

Inagaki Genshiro, Hanshi 9.Dan

## **Die Lehrer unserer Heki-Schule**

Vortrag vom 13.August 1994 beim Europäischen Kyudo-Symposium in Hamburg

Der Ursprung des heutigen Kyudo liegt weit zurück, in einer Zeit, in der es noch unterschiedliche Stilrichtungen gab. Ich möchte an dieser Stelle die Heldengeschichten von drei großen Militärführern berichten und an ihnen – ausgehend vom Hosha (Schießen zu Fuß) der Heki-Schule über die dem Bogenschießen zugrundeliegende Geisteshaltung sprechen.

### **1.Hachiman Tarô (Rufname des Minamoto Yoshiie, 1049 – 1107)**

Yoshiie verteidigte im 11.Jahrhundert auf Befehl des Kaisers, der damals noch das politische Machtzentrum repräsentierte, zusammen mit seinem Vater Iyo no Kami Minamoto Yoriyoshi den nördlichen Teil der Provinz Ôshû (1) und wurde daraufhin zum Gouverneur der Provinz Dewa ernannt. Yoshiie war wie sein Vater ein mutiger Krieger und als ein Meister des schwachen Bogens berühmt. Der Shôgun von Chinjufu (2), Kiyohara Takenori, der bei der Beseitigung der Unruhen in Ôshû geholfen hatte, traf des öfteren mit Yoshiie zusammen. Eines Tages, als sie sich über das Bogenschießen unterhielten, bat er Yoshiie, ihm die Wirkungskraft eines schwachen Bogens zu demonstrieren. Yoshiie stimmte diesem zu, hängte drei Rüstungen an die Äste eines Baumes und durchschoss sie meisterhaft mit einem einzigen Pfeil.

Diese Geschichte wird seit Tausend Jahren unter den Kriegern weitererzählt und verkörpert die Essenz des Bogenschießens und der Kriegskünste generell. Sie zeigt uns, dass nicht die Eigenschaften (z.B. Kraft), mit denen der Schütze von Geburt an ausgestattet ist, die oberste Priorität im Bogenschießen besitzen, sondern dass vielmehr der Einsatz von Schießtechnik bzw. das Wissen um deren wirkungsvollen Einsatz das Entscheidende ist.

Früher entstanden das Bogenschießen generell und seine verschiedenen Schulen aus der Notwendigkeit heraus, das Treffen möglichst zu verbessern. Die heutigen Schulen

repräsentieren somit die Überlieferung der Schießtechnik ihrer Gründer. Diese Überlieferung ist eine Akkumulation von Verbesserungen und Neuschöpfungen berühmter Männer, die über ein Trial- und Error-Verfahren die Schießtechnik bis ins Detail erforscht haben. Wichtig bei der Überlieferung der Technik ist die Summe an positiven und negativen Erfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben auf diesem Weg sammelt; sie verkörpern die geistige Haltung des Schützen. Natürlich hängen diese Erfahrungen von dem Grad der Kunstfertigkeit ab; auch spielen der Faktor Zeit und die Aufmerksamkeit des Geistes in den alltäglichen Dingen eine große Rolle. Die Qualität der Erfahrungen ist individuell verschieden; an der Problematik der Zeit möchte ich im folgenden die mannigfachen Vorzüge der damaligen Zeit darstellen.

Damals wurde der Lebensunterhalt der Krieger von ihren Fürsten und Lehnsherrn aufgebracht, so dass sie den größten Teil des Tages mit Bogenschießen verbringen konnten. Krieger, die in eine solche Stellung traten und von klein auf in ihrem Studium unterstützt wurden, lebten in der Welt des Bogenschießens. In völliger Hingabe vermochten sie das reine, unverfälschte Bogenschießen zu erfassen.

