

A close-up photograph of a woman with dark hair in a braid, wearing a dark blue and white patterned archery jacket. She is holding a bow and arrow, looking intently towards the camera. In the background, several arrows with white fletching and red nocks are visible.

Bogenschießen als Lebensweg



von Boris Ludz

„Der Weg schließt die Achtung vor allem mit ein, was klein und zart ist. Er weiß immer den richtigen Augenblick, um die notwendigen Haltungen einzunehmen.

Auch wenn du schon mehrfach mit dem Bogen geschossen hast, achte weiter darauf, wie du den Pfeil anlegst und die Sehne spannst.

Wenn der Anfänger sich bewusst ist, wessen er bedarf, wird er am Ende intelligenter sein als der zerstreute Weise.

Liebe anzuhäufen bedeutet Glück, Hass anzuhäufen bedeutet Unglück. Wer die Probleme nicht kennt, wird am Ende die Tür offen stehen und so die Tragödien hereinlassen.

Der Kampf hat nichts mit Streit zu tun.“

Lao Tse über den Arbeitstag eines Kriegers des Lichts.

(Aus: Handbuch des Kriegers des Lichts von Paulo Coelho)

Für meine beiden wunderbaren Töchter, die Eine herantastend, fürsorglich und werkschöpfend, die Andere erlebnishungrig, forsch und neugierig.

Inhalt

1. **Der Bewegungsablauf beim Bogenschießen**
2. **Der Bewegungsablauf als stärkendes Element**
3. **Bogenschießen und Achtsamkeit**
4. **Bogenschießen und Zazen**
5. **Bogenschießen und Kinhin**
6. **Bogenschießen und Phantasiereise**
7. **Bogenschießen und Meditation**
8. **Bogenschießen und Die Heldenreise**
9. **Therapeutisches Bogenschießen**
10. **Mitmachseiten**
11. **Ausblick**

Vorwort

Liebe Leser,

ich freue mich, dass Sie den Weg zu diesem Buch „Bogenschießen als Lebensweg“ gefunden haben.

Das Bogenschießen kann verschiedene Aspekte besitzen. Einerseits ist es ein Wettkampfgerät, das zum Austragen von Turnieren auf Zielscheiben oder 3D-Tieren genutzt werden kann. Weiterhin kann es einfach im Hobbybereich für Spiel und Spaß Anwendung finden. Andererseits kann es aber auch als Mittel für einen meditativen entspannenden Bereich eingesetzt werden.

Dieses Buch wendet sich an Leser und Nutzer, die das Bogenschießen als Lebensweg für sich entdeckt haben oder entdecken wollen und dabei den entspannenden, beruhigenden, stärkenden Aspekt des Bogenschießens in Ihr Leben integrieren wollen.

Viele Menschen suchen als Ausgleich zu Ihrem Lebensalltag Ruhe, Entspannung und entsprechenden Ausgleich. Yoga, Tai Chi und viele andere Sportarten und Entspannungstechniken können dazu beitragen. So kann auch das Bogenschießen Aspekte von Ruhe und Entspannung vermitteln.

In meiner Tätigkeit als Bogentrainer mache ich die Erfahrung, dass quantitativ die Anfragen zunehmen, in denen die Personen das Bogenschießen für sich als Entspannungstechnik nutzen wollen.

Dieses Buch möchte darstellen, wie das Bogenschießen dauerhaft in das eigene Leben integriert werden und dies als stärkendes Element Stärke, Kraft und Zuversicht vermitteln kann.

Es ist für all die Personen gedacht, die das Bogenschießen für sich als Leidenschaft entdeckt haben bzw. noch entdecken wollen.

Viel Spaß beim Entdecken

wünscht Boris Ludz von Bogen-Abenteuer







Drei Dinge die unwiederbringlich sind: Der *Pfeil*, der den *Bogen* verlassen hat, das zu schnell gesprochene Wort und die verpasste Gelegenheit.

Arabisches Sprichwort

1. Der Bewegungsablauf beim Bogenschießen

Was ist die 12-Schritt-Methode (Bogenschießen)?

Eine gute Möglichkeit, sich dem Bewegungsablauf des Bogenschießens bewusst zu werden sowie sich dem meditativen Schießen zu nähern, ist die Anwendung der Zwölf-Schritt-Methode (leicht verändert, nach Detlef Loth). Diese detaillierte Abfolge führt zu einem sehr sauberen Bewegungsablauf und festigt den intuitiven Schießstil.

Wichtig ist, diese 12 Schritte stets sehr bewusst und sehr genau (achtsam) auszuführen, damit sich der Bewegungsablauf mehr und mehr richtig automatisiert.

Das Zielen spielt dabei eine untergeordnete Rolle, die Sicht auf den eigenen Körper, ein achtsamer Umgang mit sich und dem Material sowie der nach innen gerichtete Blick sind entscheidend.

Die Übung

Folgende Schritte werden hierbei vollzogen:

1. Ich bin bereit



Der Schütze steht im rechten Winkel zur Zielscheibe, die Linie, die durch die Schulter zu denken ist, weist auf die Zielscheibe. Der Bogen mit dem auf der Sehne aufgenockten Pfeil wird am locker herabhängenden Arm so in der Hand gehalten, dass die Sehne zwischen Arm und Körper eine Waagrechte bilden.

2. Ich suche das Ziel



Der Kopf wird vertikal in Richtung Ziel gedreht, so erfolgt die erste optische Anvisierung des Ziels.

3. Ich führe den Bogen zum Ziel



Der Bogenarm wird bis zur Schulterhöhe gehoben und um 90° in die Frontalebene eingeordnet.

4. Ich nehme die Kraft



Der Schütze hebt den freien Arm in Schulterhöhe in die Verlängerung der Schulterlinie und bildet ein ausgewogenes „T“.

5. Ich lege die Hand an die Sehne

Aus der Weite der Streckung beugt sich nun der freie Arm zur Sehne hin und die Finger der Hand werden um den Nockpunkt der Sehne organisiert.

