

Kyudo ("il modo dell' arco") si è sviluppato partendo da due stili storici:

bushakei lo stile di tiro con l' arco del soldato appiedato

kishakei lo stile dell'arciere a cavallo, conosciuto comunemente oggi come il reishakei, o stile cerimoniale

Ci sono due modi di reggere l' arco:

posizione obliqua (shamen no kamae) e posizione frontale (shomen no kamae)

ASHIBUMI

è il fondamento di un buon tiro con l' arco. Senza un ashibumi stabile, un tiro corretto è virtualmente impossibile. Ci sono due metodi di posizionare i piedi quando si fa "ashibumi": il metodo dello scorrevole usato nel reishaki e il metodo in due tappe impiegato nel bushakei. In entrambi i casi è importante da mantenere il corpo eretto ed evitare di ondeggiare poichè entrate nella posizione fondamentale. In generale, i piedi sono aperti e distanti tra loro l' equivalente la lunghezza della freccia, o yazuka.

L' angolo della posizione dei piedi dovrebbe essere di sessanta gradi con il peso distribuito uniformemente in modo da ottenere il centro di gravità fra entrambi i piedi. La pressione leggera, priva di tensione eccessiva, si applica ad entrambi i piedi. Le ginocchia sono distese in modo naturale L' arco e le frecce sono tenuti al livello dell' anca sorretti dalla fascia che cinge i fianchi. La parte superiore dell' arco tenuta circa dieci centimetri sollevata da terra..

DOZUKURI - (il raggiungimento della corretta posizione)

Una volta che i piedi sono posizionati, la posizione del corpo superiore deve essere allineata e dritta. Attenzione speciale deve essere prestata al cosiddetto rapporto delle "tre croci", dove le spalle, le anche ed i piedi sono tenuti in in linea l' uno con l' altro, perpendicolari al pavimento e rivolti all' obiettivo. La spina dorsale e la parte posteriore del collo sono allungate delicatamente verso l' alto, ma le spalle devono essere rilassate. L' estremità inferiore dell' arco appoggia sul ginocchio di sinistra ed è tenuta in modo che la curva superiore sia in linea con il centro del corpo.

YUGAMAE - (reggere l' arco)

i movimenti preparatori sono conosciuti come torikake (che regolano il guanto), il tenouchi (che afferrano l' arco) ed il monomi (che osserva l' obiettivo).

La spiegazione per questi movimenti è abbastanza complessa e differisce da secondo i metodi e l' influenza dell' insegnante di stile.

Torikake - ci sono guanti a 3 o 4 dita per la mano destra (quella che afferra la corda e la freccia) . Reggete la corda dell' arco Con il guanto tenete unite le 2 o 3 dita e incrociatele con il pollice sulla corda.

Fate scorrere poi il pollice sulla corda fino a che non tocca la freccia. Fate una leggera torsione interna con la mano per tenere la freccia in posizione.

Tenouchi - afferrate il legno dell' arco con la mano sinistra mantenendo le dita unite. Disponete la mano in modo che il bordo esterno della presa sia allineata appena sotto la freccia. Non afferrare l' arco con l' indice, ma piegatelo leggermente all' interno .

Monomi - guardate l' obiettivo con occhi calmi e semichiusi. Monomi non è una tecnica di mira, ma è un metodo di trasmissione dello spirito all' obiettivo prima della tiro. Provate intensamente ad immaginare la freccia che viola davanti a voi verso il centro del bersaglio. Durante e dopo il monomi non spostate lo sguardo dall' obiettivo e rimanete rilassati e concentrati.

UCHIOKOSHI - (sollevare l'arco)

Nello stile non shomen kamae , l' arco è alzato perfettamente diritto con la freccia mantenuta parallela al pavimento.

Normalmente, l' arco è sollevato ad un punto in cui le mani sono appena sopra la testa e le braccia tra di loro formano idealmente un angolo di 45°.Le braccia e il torace sono mantenuti rilassati.

HIKIWAKE - (tendere l' arco)

l' arco giapponese viene teso diversamente secondo lo stile scelto. lo stile non shomen kamae ha due fasi di "tensione". La prima, chiamata daisan, è un movimento preliminare che porta alla "tensione reale" dell'arco.

Daisan si effettua spingendo l' arco con il braccio sinistra che si tende mentre il braccio di destra si piega sul gomito allineando la mano che regge la corda appena sopra la testa. La corda è tesa circa a metà della lunghezza della freccia. Nella seconda fase di hikiwake l' arco è tirato al massimo , in modo completo per mezzo dei muscoli dorsali e pettorali.

KAI - (completamento del tiro)

Kai significa "incontro". Il termine è utilizzato nel kyudo per mostrare che ognuno dei precedenti stadi del tiro è collegato e porta al kai.

Il rilascio della corda è una conseguenza naturale delle fasi del tiro.

Il successo o l'insuccesso del tiro non viene determinato sino a che non c'è il rilascio del tiro, la fine del kai , ma è determinato dal kai stesso. Si dice che nel kai risiede tutta l'essenza del kyudo. se il hikiwake è la fisicità del tiro, il kai ne è il suo complemento spirituale.

HANARE - (il rilascio della freccia)

Se il kai contiene l'essenza del kyudo, allora l'hanare rivela il suo mistero. Hanare è stato paragonato al momento in cui la silice e il ferro si combinano per creare la scintilla , o al momento in cui la neve cade da un ramo sotto il proprio peso. La maggior parte degli insegnanti suggeriscono che la lunghezza del kai dovrebbe essere circa 6 o 8 secondi per poter ottenere un buon hanare.

ZANSHIN - (la prosecuzione)

Nel kyudo, il tiro non termina con il rilascio della freccia, termina invece con il zanshin.La parola zanshin ha un doppio significato: "corpo immobile" or "spirito immobile" . Entrambe le definizioni sono usate per spiegare il periodo che segue il rilascio della freccia, durante il quale dovete mantenere la posizione e spingere in avanti il vostro spirito interiore anche dopo che la freccia ha raggiunto il bersaglio.

YUDAOSHI - (abbassare l'arco)

incluso nel contesto di zanshin c'è un ultimo movimento separato chiamato yudaoshi, l'abbassamento dell' arco. In yudaoshi mantente il contatto visuale con l'obiettivo del tiro mentre abbassate lentamente le mani sui fianchi così da portare l'arco centralmente rispetto al vostro corpo. Dopo di che fate metà passo con il piede destro verso il baricentro della vostra posizione iniziale.Poi portate il piede sinistro vicino al destro per concludere il rituale del tiro zen. Gli otto movimenti sono un'unica sequenza fluida.