Die Mitglieder unserer heutigen modernen Gesellschaft führen dagegen ein anderes Leben. Inmitten der Reizüberflutung muss man unter zeitlichen Einschränkungen Kyudo üben. Unter diesen Umständen ist es im Kyudo daher sehr schwierig, dass Geist und Körper eins werden. Auch wenn heute Bogenschützen die Qualität der Bogenschießkunst vergangener Tage erreichen wollen, ist es fraglich, ob sie dies, selbst wenn sie ihr ganzes Leben üben, jemals erreichen werden. Eine außerordentliche Schwierigkeit für den Grad des Übens stellen somit die psychische Komponente und der Faktor Zeit dar. Unter diesem Gesichtspunkt scheint es beinahe unmöglich, die Leistungen der damaligen Zeit zu übertreffen. Auch eine Weiterentwicklung der überlieferten Schießtechnik ist aus diesem Grunde nicht so leicht, wie man vielleicht denken könnte.

Mittlerweile vermögen wissenschaftliche Verfahren die schießtechnischen Inhalte konkret nachzuweisen und zu erklären. Auf diese Weise kann man sich ein exaktes Bild von der real existierenden Technik und Kunstfertigkeit machen und deren Wesen erfassen. Dies verkürzt nicht unwesentlich die Zeit, die üblicherweise für technische Fortschritte notwendig ist. Doch sollte man sich dabei zu Herzen nehmen, dass die

wissenschaftliche Realität mit der traditionellen Überlieferung zusammen korrekt erfasst und erfahren werden sollte. Es erübrigt sich wohl zu sagen, dass man leicht auf Irrpfade geraten kann, wenn man das Bogenschießen ohne ausreichende Erfahrung nach eigenem Gutdünken übt. Viele Leute haben ohne Unterweisung durch einen richtigen Lehrer einer Schule verschiedene alte Überlieferungen (Schriftrollen, die als Überlieferung der XY-Schule betitelt werden, schriftliche Zusammenfassungen von den Erzählungen einiger Lehrer, etc.) in ihre Hände gebracht; andere besitzen sie seit längerer Zeit und legen sie als die eigene Schule aus. Es heißt dann, dies sei die XY-Schule oder sie bezeichnen sich – in extremen Fällen – selber als die Gründer dieser Schule. All dies wird zu einer Barriere für die kulturelle Überlieferung des Bushido. Wie ich schon an früherer Stelle zur Überlieferung der Schießtechnik beschrieben habe, ist für die Schießtechnik und die Schießkunst je nach den Gründungsintentionen einzelner Schulen das Treffen das höchste Ziel. Um einen Volltreffer zu erzielen, ist der richtig ausgeführte Schuss daher unabdingbar. Aber um den richtigen Schuss auszuführen, spielt – wie schon zuvor erwähnt – die Geistesverfassung eine große Rolle. Das folgende Beispiel soll dies näher erläutern.

## **2.Nasu no Yoichi Takamune (ca.1160; Geburts- und Sterbedaten unbekannt)**

Die Schlacht um Dan no ura (3) gilt als die letzte große Schlacht im Gempei-Krieg. Bei der Konfrontation des Genji-Clans mit dem Clan der Heike ruderte ein Schiff des Heike-Clans bei Dan no ura hinaus, an dessen Bug auf einer Stange ein roter Fächer mit dem kreisrunden, goldenen Sonnensymbol steckte. Als sie die Krieger der Genji aufforderten, darauf zu schießen, schaute der General der Genji, Yoshitsune, links und rechts auf seine Leute, ob nicht doch jemand darunter sei, der diesen Fächer herunterschießen könne.

