

Harada Ryuji *SENSEI*

Practise for *NOBIAI*

How to develop a *NOBIAI*, that leads to a natural *HANARE*?

Heki Sommerseminar III
für Schützen mit Trainerlizenz
und/oder mindestens 20 Jahren Kyudoerfahrung

Übersetzung: Feliks F. Hoff



Hamburg, den 20. August 2022

„Practise for *NOBIAI*“

Die Eingangsfrage lautet:

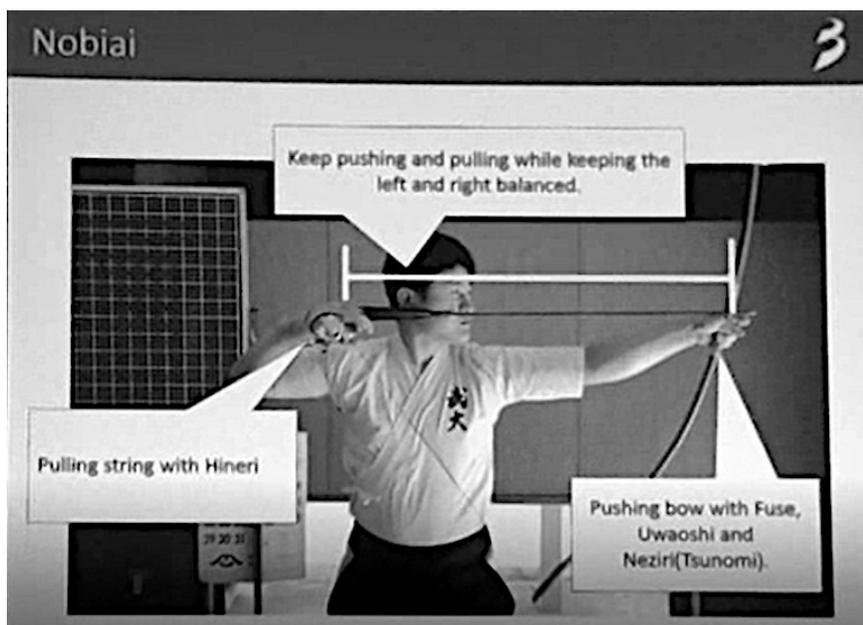
„**How to develop a *NOBIAI* that leads to a natural *HANARE*?**“

Wie entwickelt man ein *NOBIAI*, das zu einem natürlichen *HANARE* führt?

1. Die Arbeiten während *NOBIAI*

- den Bogen mit *OSHIDE* (linke Hand) mit *UWAOSHI*, *FUSE* und *TSUNOMI* drücken
- die Sehne mit *HINERI* durch *METE* (rechte Hand) ziehen
- die Balance zwischen beiden Seiten bewahren – *YUNDE* und *METE* (mündl. und Körper)

- What is doing while Nobiai?
 - ✓ *Pushing the bow with Uwaoshi, Fuse and Tsunami by Oshide(left hand).*
 - ✓ *Pulling the string with Hineri by Mete(right hand).*
 - ✓ *Keeping barance of both side, Yunde and Mete.*

