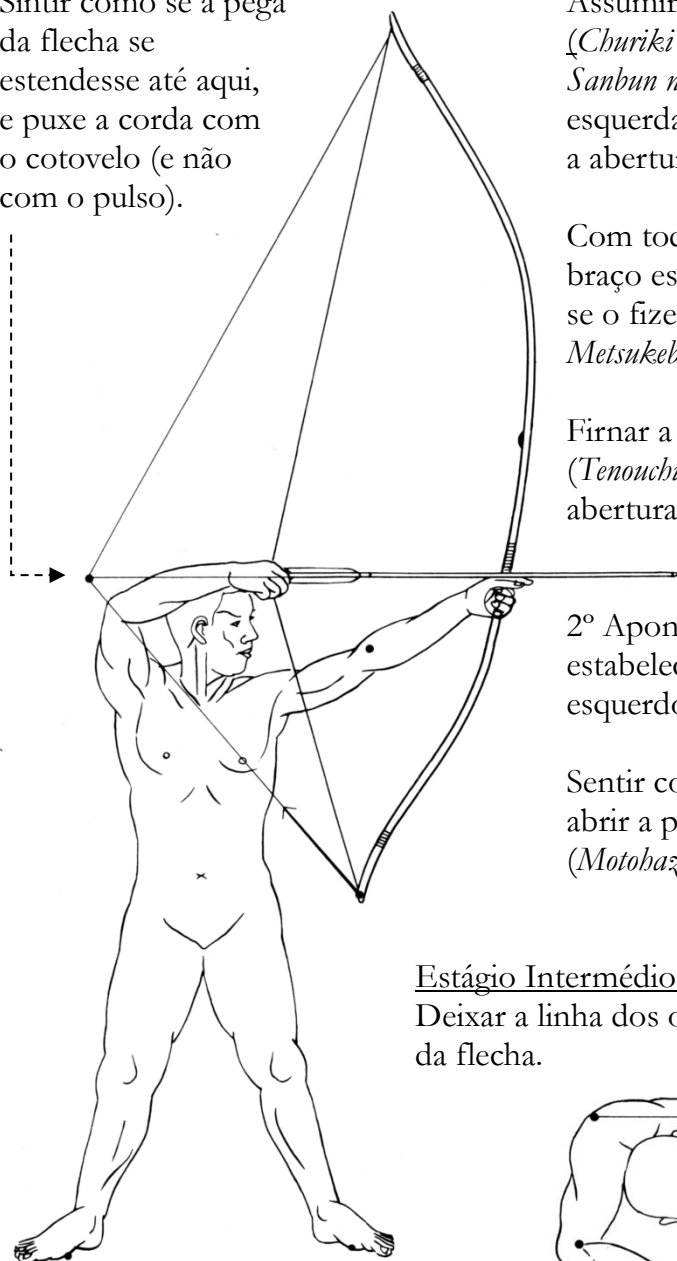
Uchiokoshi – Elevando o arco

A partir da posição de preparação do arco (*Yugamae*), com uma sensação de esvaziar, erguer calmamente ambos os punhos à mesma altura, até que estejam acima da frente. Ao elevar os punhos até este ponto, os ombros não são influenciados. Focar a energia espiritual (*Kiai*) nas pernas (*Sokushin*), ancas e abdômen (*Tanden*). Não colocar força no peito e nos ombros.



1º Apontar

Sintir como se a pega da flecha se estendesse até aqui, e puxe a corda com o cotovelo (e não com o pulso).



Hikinake – Abertura do Arco

Assumir o estágio da abertura intermédia (*Churiki* ou *Daisan* = *Oshi Dai Moku Hiki Sanbun no*) e abrir de igual modo para a esquerda e para a direita até atingir a abertura completa (*Kai*).

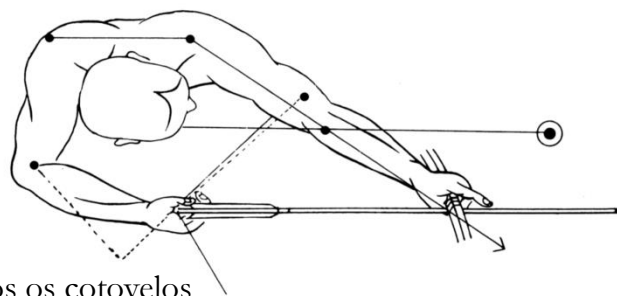
Com todo o poder de extensão do braço esquerdo empurrar o arco, como se o fizesse logo abaixo do nó *Metsukebushi*.