Das Boot schwankte bei dem stürmischen Wind und dem starken Seegang auf und ab; das Treffen erforderte demnach allerhöchste Technik. Keiner seiner Leute meldete sich; doch es gab jemand unter den Offizieren, der Nasu no Yoichi mit den Worten vorschlug: „Dieser Mann schießt so meisterhaft, dass er auf der Jagd mit einem Pfeil drei Vögel gleichzeitig erlegt.“

Yoshitsune ließ Nasu no Yoichi Munetaka zu sich rufen und befahl ihm, diesen Fächer

vom Bug des Schiffes herunterzuschießen. Obwohl Yoichi beharrlich ablehnte, befahl Yoshitsune ihm erneut, unter allen Umständen den Fächer abzuschießen. Getreu dieses strikten Befehls trieb Munetaka sein Pferd vom Ufer ins Meer hinein. Er ritt immer weiter, und als die Distanz nur noch 50 Schritt groß war, legte er in Ruhe einen Schwanenfederpfeil an und wandte seinen Blick zum Ziel.

Da bei einem so heftig durch Wind und Wellen schwankenden Fächer als Ziel die Frage der Geisteshaltung und der Schießtechnik nur sehr schwierig zu erörtern ist, möchte ich darauf später eingehen und vorläufig nur den geschichtlichen Rahmen wiedergeben.

Wie ein Blatt auf hoher See schwankte das Boot. Der Fächer, der auf der Stange am Bug steckte, hörte nicht auf, nach rechts und links, oben und unten zu schwanken. Wohl an dieser Stelle fasste sich Munetaka ein Herz und spannte den Bogen ganz auf. Am maximalen Punkt schoss er ab und der Pfeil zerschoss auf meisterliche Weise das Scharnier des Fächers, so dass dieser hoch in die Luft flog.

Auch diese Geschichte erzählt man sich seit alters her unter den Kriegern, und späteren Generationen wurde diese Geschichte als eine der berühmtesten Ereignisse des Gempei-Krieges überliefert. Bei den Schießübungen waren für die Krieger, deren Leben auf dem Schlachtfeld auf dem Spiel stand, die Aspekte des Kiai, der Entschlusskraft und der Auffassungsgabe von besonderem Interesse. Diese Geschichte verdeutlicht eine längst schon bekannte Tatsache: Durch das Verfeinern der Technik wird auch der Geist trainiert.

Beim Hosha war das Treffen entscheidend über Leben und Tod auf dem Schlachtfeld. Daher wurde auch zu Friedenszeiten beim Üben das Treffen bzw. Nicht-Treffen mit Leben oder Tod gleichgesetzt. Mit dieser Einstellung vor dem Mato sollte man üben. Mit dem Ziel konfrontiert keinen Verhassten bzw. Begierde auf und lenken den Geist ab. Um derartige Irrungen des Geistes zu überwinden, ist eben dieser psychologische Aspekt beim Hosha-Training eine einmalige Gelegenheit.

Aus diesem Grund gilt für die Bogenschützen, die Hosha trainieren, dass das Treffen die höchste Priorität besitzt.

Die Wertschätzung Außenstehender, die das Schießen an der Tempelhalle (Dosha), Yabusame etc. sehen, übt einen indirekten Einfluss auf den Geist und Körper des Schützen aus. Sowohl das Trefferergebnis als auch Gestalt und Form beim Schießen

spiegeln sich in der Einschätzung der Zuschauer, darüber, was gut und was schlecht ist, wider. Die ganze Aufmerksamkeit wird auf die Schönheit einer natürlichen Körperhaltung und die Trefferergebnisse gerichtet – doch der kurze Moment des Abschusses erfährt nur sekundäre Beachtung. Der Schütze wird davon beeinflusst, und so ist es nur allzu natürlich, dass er sich mehr und mehr von der „Schießkunst“ entfernt. Auch im Bogenschießen, das als Kyudo bezeichnet und weltweit praktiziert wird, ist dieser Trend anzutreffen. Besonders bei den Lehren verschiedener Schulen, die in der vormodernen Zeit entstanden sind, lag markanterweise das Hauptaugenmerk auf den Aspekten der Leibeserziehung, moralischer Unterweisung und dem Erlernen der korrekten Umgangsformen.