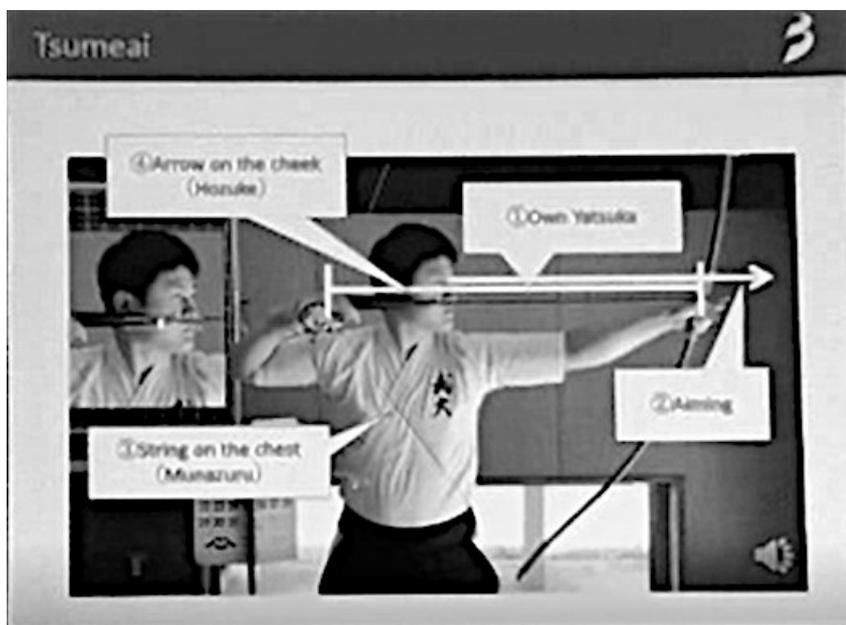


2. TSUMEAI

Vor *NOBIAI* muss *TSUMEAI* gemacht werden. Dabei werden vier Punkte gleichzeitig erreicht:

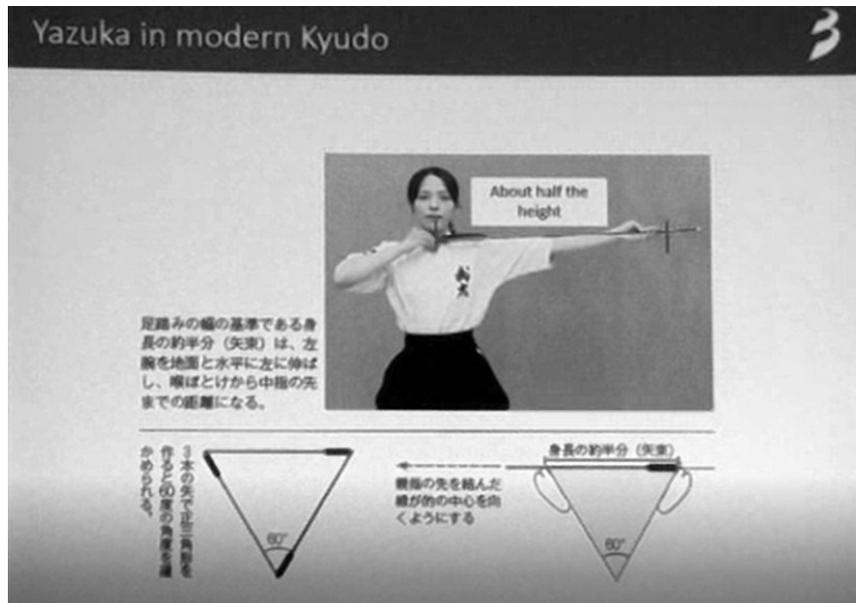
- *YATSUKA* (persönlicher! Vollauszug)
- *NERAI* (Zielen)
- *MUNAZURU* (Sehne berührt die Brust)
- *HOZUKE* (Pfeil berührt die Wange)

zu *HOZUKE*: in Abhängigkeit des einzelnen Schützen (*YATSUKA*, Armlänge, Halslänge, Alter, Erfahrung etc.), kann *HOZUKE* zwischen dem Wangenknochen und dem Mundwinkel liegen, unabhängig von der Schießschule. Es ist aber sehr wichtig, dass diese Position immer wieder exakt erreicht wird.



3. YATSUKA

Standardmessung *YATSUKA*: Kehlkopf bis zur Mittelfingerspitze der ausgestreckten Hand



YATSUKA kann in Abhängigkeit verschiedener Faktoren je nach Schütze von der Standardlänge abweichen (z.B. starke *YUNDE* (wie bei Urakami Sakae *SENSEI*, der mit einem längeren *YATSUKA* die *YUNDE* stabilisieren konnte) oder bei anderen Schießformen).

Deshalb muss ein Lehrer das individuelle *YATSUKA* beibringen.

Standardform ist, dass der re. Ellbogen auf der Schulterlinie liegt. Abweichungen je nach Körper.