Firnar a pega da mão esquerda (*Tenouchi*) no estágio intermediário da abertura (*Daisan*).

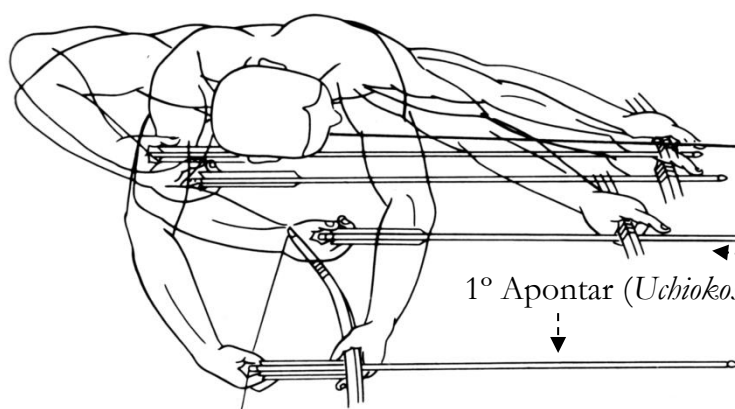
2º Apontar: O apontar deve ser estabelecido a partir da zona do cotovelo esquerdo.

Sentir como se estivesse a abrir a ponta inferior do arco (*Motobazû*) com o cotovelo direito.

Estágio Intermédio da Abertura do Arco (*Daisan*), (*Churiki*)
Deixar a linha dos ombros alinhada na direção da flecha.



Expandir ambos os cotovelos



O Caminho da Flecha (*Ya-Michi*) e o Caminho do Fio (*Tsuru-Michi*)

4º Apontar (*Kai*)

3º Apontar (*Sanbun no Ki*)

2º Apontar (*Daisan*)

1º Apontar (*Uchiokoshi*)

Kai – Abertura Completa

Unificando corpo e mente, esperar que a libertação chegue.

Não suster demasiadamente o ar no peito mas, gradualmente, reforçar o poder do abdômen até ao momento ideal, que é aquele mesmo antes da libertação.

Gobu no Tsume – Firmando as Cinco Partes

Tornar firme a mão direita, a mão esquerda e ambos os ombros. Firmar o peito através da expansão.

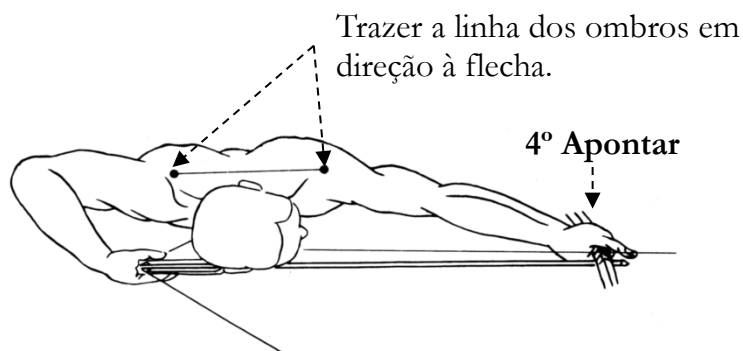
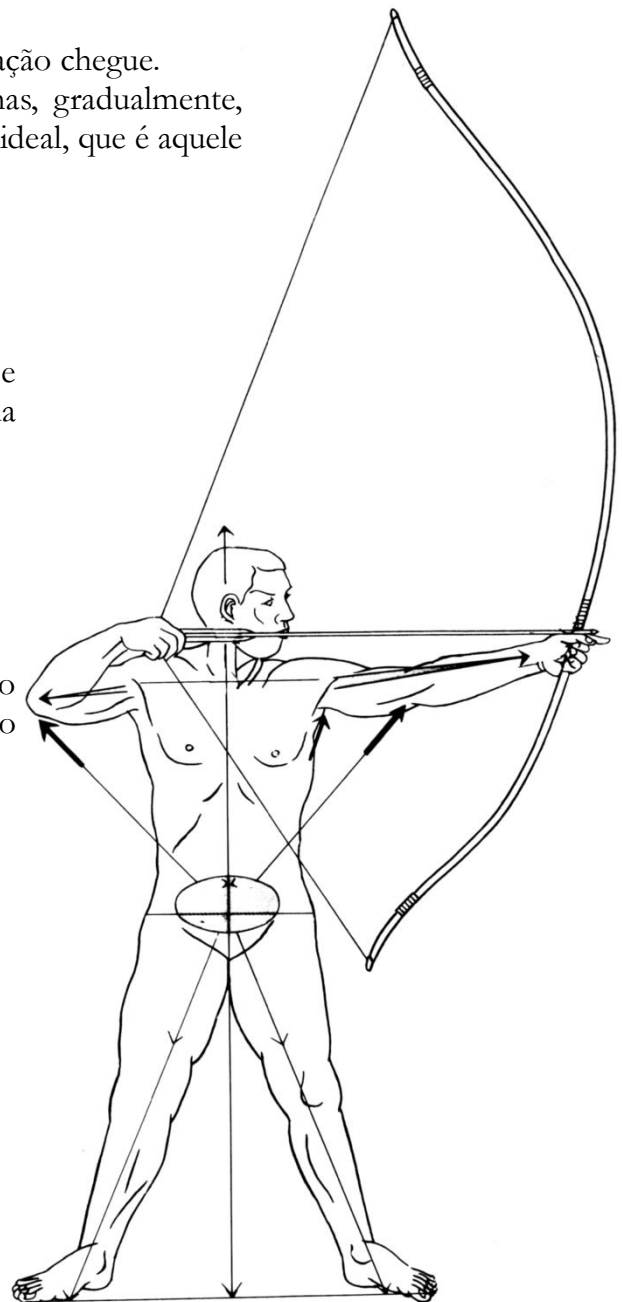
Hachibu no Tsume – Firmando as Oito Partes