Wenn ein Schütze beim Hosha-Training eine bestimmte Stufe erreicht hat, dann liegt die Präsenz eines Außenstehenden – unabhängig von dem Ziel einer Schule oder des geschichtlichen Hintergrundes des Hosha – außerhalb der Bewusstseinssebene, die nur Schütze und Ziel kennt. Beim Schießen verschmilzt alles zu einem – es gibt kein Ziel und keine Zuschauer; das eigene Ich wird zu einer bloßen Existenz an diesem Ort. In diesem Zustand des weder Seins noch Nichtseins fliegt der abgeschossene Pfeil zum Ziel, und erst nach dem Zanshin findet der Schütze zu seinem eigentlichen, alltäglichen Ich zurück. Diese recht einfache Erkenntnis gilt es durch seinen eigenen Körper zu erfahren.

Das Hanare, so glaubt man im allgemeinen, ist ein natürliches Lösen, bzw. ein – wenn man nur lange genug aushält – unvermittelt entstehender Prozess. An dieser Stelle sollte man sich jedoch an die Strophe des Shahôkun des Schützen Yoshimi Daiuemon Tsunetake, dem Krieger von Kishu (4), der ab 1650 Junsei genannt wurde, erinnern. Heutzutage wird diese Strophe in den meisten Kyudojo als Shahôkun des Yoshimi Junsei rezitiert. Die wichtigsten Passagen daraus sind der Anfang „Es ist sehr wesentlich, die Knochen zu schießen“ und die Passage „dann gemäß der mittleren Brustlinie (den Bogen) gut nach links und rechts auseinanderzuziehen – auf diese Weise soll der Abschuss erfolgen“.

Zur Interpretation der Passage „die Knochen schießen“ sagen die meisten Trainer und Übungsleiter, dass damit der Abschuss aus einer aufrechten Körperhaltung gemeint ist. Von der menschlichen Anatomie aus betrachtet heißt dies, dass Gelenkköpfe und

Gelenkpfannen in fester Verbindung stehen. „Die Knochen schießen“ symbolisiert somit ein Schießen entsprechend der menschlichen Anatomie. Betrachtet man den menschlichen Körperbau, so sagt man im Allgemeinen, dass der Schütze den vorderen Schulterbereich nach unten rollen, die linke Schulter mit Gewalt nach unten drücken und dann nach innen drehen soll. Schießt man jedoch auf diese Weise, so wird die linke Schulter bei nach links gewandtem Gesicht durch den Reflex der Nackenmuskeln übermäßig angespannt und die Tsunami verliert an Wirkungskraft – ein Phänomen, das man häufig bei Shômen-Schützen finden kann. „Die Knochen schießen“ ist die Voraussetzung für einen korrekten Schuss.

Wir kehren zur eigentlichen Geschichte zurück und betrachten die Geisteshaltung des Schützen im entscheidenden Moment des Hanare.

Der Begriff des „sich merkens“, aus dem Vers eines Lehrgedichts, der da heißt: „Merke dir, wie man den Bogen aufspannt und verdreht“, wird mit Begriffen „fühlen/erfahren“ und „sich (etwas) bewusst werden“ gleich gesetzt. Die so genannte „Gelassenheit“, ein Zustand, in dem es weder weltliche Gedanken noch eitlen Wahn gibt, unterscheidet sich von dem, was man salopp als „Leere“ bezeichnet. Der Geist öffnet die Augen und in einem Zustand von Gelassenheit und Freiheit erleben Körper und Geist zusammen das „Nobiai“ des wahren Kyudo. Dieses „sich bewusst werden“ gibt den Impuls zum „Hanare“. Das Herz öffnet die Augen und der Impuls zum Abschuss ist eine Anweisung, die sich der Körper selber gibt.