Wichtig: *YATSUKA* und *NOBIAI* hängen eng zusammen. Wenn das *NOBIAI* nicht gut gemacht werden kann, sollte *YATSUKA* individuell kontrolliert werden.

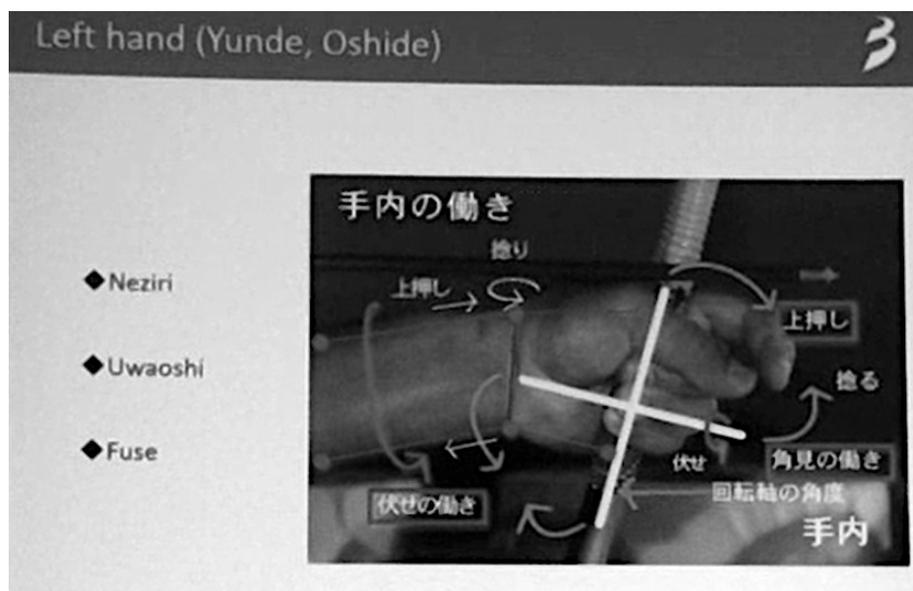
4. YUNDE im NOBIAI

Die YUNDE muss während des NOBIAI die Bewegungsrichtungen NEJIRI, UWAOSHI und FUZE machen.

Bzgl. UWAOSHI ist das Bild, dass METSUKEBUSHI (der erste Bambusknoten am Innenbambus (UCHIDAKE) ca. 20 cm oberhalb des Griffs) Richtung Ziel gedrückt werden soll.

Wichtig: Die Griff- bzw. Bogenachse bleibt von NOBIAI bis ZANSHIN unverändert erhalten! (keine extremen Änderungen der Bogenachsen z.B. nach vorne oder zur Seite kippen).

HINERI (rechts) und FUZE (links) entsprechen sich. Es wird jeweils die gleiche Kraftmenge eingesetzt.



