

## Psichologinis Kyudo aspektas 競技

Šiandienos Kyudo tikslas yra praturtinti mūsų kasdienį gyvenimą ir juo mėgautis. To besimokantiems tai ne tik kūno, bet ir proto lavinimo būdas. Kitiems tai geras būdas išlikti geros fizinės būklės ir kartu patobulėti emociškai. Nors per savo gyvavimo laikotarpį Kyudo keitėsi, jis rado vietą šiuolaikiniame pasaulyje.

# 競技

Kyudo nėra panašus į kitas sporto šaka. Priešininkas yra taikinys, o ne kitas žaidėjas, ir jūs galite tuo mėgautis savarankiškai. Tai paprasta. Tai prieinama. Jį gali praktikuoti įvairaus amžiaus vyrai ir moterys, nes kiekvienas gali naudoti sau tinkamo dydžio ir stiprumo lanką. Taip pat treniruotis galima bet koku oru ir nėra konkrečių taisyklių kiek laiko užsiėmimai turi trukti.

Iš esmės jūs tiesiog nusitaikote ir šaudote į nejudantį taikinį. Rezultatas vertinamas ne tik pagal tai ar pataikėte ar nepataikėte, bet ir tai kaip buvo atliktas Shagyo (šaudymo procesas).

Geras Sha (šaudymas) atsiranda iš geros laikysenos. Turite stovėti tiesia nugara, traukti pečius atgal, kad išlaikytumėte tobulą pusiausvyrą ir sutelkti savo energiją į Tanden (pilvo apačią). Tada susikoncentruokite kiek tik galite, kad paleistumėte strėlę. Jei tai bus padaryta teisingai, šūvis bus tikslus. Laukdami ir radę jums tinkamą laiką tarp yumi (lanko) ir taikinio, paleidžiate strėlę ramiai, tiksliai ir drąsiai. Nors galbūt padarėte viską ką galėjote, vis tiek galite nepataikyti. Skirkite laiko apmąstyti, ką galbūt padarėte ne taip. Šis apmąstymų procesas yra didelė mūsų disciplinos dalis ir priežastis, kodėl Kyudo daugelio taip vertinamas.

## Lanko šūvis 弓射

# 弓射

 shoot a bow

Kadangi Kyudo praktikuojantys žmonės priklauso tik nuo savo pojūčių, juos lengvai paveikia aplinka arba kitų lankininkų rezultatai ir net dėl menkausio sutrikdymo galima nepataikyti į taikinį.

Norėdami to išvengti, turite pakartotinai praktikuoti pagrindinius judesius. Žinoma, svarbu tobulinti pataikymą į taikinį techniškai, bet svarbiau ugdyti Fudoshin (nesvyruojančią proto būseną), kad visada galėtumėte tiksliai atlikti Gyosha bet kur, bet kada ir bet kokiomis aplinkybėmis.

Kyudo tam tikra prasme laikomas sportu. Jūs turite priešininkus, su kuriais galite konkuruoti, bet ne kovoti. Yra pergalė ir pralaimėjimas, bet konkurencija nėra svarbiausias dalykas. Bet kuris varžovas turi būti gerbiamas. Jei prarandate ramybę būdami užsiėmę konkurencija, piktnaudžiavote Kyudo dvasia. Čia visada turi būti aiškus skirtumas. Praktikuojantis Kyudo, kuriam varžybose konkuravimas nėra pagrindinis tikslas, dažniausiai demonstruoja gerą sportinį meistriškumą.

Kadangi Kyudo vis labiau pripažįstamas kaip sporto šaka, jis susilaukia vis didesnio dėmesio, o jo populiarumas ir toliau auga. Tačiau Kyudo turi daug kitų aspektų, kurių nereikėtų pamiršti. Kyudo praktika yra asketiška. Tai yra aukščiausios meno esmės ieškojimas. Užsiimant Kyudo konkurencinis aspektas ima augti koncentruojantis tik į pataikymą. Laikui bėgant ateina momentas, kai praktikuojantis sužino, kad jei bus per daug susirūpinę vien pataikymu į taikinį, greičiausiai praras ramų protą. Galima daug ko išmokti iš paprasto Kyusha (lanko šūvio) veiksmo.

Vertė iš [https://ikyf.org/mental\\_attitude.html](https://ikyf.org/mental_attitude.html) Aurelija Vosylė

2023-08-01