Em adição ao *Gobu no Tsume* (firmando as cinco partes), as pernas, ancas e abdômen (*Hara*) são incluídos neste processo.

As Cinco Cruzes (Gibu-Jumonji)

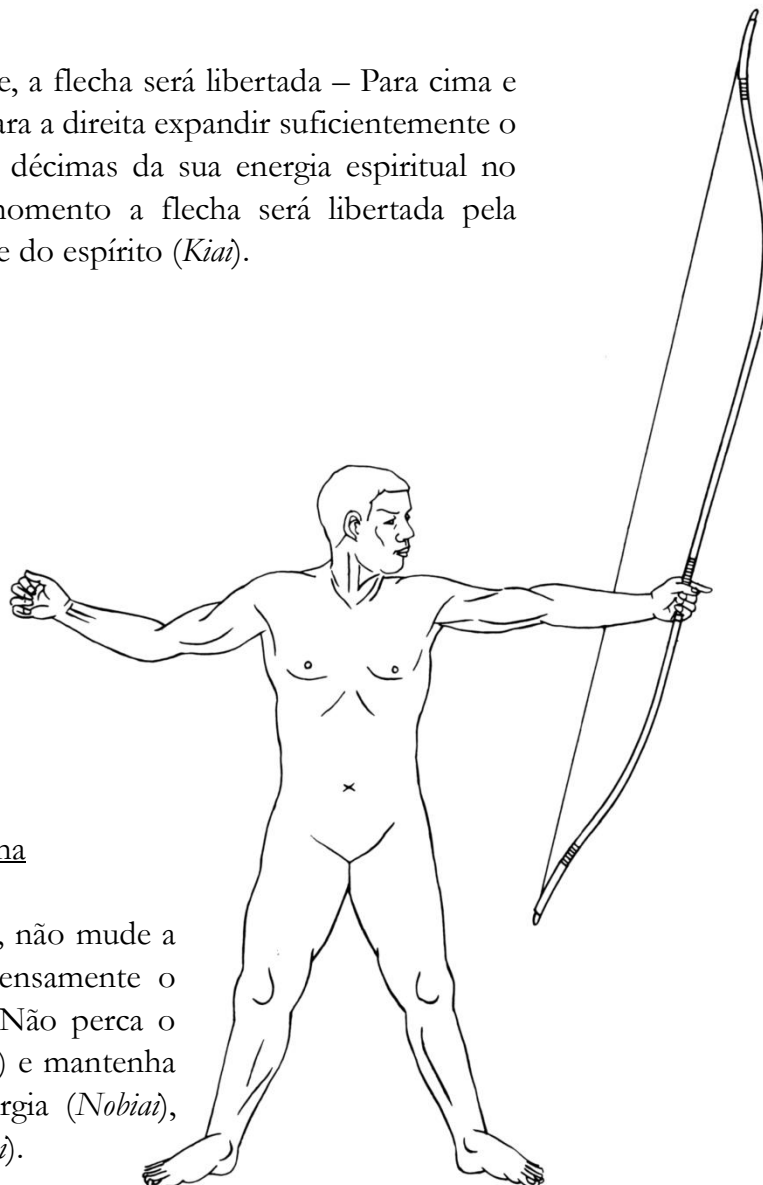
1. Arco e flecha
2. Arco e pega da mão esquerda (*Tenouchi*)
3. Polegar da luva (*Yugake*) e a corda
4. A linha central do peito com a linha de ligação dos ombros
5. A linha do pescoço com a flecha.