5. METE im NOBIAI

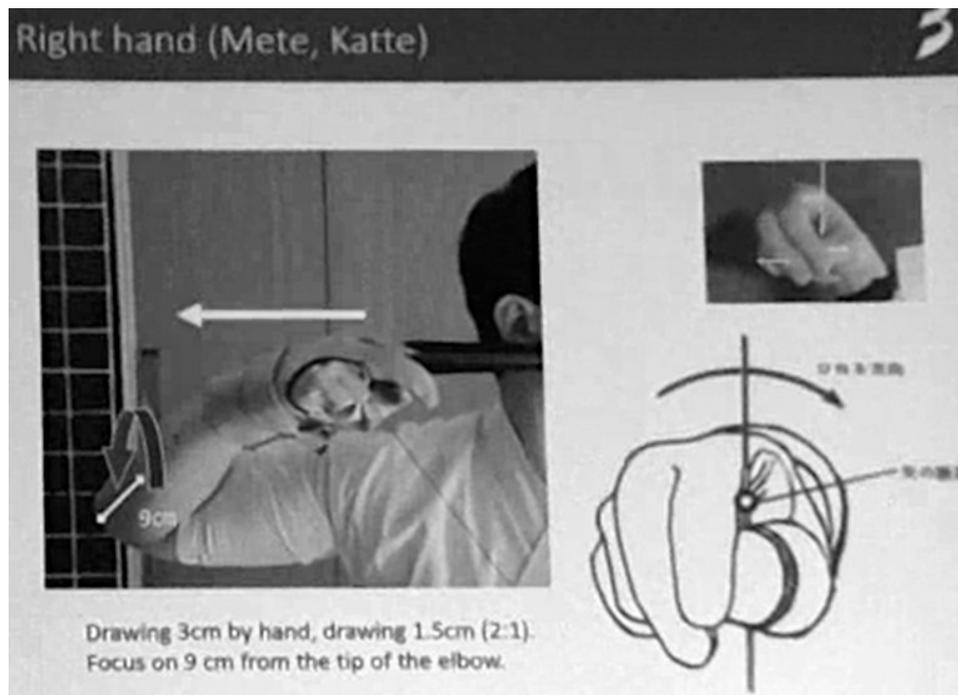
Das Verhältnis des Zugs von re. Hand zu re. Ellbogen (gedachter Zugpunkt ca. 9 cm (in Abhängigkeit des Körperbaus) vom Ellbogen Richtung Hand) ist 2 : 1.

Beispiel: Zieht die re. Hand 3 cm, dann zieht der re. Ellbogen 1,5 cm.

HINERI ist wichtig für das *HANARE*, denn die Drehung der re. Hand gegen die starre Sehne schiebt die Finger langsam vom Daumen → das *HANARE* wird einfacher / geschmeidiger.

Es darf keine öffnende Handbewegung der re. Hand gemacht werden.

Das Lösen selbst geschieht durch *TSUNOMI NO HATARAKI* (li. Hand).



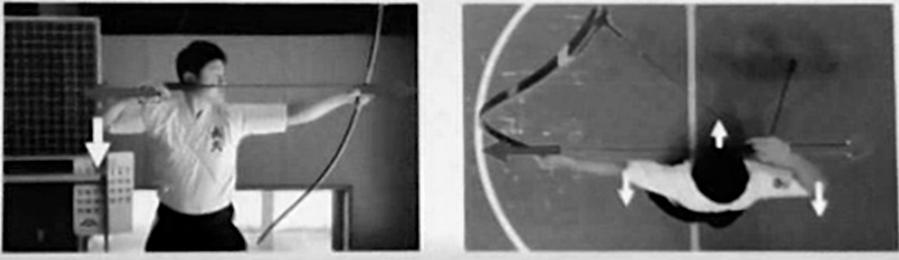
6. Richtung und Balance im *NOBIAI*

- die (Kraft-)Richtungen im *NOBIAI* führen zu der (Körper-)Form im *HANARE* und *ZANSHIN*
- *NOBI(AI)* ist nicht nur Ziehen der Sehne
- Es ist wichtig, keine schlechten Angewohnheiten zu entwickeln, damit *METE* balanciert arbeiten kann.

Wichtig ist lt. Urakami *SENSEI*, dass man von *UCHIOKOSHI* bis *NOBIAI* in der Pfeillinie *YASUJI* denkt. Die Linie des Pfeils ins Ziel ist auch die Kraftlinie (sowohl Richtung Ziel, als auch in die Gegenrichtung). In beide Richtungen muss die Kraft vergrößert werden.

Correct Nobiai's direction

- Nobiai's direction effects form Hanare and Zanshin .
- Nobi is not only pulling the string.
- It is important for preventing bud habits to make balance of Mete.



7. YATSUKA an den Körper anpassen

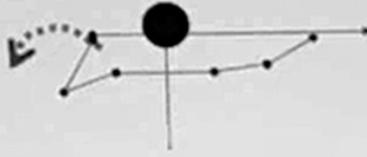
Verliert z.B. der re. Ellbogen bei einem zu langen YATSUKA Kraft → öffnet die re. Hand in einer nach oben gehenden Kreisbogenbewegung.

