

Die Fachliteratur zum Kyudo (Kyudo Manual I., p. 24–26) schreibt:

Die ultimative Wahrheit des Kyudo ist die Vereinigung von Geist, Körper und Bogen oder „Sanmi Ittai“ (Die drei Wesenheiten als ein Körper). **Sanmi Ittai** bedeutet die Vereinigung der drei Elemente von Geist, Körper und Bogen zu einem harmonischen Ganzen.

Konkret bedeutet es, dass Kyudo Folgendes erfordert:

1. einen stabilen **Geist**,
2. einen stabilen **Körper** und
3. sichere und gut ausgebildete **Technik**.

Anmerkung: Das Material wird hier nicht gesondert erwähnt, es wurde dem Schütze früher von seinen Lehnsherren gestellt. Die Betonung des stabilen Körpers ist – im Hinblick auf die früher recht starken Kriegsbögen nachzuvollziehen. Kyudoka von heute werden feststellen, dass im Kyudo scheinbar unbekannte Muskelgruppen genutzt und gestärkt werden müssen...

Ich schlage vor: Drei Bereiche, die bei jeder Art Sport berücksichtigt werden müssen:

- Bewegungsausführung/Technik (vorhandene körperliche Voraussetzungen)
- Material
- persönliche Einstellung

An einem **Beispiel aus der Leichtathletik** soll dies zunächst verdeutlicht werden.

Der **Speerwerfer** benötigt eine recht komplizierte **Technik**, bei der Anlauf, Umsetzung des Anlaufs zum Abwurf und optimaler Abwurfwinkel passen müssen. Diese Wurftechnik ist von vielen äußeren Umständen abhängig: Speerbeschaffenheit, Länge und Beschaffenheit der Strecke für den Anlauf, Windrichtung... und den passenden körperlichen Voraussetzungen.

Das genutzte **Material** (Speer) ist genormt und lässt keine persönlichen Veränderungen zu. [Länge, Gewicht sind vorgegeben. Die Wicklung muss in einem bestimmten Bereich des Speers angebracht sein. Der Sportler muss den Speer in diesem Bereich greifen. Die Lage des Schwerpunktes beim Speer ist vor einigen Jahren geändert worden – er wurde leicht nach vorne verlegt, weil Wurfweiten mit über 100 Metern über die Rasenfläche hinausgehen und die Kunststofflaufbahn beschädigen würden.]

Die jeweilige persönliche **Einstellung** beim Speerwurf, die (nicht immer) auf das Erreichen der maximalen Weite abzielt, ist von Situation zu Situation unterschiedlich: Demonstration für Zuschauer, Lehrerdemonstration, normales Training, Wettkampf, Qualifikation für die Teilnahme bei olympischen Spielen...

Bei einer Übertragung auf das Kyudo ist ebenso diese Dreiteilung machbar.

Die **Bewegung** beim Kyudo ist – zusammen mit der Taihai/Bewegungsform in der Gruppe – sehr umfangreich und verlangt eine intensive Ausbildung unter den Augen eines Fachmanns. Vom Ashibumi bis zum Zanshin sind jeweils zweckmäßige Bewegungen erforderlich, deren Ergebnis dann im Abschuss erkennbar sind. Die individuellen körperlichen Gegebenheiten sind jeweils zu berücksichtigen. Muskuläres Training erfordert viel Zeit.

Das benutzte **Material** ist (heute) immer individuell zusammengestellt: Bogenlänge, Sehne, Pfeil, Handschuh... und lässt viele Fehler zu. Im Hinblick auf den optimalen Schuss und das Ausnutzen der optimalen Energie (Heki) muss hier jeder Kyudoka äußerst penibel sein. Schon ein nicht optimal passender Nock, ein etwas zu langer Pfeil, eine falsche Aufspannhöhe des Bogens, eine nachlässige Mittenwicklung verhindern ggf. einen Treffer.

Die persönliche **Einstellung** des Kyudoka lässt sich von außen selten erkennen. Hier ist der einzelne Kyudoka gefragt, der – so schwer das auch ist – bei jedem Schuss sein Bestes geben muss. „Ein Schuss, ein Leben“ ist die aus den kriegerischen Zeiten stammende Kurzform, die es damals auf den Punkt gebracht hat. Heute geht es zum Glück nicht um das eigene Leben beim Kyudo, sondern um die Bestätigung einer besonderen Leistung: „Korrektes Schießen – unbedingtes Treffen“.

„Munen muso“, das Nichtvorhandensein von (störenden) Gedanken, wird hier in der Fachliteratur angeführt. Das bedeutet, dass sich die gesamte Konzentration – durchaus im Sinne einer ggf. buddhistischen Einstellung – alleine auf das Hier und Jetzt beschränkt.