Wie die Daten bisheriger Untersuchungen zu den verschiedenen Bereichen des menschlichen Körpers zeigen, verläuft der Befehl, in Aktion zu treten, von komplexen Einheiten zu verschiedenen kleineren Einheiten. Weil nun die Ausführung dieses Befehls unabhängig von den Gehirnreflexen ist, muss das Bewusstsein in diesem Moment rein und ungetrübt sein. Der Grund, dass Nasu no Yoichi das in alle Richtungen schwankende Ziel getroffen hatte, liegt an dieser Geisteshaltung im Moment des Abschusses. Trainiert man auf solch eine Geisteshaltung hin, so wird wohl nach und nach die dem Kyudo eigene Geisteshaltung heranreifen. Mit dem Wissen um seine Existenz als Mensch und dem Entschluss, als aufrechter Mensch zu leben, kann man diese Ebene erreichen. Eine psychische Unterweisung und Übung ermöglicht das Eindringen in diese Ebenen.

Wie bereits erwähnt, war das Ziel zu den Entstehungszeiten des Hosha, das den Ursprung unserer Heki-Schule bildet, ein anderes als das des Dôsha und Kisha (Schießen zu Pferde). Aus diesem Grund möchte ich nicht, dass Schützen unserer Schule unser Heki-Motto „Durchschlagen – Treffen – Ausdauern“, besonders das Studium des „Treffens“, aus einer oberflächlichen Sichtweise heraus beurteilen.

### **3.Suwa no Tayû Morizumi (ca.1180)**

Morizumi diente unter den Heike und lebte viele Jahre in Kyoto. Nach dem Untergang der Heike versäumte er, rechtzeitig Minamoto Yoritomo, dem Shôgun der neuen Militärregierung in Kamakura, seinen Eid auf Treue und Gehorsam zu leisten. So erregt er Yoritomos Zorn und wurde als Gefangener in den Kerker geworfen.

Morizumi stand in der Tradition von Fujiwara Hidesato (ca.940) (5) und war nach dem Azuma-Kagami (6) als Meister des Yabusame ein berühmter Krieger der damaligen Zeit. Viele der Vasallen Yoritomos bedauerten, dass Morizumis Schießkunst und die durch ihn fortlebende Überlieferung der Fujiwara-Schule verloren gehen sollte und beschlossen, Morizumis Leben zu retten. Es traf sich, dass es am Tsuruoka Hachiman-Schrein am 15.Tag des achten Monats des dritten Jahres der Regierungsperiode Bunji (1187) ein Fest gab, zu dessen festlichen Veranstaltungen Yabusame gehörte. Yoritomo befahl Morizumi, Yabusame vorzuführen. Falls Morizumi wirklich über so eine überragende Schießkunst verfügte, wie die anderen Krieger sagten, dann würde er ihn – unter Umständen – begnadigen.

Am Tag des Festes bestieg Morizumi das Pferd, das für ihn aus dem Stall geholt worden war und erschien an der Startlinie. Dieses Pferd hatte die Eigenart, sich beim Aufprall des Pfeiles auf das Ziel zu erschrecken und in die entgegengesetzte Richtung auszubrechen. Doch die Wachen an den Stallungen, die Morizumi verehrten, verrieten ihm heimlich diese Eigenart des Pferdes und so schoss Morizumi meisterhaft alle Ziele ab. Als der tosende Applaus der Krieger kein Ende nehmen wollte, befahl Yoritomo als nächstes das Schießen auf Hasami-mono. In den späteren Jahrhunderten waren Hasami-mono 8-sun große (24 cm), viereckige Bilder auf Zedernholzbrettchen, die man in das obere 1-shaku 2-sun (36 cm) lange Stück eines Bambusstabes festklemmte. Es galt sieben Stöcke auf einer Länge von 15 Metern zu schießen. Im Allgemeinen schoss man

im Hosha auf diese Ziele, doch gab es früher auch die Variante des Kisha Hasami-mono und es wurde zu Pferd auf diese Ziele geschossen. Es liegen zwar keine schriftlichen Aufzeichnungen darüber vor, doch in Anbetracht der Zeit in der die Geschichte spielt, kann man wohl davon ausgehen, dass es sich hierbei um das Kisha Hasami-mono handelt. Der Gebrauch von Fächern, gefalteten Papieren und Muscheln als Ziele ist wohl als Ursprung für den Brauch des Festklemmens der Holzplättchen auf die Bambusstangen anzusehen.