Ein zu kurzes YATSUKA führt z.B. zu einer schwachen re. Hand → das HANARE wird kleiner, d.h. die re. Hand stoppt bereits nach wenigen Zentimetern in der Bewegung = kein großes ZANSHIN.

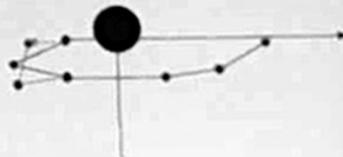
Daher Kontrolle von HANARE und NOBIAI im ZANSHIN durchführen.

Need for Yatsuka to fit one's physique. 

- Too long Yatsuka loses elbow strength.
➤ In Hanare, the hand moves in an arc.



- Too short Yatsuka loses hand strength.
➤ Hanare becomes smaller.



8. das natürliche *HANARE* (nach Urakami *SENSEI*)

Für das „beste *HANARE*“ sind drei Punkte wichtig:

- Mache ein unendliches *NOBIAI* → stetige Kraftsteigerung ohne Unterbrechung
- Mache *HANARE* durch *TSUNOMI NO HATARAKI* und nimm *METE* nicht bewusst wahr (und öffne sie nicht (s.o.))
- Mache *HANARE* unbewusst (nur als Ergebnis von *NOBIAI*). *Hoff: Die Konzentration ist in den Arbeiten und nicht in dem Moment des HANARE. HANARE passiert aufgrund der Arbeiten.*

Als Anfänger muss man *HANARE* bewusst machen, später soll es dann unbewusst werden.

Anmerkungen:

- Füge keine Kraft einer Richtung zu, die keine Bedeutung hat. Das stört die Kräfte auf der Pfeillinie. Als Anfänger kann man größere Bewegungen mit zu viel Kraft machen, weil man noch wenig Erfahrung hat. Später soll der Krafteinsatz präziser werden.
- Wenn man im *HANARE* die *METE* öffnen möchte, ist man im Bewusstsein zu sehr beim *HANARE* (*Anm. und zu wenig beim NOBIAI*)
- das beste *HANARE* wird in der Heki-Schule „*HIKANU YATSUKA*“ genannt.
- ein gutes *HANARE* erkennt man an einem sauberen Pfeilflug ohne Wedeln/Schwingungen etc.

YAZUMA NO KOTO = Pfeilflug.

- li/re Wedeln des Pfeiles → Grund: schwache *METE*
- hoch/runter Wedeln → kein weiches *HANARE*, sondern zu feste re. Hand mit falschen Kraftrichtungen

