

Meditation und Bogenschießen: Die männliche Kraft stärken

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 03. Mai 2010 um 10:47 Uhr -

03.10. - 09.10.2008

Eine Woche im [Haus Sonnenstein](#) am Bodensee.

Teilnahmegebühr 180,- €

Leitung: Dr. Johannes Heiner, 2. DAN der All Nippon Kyudo Federation

Anfahrt am 3.10. bis 18.00 Uhr (Abendessen)

Abfahrt am 9.10. ab 10.00 Uhr (nach dem Frühstück)

Das bewusste Tun besteht aus den Elementen Verlangsamung der Bewegung, Konzentration auf den Augenblick, Körperwahrnehmung und bewusstes Atmen. Es wird von der Suche nach den inneren Kraftquellen und nach der eigenen Mitte getragen. Wer das bewusste Tun erlernt hat, kann es auf viele Tätigkeiten im Alltag übertragen.

Die Technik des Kyudo ist der Hauptbestandteil dieses Meditationscamps. Hinzu kommen Meditationen, die für eine „spirituelle Einbettung“ sorgen. Kyudo (japanisch: das Tun, der Weg mit dem Bogens) ist an und für sich weder „spirituell“, noch „unspirituell“, sondern ein aus dem Krieg entstandenes Überlebenstraining. Beim Kyudo, wie es in den Vereinen geübt wird, steht der Aspekt der Technik im Vordergrund. Der Altmeister der Heki-Schule, Inagaki-Sensei hat allerdings betont, dass in Nobiai und Zanshin (den Endphasen des Abschusses) das Potential für die Erfahrung der Leere des Geistes stecke. Wir erlauben uns in diesem Training deshalb, die Akzente „spirituell“ zu setzen, ohne die korrekte Technik zu vernachlässigen.

Für das Kyudo als Hauptelement dieses Trainings spricht, dass es eine in sich vollendete und altbewährte Kunst darstellt, die unerschöpflich ist. Man kann ein ganzes Leben lang Kyudo üben, ohne an einen Endpunkt zu gelangen. Vor zwanzig Jahren, als ich damit anfang, das Kyudo zu erlernen, war es noch auf wenige Städte beschränkt. Inzwischen gibt es in vielen Städten einen Kyudo-Verein und über 1000 Menschen in Deutschland, die das Kyudo üben.

Organisation:

[Anmeldung](#) bis zum 1. September 2008 erbeten.

Die ersten drei Tage (Freitag bis Sonntag) können auch als Schnupperkurs gebucht werden. Bringen sie bitte derbe Schuhe zum Wandern und Arbeiten und ein eigenes Sitzkissen für die Meditationen mit. Der Tagesablauf sieht eine Bewegungsmeditation vor dem Frühstück vor. Von 10-12 folgt die Arbeit mit dem Gomojumi, das ist ein Handgerät mit einem Gummi, das als Ersatz für den Bogen gehandhabt wird. Bis zur Mittagspause um 13.00 Uhr folgen noch zwei Runden mit dem Sitzen in der Stille (Zazen). Der Nachmittag ist frei z.B. für Wanderungen oder für Arbeit im Garten. Am Abend könnten sog. Seelengespräche in der Gemeinschaft stattfinden.

Gesundheitshaus Sonnenstein

Meditation und Bogenschießen: Die männliche Kraft stärken

Geschrieben von: Administrator
Montag, den 03. Mai 2010 um 10:47 Uhr -

Lindhalden 7
88682 Salem-Mittelstenweiler
Tel.: 07544 – 95090
www.haus-sonnenschein.de