Als Morizumi auch diese Ziele meisterhaft herunterschoß, befahl ihm Yoritomo, auch die Spitzen der Bambusstangen zu zerschießen. Morizumi glaubte, dass dies sein Ende sei und es für ihn als Krieger keinen Ausweg gebe. In Ruhe zog er den Gänsefederpfeil aus dem Köcher, betete zu Gott und schoss: Der Pfeil flog unbeirrt und zerschoss trefflich die Spitzen der Bambusstangen. Anbetracht einer solchen, beinahe göttlichen Schießkunst löste sich Yoritomos Hass in Nichts auf und Morizumi wurde für unschuldig erklärt. Yoritomo, der in seinem Hass gewillt gewesen war, Morizumi in den Tod zu schicken, begnadigte Morizumi, da er zutiefst von dessen dargebotener Schießkunst beim Yabusame, Hasami-mono etc. beeindruckt war.

Man kann sich, wie bereits geschildert, ein Bild davon machen, welchen Stellenwert die Kunst des Bogenschießens unter den Kriegern der damaligen Zeit genoss. An dieser Stelle zeigt sich sehr deutlich der Unterschied zum Bogenschießen der heutigen Zeit. Damals war das Bogenschießen eine Frage auf Leben und Tod, mit der man täglich konfrontiert wurde; das Üben der Technik hatte einen Bezug zur Realität und dem eigenen Leben. Heutzutage jedoch ist im Kyudo die enge Verbindung zwischen dem Treffen und dem Kampf auf Leben und Tod aufgelöst. Verallgemeinernd kann man sagen, dass das Treffen als Ergebnis eines guten oder schlechten Schusses betrachtet wird und nur noch als ein Problem in der psychischen Schulung des Bogenschützen existiert.

In der sich stets ändernden Distanz zum Ziel und der eigenen Position verschmilzt man mit dem Ziel, wird eins mit Himmel und Erde; es gibt kein Ziel und es gibt kein Ich. In dem einen Moment des Abschusses werden der Geist und die herangereifte Technik eins – dies ist ein wunderbarer Moment.

„Den Pfeil anlegen, den Bogen ganz aufspannen und verdrehen – das gilt es zu merken



(Technik). Beim Abschuss soll man frei von jeglichen Gedanken sein (Geist)“ – dies bedeutet das Einswerden von Technik und Geist. Da der Geist durch rein quantitatives Üben am Körperlichen haftet, gibt es kein anderes Mittel, als sich dem Üben der Technik zu widmen.

### **Schlusswort**

Wie die Geschichte von Minamoto Yoriyoshi und Minamoto Yoshiie, den Helden der ersten Geschichte, zeigt, wurde damals zwar die Fähigkeit, einen starken Bogen zu schießen, verehrt, doch noch größere Verehrung genossen die Technik und der effektive Einsatz der Energie, die in einem selbst ruht. Mit anderen Worten sind es das Rationelle und Unverfälschte einer hohen Stufe der Schießtechnik und der Schießkunst, die sich die Generäle und alle Krieger herbeisehnten. Dies dürfte wohl auch der Grund sein, warum diese Geschichte unter den Kriegern seit mehr als 1000 Jahren erzählt und überliefert wird.