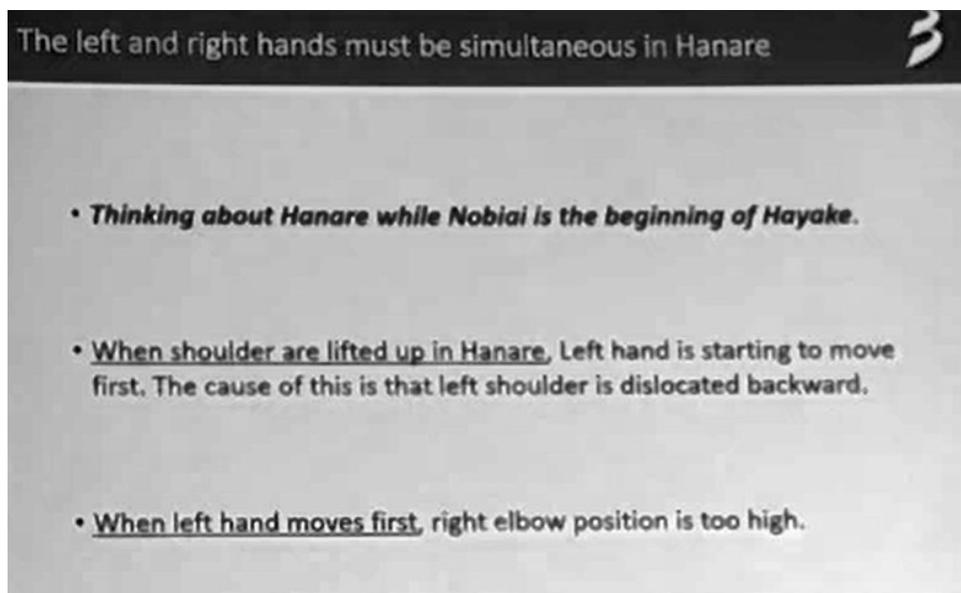


9. links und rechts müssen im *HANARE* gleichzeitig arbeiten

Wichtig: Wenn im *NOBIAI* schon ans *HANARE* gedacht wird, ist das der Anfang von *HAYAKE*. Urakami *SENSEI* sagte: Heki-Schützen neigen sehr zu *HAYAKE*, weil sie sehr bewusst *TSUNOMI NO HATARAKI* machen (und damit zu wenig Bewusstsein auf den gesamten Schuss (*NOBIAI*) richten).

- Wenn im *HANARE* die li. Schulter hoch kommt, ist die *YUNDE* zu stark und die restlichen Gelenke / Kräfte zu schwach. Die Kraftbalance fehlt. → Der Fokus muss dann auf die Kraftsteigerung über den gesamten Schuss / den gesamten Körper gesetzt werden, nicht nur auf die *YUNDE*.

- Wenn die rechte Hand zuerst öffnet = *METE BANARE*, dann ist häufig der re. Ellbogen im *NOBIAI* zu hoch.



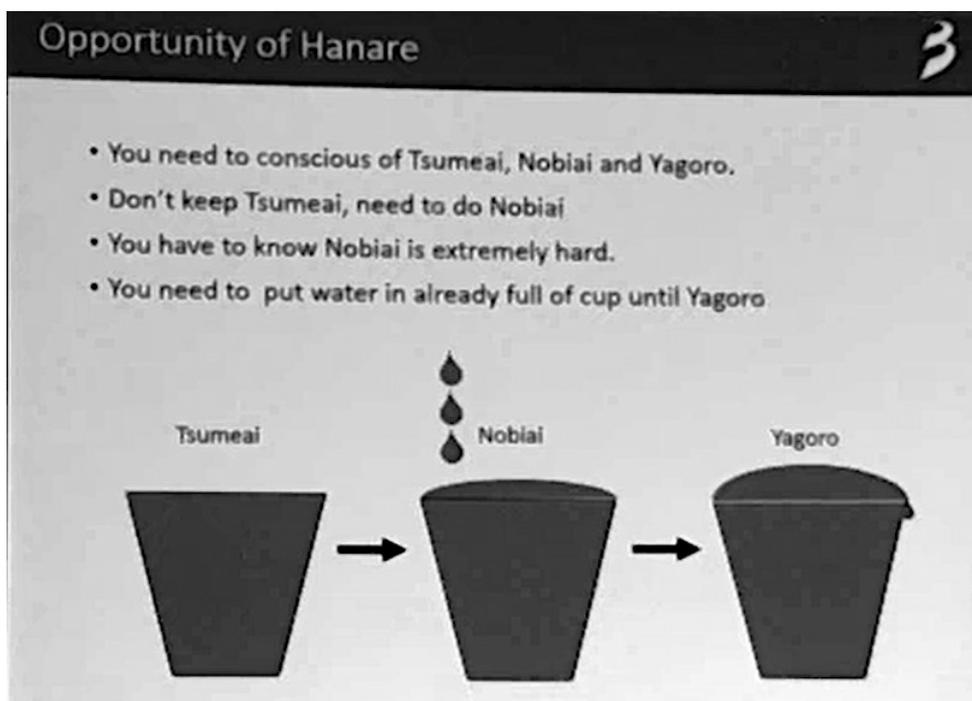
Anmerkung zum letzten Punkt: „left“ ist falsch. Es sollte „right“ = rechte Hand“ heißen.