É importante conhecer a função destas cinco disposições.



Hanare –Libertação

Ao expandir o peito totalmente, a flecha será libertada – Para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita expandir suficientemente o corpo (*Nobiai*). Colocar 8 a 9 décimas da sua energia espiritual no abdômen (*Tanden*), e nesse momento a flecha será libertada pela condução da força da vontade e do espírito (*Kiai*).



Zanshin – Permanência da Forma

Depois da libertação da flecha, não mude a sua postura, mas observe intensamente o local onde a flecha embateu. Não perca o foco da energia espiritual (*Kiai*) e mantenha suficiente expansão desta energia (*Nobiai*), enquanto baixa o arco (*Yudaoshi*).

Zanshin decisivamente demonstra os resultados do tiro através da permanência da forma nas cruces vertical e horizontal (*Tateyoko-Jumoniji*).

Yudaoshi – Baixando o Arco

Regule a respiração e traga ambos os pulsos até às ancas. Calmamente retorne o olhar (*Monomi*).

PÓS-FÁCIO

Não há dúvida de que, ao longo dos anos, a criação do manual de Kyudo (Kyudo Kyōhon, Volume 1) contribuiu de modo significativo para o desenvolvimento do Kyudo.

No entanto, de acordo com o progresso mostrado no corrente nível de capacidade de tiro, sentimos a necessidade de realçar, ainda mais, o conteúdo do Volume 1 do Manual de Kyudo. Em Março de 1969 foi realizada, em Hakone, uma conferência de estudo conjunta de professores para estabelecer os princípios deste trabalho. Como resultado de um ano e meio de cuidadoso trabalho e deliberação, produzimos, finalmente, a edição revista e aumentada que constitui o presente manual.

Os manuais II e III foram, também, publicados* (ambos os volumes focam-se essencialmente na técnica de tiro). Temos a esperança que a sua utilização em conjunto com este volume de noções básicas, se torne um meio para o domínio da arte do Kyudo.

Os seguintes nomes são dos membros da comissão instituinte dos Princípios do Tiro (Shohō) e da comissão editorial, à altura da publicação do Manual de Kyudo, Volume I.

Membros da Comissão Instituinte dos Princípios do Tiro (Shahō):

Mestres: Tanetsugu Chiba
Yozaburo Uno
Sakae Urakami
Masakichi Kaminaga
Tasuku Takagi

Comissão Editorial:

Mestres: Hisashi Murakami
Joei Takeuchi
Hisao Ishioka

Os seguintes mestres foram também encarregues da revisão e emenda desta presente edição.

Comissão Editorial:

Mestres: Hisashi Murakami
Ikuo Fukuhara
Shintaro Kubota
Kiyonobu Ogasawara

* Os volumes II e III ainda não estão em tradução.

Finalmente, expressamos a nossa sincera gratidão ao Mestre Keikichi Nakano que desde o início fez todos os esforços para disponibilizar recursos e aconselhamento.

Abril de 1971

Gostaríamos de agradecer ao Sr. Liam O'Brien por esta tradução destes originais japoneses para a edição em Inglês. Nós reconhecemos com gratidão os seus esforços em levar este trabalho para a frente.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, guardada em sistemas de pesquisa, ou transmitida em qualquer forma ou por meios, eletrônicos, mecânicos, fotocópia, gravação, ou outro, sem a permissão prévia da All Nippon Kyudo Federation (A.N.K.F.)

ALL NIPPON KYUDO FEDERATION (A.N.K.F.)

KISHI MEMORIAL HALL

1-1-1, JINNAN, SHIBUYA-KU, TOKYO

* IMPRESO NO JAPÃO POR PHOTO-PRESS KIMURA KIKAKU 1994

Como encomendar

- (1) A encomenda deve ser feita por carta ou mensagem de Fax
- (2) O livro será enviado para si no prazo de uma semana seguinte à sua encomenda
- (3) A nossa factura incluirá o preço dos produtos e a taxa de envio.

O seu pedido de encomenda tal como a nossa factura deverá ser feita em yenes Japoneses

Na remessa, as taxas de câmbio etc., serão da sua despesa

- (4) Por favor pergunte-nos tudo o que necessita saber para o seguinte endereço

ALL NIPPON KYUDO FEDERATION

1-1-1, Jinnan, Shibuya-ku, Tokyo, Japan

Tel: (03) 3481-2387

Fax: (03) 3481-2398