Bei Yasu no Yoichi Munetaka, dem Held der zweiten Geschichte, war das Ziel in steter Bewegung. Während sich die eigene Position und die Distanz zum vermeintlichen Ziel permanent änderte, sollte das Treffen bzw. Nicht-Treffen über den weiteren Verlauf seines Lebens entscheiden (hätte Yoichi das Ziel verfehlt, so wäre für ihn als Krieger der Selbstmord die natürliche Konsequenz gewesen). Mit einer Schießkunst, die jenseits der Dimension von Leben und Tod lag, schoss er dies äußerst schwierige Ziel ab. Dieser hohe Grad der Schießkunst, den man auch als den Weg des Schießens bezeichnen kann, verkörperte die Einheit von Geist und Technik und wurde deshalb seit alters her verehrt und überliefert.

Das Verdienst von Suwa no Tayû Morizumi, dem Schützen aus der dritten Geschichte, liegt meines Erachtens in der Art und Weise, wie er die von seiner Schule überlieferte Schießkunst in ihrer Reinheit und Präzision zur Geltung brachte. Diese Geschichte zeigt uns, dass die Schießkunst bzw. Lehre einer Schule nicht verbessert oder verändert werden sollte, wenn sie sich als richtig und korrekt erweist und dass sowohl die Überlieferung der Ursprünglichkeit und Reinheit einer Schule als auch das Aufrechterhalten der Kyudo eigenen Kultur eine sehr wichtige Aufgabe ist. Wie die Beispiele dieser drei Krieger zeigen, hat das Atmen innerhalb des Technik-Trainings

und des geistigen Reifeprozesses einen besonderen Stellenwert inne; im letzten Teil möchte ich daher darauf genauer eingehen.

Das „Ki“ vermag zu einem bestimmten Zeitpunkt die eigene Energie zu fokussieren und zur Geltung zu bringen. In der letzten Zeit wird die Existenz dessen, was als „Ki“ bezeichnet wird, zwar wissenschaftlich anerkannt, doch sein eigentliches Wesen ist nach wie vor ungeklärt. Das „Ki“ lebte in den alten japanischen Kriegskünsten und wurde zu einem festen Bestandteil. Nach mehr als 60 Jahren Kyudo-Praxis glaube ich fest an seine Existenz und Wirkungsweise beim Schießen. Wenn man gewillt ist, das Wesen des Bogenschießens, das auch zum Ursprung des Kyudo wurde, herauszufinden, dann sollte man sich ganz dem Erforschen und Üben des „Ki“ widmen.

Es ist schon seit langem bekannt, dass Atmen und „Ki“ eng miteinander verbunden sind und im Kyudo eine wichtige Rolle spielen. Im Kyudo werden zwei Formen des Atmens unterschieden, nämlich „Bun no ikiai“ (7) und „Bu no ikiai“ (8). Im Hinblick auf das Trainieren der Technik ist normalerweise das Spannen des Bogens auf zwei Atemzüge geeigneter, um die Technik genau zu erlernen und diese Erfahrung mit dem Körper zu memorieren, doch sollten fortgeschrittenere Schützen besser auf einem Atemzug das Spannen des Bogens üben. Dies verdeutlicht das nachstehende Lehrgedicht, nach dem sich auch die Krieger auf dem Schlachtfeld gerichtet haben:

Fest ergreift die Faust das Te no uchi -

ein Atmen, das nicht in sich geschlossen ist, wird zur Gefahrenquelle des Bogens.

In diesem Gedicht steht der Begriff des „Ichimi“ (9), für den es verschiedene Auslegungen und Deutungen gibt, synonym für das Atmen. Mein eigener Lehrer erklärte mir das „Ichimi“ in der Bedeutung „in einem Atemzug“.

Nach dem 1603 veröffentlichten Lexikon „Nippo jisho“ (10) (gegenwärtig vom Iwanami-Verlag verlegt) bedeutete „Ichimi“ damals „Vereinigung“ bzw. „Verbindung“. Mit „Ichimi“ in der Bedeutung „Einheit des Körpers“ bzw. „Einheit von Körper und Geist“ kann man – übertragen auf das Problem des Atmens – davon ausgehen, dass an dieser Stelle das Aufspannen des Bogens mit einem Atemzug gemeint ist.