10. TSUMEAI bis HANARE

- bewusst *TSUMEAI*, *NOBIAI* und *YAGORO* machen / erreichen
- nicht bei *TSUMEAI* stehen bleiben, sondern bewusst *NOBIAI* machen
- *NOBIAI* zu machen ist **extrem!** schwer. Das muss bewusst sein (*und man muss es wollen*)

Bild: Füge Wasser in einen bereits vollen Becher tropfenweise hinzu, bis das Wasser beginnt abzufließen. Der letzte Moment vor dem Abfließen ist *YAGORO*, das Abfließen symbolisiert *HANARE* → d.h. man muss die Kräfte im *NOBIAI* ständig steigern.

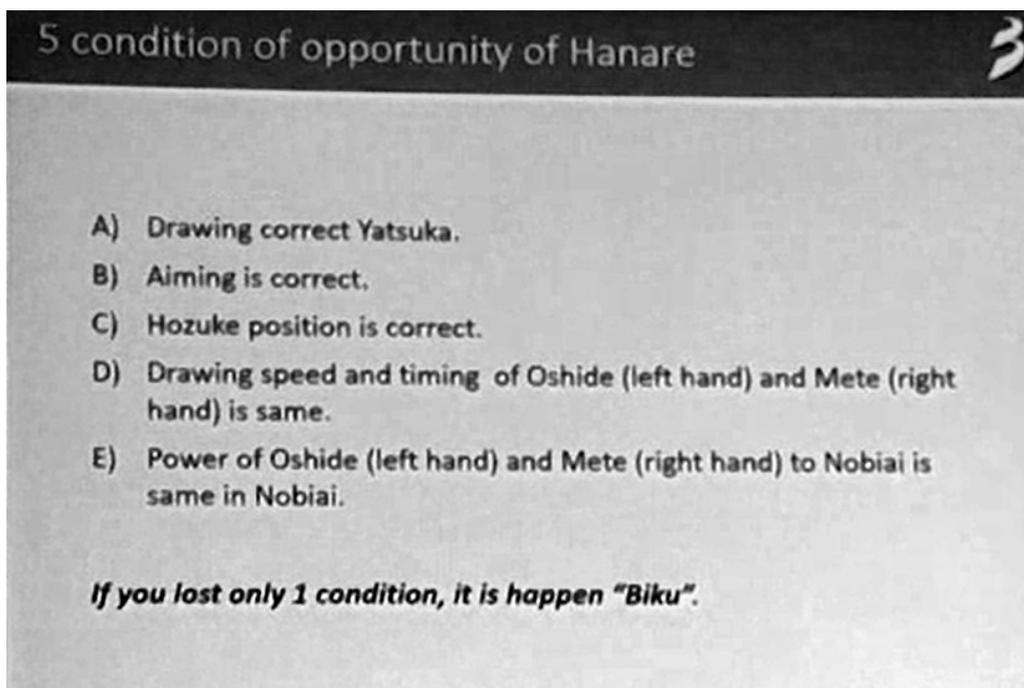
Wichtig: Vor allem Schützen mit guten Trefferraten neigen dazu, *NOBIAI* nicht zu machen. Das ist nicht gut.



