

# Der Bogen zur Kunst

## *Kyudo: Bogenschießen nach alter Samurai-Tradition / Konzentration und gute Körperbeherrschung notwendig*

Sonntagabend in einer Sporthalle am Maschsee. Es ist so still, dass man eine Stecknadel fallen hören könnte, als einige Männer und Frauen in langen, schwarzen Hosenröcken und weißen Hemden ihre Bögen nehmen und in Schussposition gehen. Doch sie nehmen nicht einfach einen Pfeil, zielen und schießen. Alles was sie tun wirkt wie ein Ritual. Das Einlegen des Pfeils, das Spannen des Bogens, die Konzentration vor dem Schuss. Wer sie beobachtet erkennt schnell:

Die Damen und Herren unterscheiden sich nicht nur in ihrer Kleidung von „normalen“ Bogenschützen • sie trainieren Kyudo.

„Das ist die japanische Art des Bogenschießens“, erklärt Ekkhard Weier von der Kyudo-Abteilung des Zanshin Do-Budo Sportverein in Hannover e.V..

„Japanisches Bogenschießen ist eine der ältesten Kampfkünste und wird heute noch wie vor 1000 Jahren ausgeführt. Kyudo der ‚Weg des Bogens‘ ist die Verbindung von alten Samurai-Traditionen im Umgang mit dem Bogen und zentralen Aspekten des ZEN-Buddhismus, wie Achtsamkeit, Präsenz und Konsequenz.“

### Treffen des Ziels nicht entscheidend

Nachdem der Bogen als Kampf­waffe keine Bedeutung mehr hatte, traten die geistigen Aspekte des Kyudo in den Vordergrund. Aus dem Kriegshandwerk wurde eine Kunst, die der Harmonie und dem Frieden dient. Der wesentliche Unterschied zum westlichen Bogenschießen besteht in der Benutzung eines einfachen, asymmetrischen Bogens ohne Visiereinrichtung sowie in dem zeremoniellen Ablauf.

Kyudo erfordert Ruhe, Konzentration und Präzision. Die ausschließliche Fixierung auf das Ziel oder das „Treffenwollen“ ist nicht entscheidend. Gleichwohl aber der Gewinn an innerer Ruhe. Um die volle Kraft des Bogens auszunutzen - es können

Weiten von über 200 Meter erreicht werden - muss der Bogen während der Auszugsphase im Bereich des Griffes verdreht werden. Die Kraft zum Spannen des Bogens holt sich der Schütze aus der

dem japanischen Bogen neue Wege beschritten werden. Denn das Schießen mit dem Sportgerät erfordert sowohl eine Hohe Konzentration, um die geforderten Bewegungen in der gewünschten Präzision im Hinblick auf das Treffen

zu lassen. Dieser Einklang von Anspannung und höchster Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung und innerer Gelöstheit ist einzigartig. Nur durch beständiges Üben und im Zustand inneren Gewahrseins bei jedem Schuss stellt sich diese Ausgewogenheit ein.



Gelassenheit ist Trumpf: Kyudo, das japanische Bogenschießen, hat sich vom Kunsthandwerk nach alter Samurai-Tradition zur Kunst entwickelt. Präzision und beständiges Üben ist erforderlich, um den Pfeil ins Ziel zu lenken.

Bauch- und Rückenmuskulatur.

### Konzentration und Entspannung

Zum intellektuellen und auch körperlichen Ausgleich können mit

des Zieles durchführen zu können, als auch eine tiefe innere Ruhe und Gelassenheit, um gleichsam absichtslos ohne ablenkende Gedanken den Pfeil fliegen

Ausgehend vom „Hara“ als Mittelpunkt des Menschen fördert Kyudo eine neue Zentrierung, eine neue Wahrnehmung im Raum. Fließende Kräfte werden auf ein Ziel hin gebündelt: das Auslösen des Pfeils. Durch Atem- und Meditationsübungen sowie Körperarbeit wird Energie frei für diese neue Wahrnehmung des Körpers im Spannungsfeld zwischen Anspannung und Entspannung.

Wie bei der Choreographie eines Tanzes wird beim Kyudo durch stetiges Üben einer ästhetischen Bewegungsform über die Technik hinaus Raum geschaffen für den Geist des Bogens.

„Besonders gefordert beim Kyudo sind die emotionalen Bereiche des Gehirns. Für uns Mitteleuropäer eine schwierige Herausforderung, die wir nur durch intensives, geistiges und körperliches Training meistern können,“ erläutert Ekkhard Weier. Doch neben der inneren Einstellung ist natürlich auch die passende Ausrüstung zum Kyudo nötig. Erforderlich sind Bogen, Pfeile, Handschuh, Brustschutz bei Frauen, Hakama (schwarzer Hosenrock), Gi (Kyudohemd), Obi (Gürtel) und Tabis (weiße Socken mit Baumwollsohle). Die Kosten für die Ausrüstung betragen etwa 1000 Euro. Was man sonst noch braucht, um erfolgreich den Weg des japanischen Bogens zu beschreiten, erfahren Interessierte bei

Ekkhard Weier,  
Tel.: 0511 / 70 84 86,

Jürgen Salomon,  
Tel.: 0511 / 586256  
oder

Andreas Wobig,  
Tel.: 0511 / 6497342