Das Atmen spielt eine elementare Rolle im Moment des Abschusses. Die enge Verbindung zwischen Geist und Atmung ist zwar unter geirnhysiologischen Aspekten

äußerst interessant, doch möchte ich hier auf die Atmung und die Muskelbewegung, genauer gesagt, das Wirken der Tsunomi, im Moment des Abschusses eingehen. Ideal ist es, wenn – unabhängig ob der Bogen mit einem oder zwei Atemzügen aufgespannt wird – die Tsunomi mit dem leichten Entweichen des Atems eingesetzt wird. Untersuchungen ergaben, dass die Muskelkraft zu Beginn des Ausatmens um ein paar Prozent größer ist als beim vergleichbaren Einatmen. Aus diesem Grund ist der Wirkungsgrad der Tsunomi beim Ausatmen stärker. Sich dieses Moments bewusst zu werden, sollte das höchste Ziel beim Üben der Technik im Kyudo sein.

Im Moment des Abschusses konzentrieren sich Geist und Körper, und wenn das „Ki“ den Impuls zum Abschuss an Geist und Körper gibt, dann fliegt der Pfeil in einer Ideallinie zum Ziel. In diesem Moment werden das eigene Ich, der Bogen, der Pfeil, das Ziel und der Ort, an dem sich der Schütze befindet, zu nichts.

Die Geschichte, wie Nasu no Yoichi Takamune so meisterlich den Fächer herunterschoss, zeigt das Zusammenwirken von Geist, Technik und Atem, und dies ist wohl als einer der Gründe anzusehen, warum diese Geschichte bis heute überliefert wurde.

Für uns, die wir Hosha üben, besitzt das Treffen oberste Priorität, und mit dieser Einstellung üben wir. Gegenwärtig jedoch wird das Treffen im Rahmen einer geistigen Unterweisung ausgeklammert. In der modernen Kyudo-Welt existiert leider die Vorstellung, dass das Bogenschießen ein dualistisches Gebilde bestehend aus dem „Weg“ und „Technik“ ist. Ich glaube indes, dass Kyudo durch das Stählen und Einswerden von Körper und Geist zu einem einheitlichen Ganzen wird und dass auf diese Weise eine Rückkehr zu dem „wahren“ japanischen Bogenschießen möglich ist.

### **Anmerkungen**

(1) Ôshû ist eine andere Bezeichnung für die Provinz Mutsu (dem Gebiet der heutigen Provinzen Aomori, Akita, Miyagi und Iwate im Norden Japans)

(2) Sitz eines großen Militärstützpunktes zur Verteidigung gegen die Barbaren aus dem Norden

(3) Dan no ura ist der Name einer Bucht (ura) in der Provinz Yamaguchi an der Südwest-Spitze der Hauptinsel Honshû

- (4) Kishû ist eine andere Bezeichnung für die alte Provinz Kii, dem heutigen Wakayama-ken, südlich der Provinz Nara.
- (5) Hidesato galt als ein Meister des Bogenschießens und war der Gründer der Fujiwara-Schule. Einer Legende zufolge ist er auch der Bezwinger des Riesentausendfüßlers.
- (6) Geschichtsbuch aus der späten Kamakura-Zeit
- (7) Aufspannen des Bogens mit zwei Atemzügen
- (8) Aufspannen des Bogens mit einem Atemzug
- (9) wörtlich: verschiedene Dinge verschmelzen in einem Punkt
- (10) Ein Japanisch-Portugiesisch-Lexikon das von Jesuiten in Nagasaki veröffentlicht wurde. Aufgelistet sind die Wörter in ihrer Bedeutung in den ersten Jahren des Tokugawa-Shôgunats zu Beginn des 17. Jahrhunderts.