11. Fünf Bedingungen für ein gutes *HANARE*

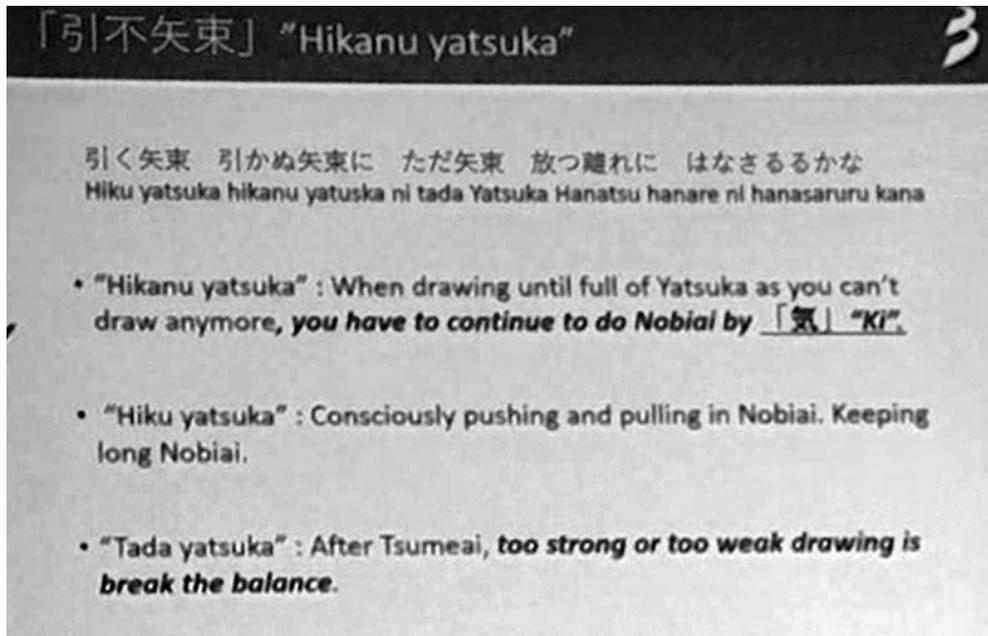
- korrektes *YATSUKA*
- korrektes Zielen
- *HOZUKE* ist an der richtigen Position (s.o.)
- Die Geschwindigkeit im Auszug von linker Hand (*OSHITE*) und rechter Hand (*METE*) ist gleich
- Die Kraft von linker und rechter Hand im *NOBIAI* ist gleich groß.

Wird nur eine dieser Bedingungen nicht erfüllt, entsteht *BIKU* (unkontrollierbare Muskelbewegung beim Weiterführen der Körperstreckung *NOBIAI* – Quelle: Gundermann)



12. HIKANU YATSUKA – „YATSUKA ohne Weiterziehen“

Die Begriffe *HIKANU YATSUKA*, *HIKU YATSUKA* und *TADA YATSUKA* gibt es auch bei anderen ryu-ha. Die folgenden Erklärungen beziehen sich auf *HEKI RYU INSAI HA* (s. *MOKUROKU 25*) und unterscheiden sich je nach ryu-ha.



- *HIKANU YATSUKA*: Wenn man den absolut vollen Auszug erreicht hat, muss man dennoch weiter *NOBIAI* mit *KI* (geistige, mentale sowie körperliche Arbeit) machen. Der innere Fokus muss auf der „Arbeit im Jetzt“ und nicht auf z. B. *HANARE* liegen. Hier sieht man keine äußere Bewegung im *NOBIAI*.

HIKANU YATSUKA ist das Ideal.

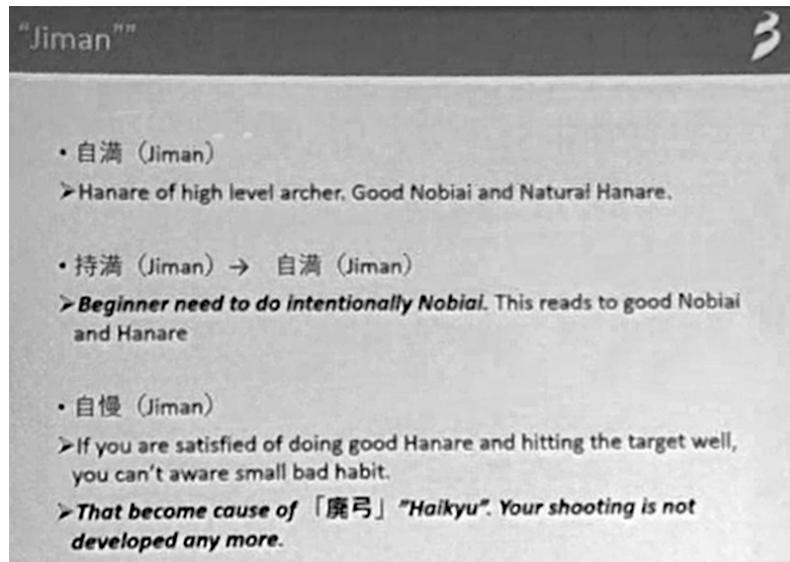
- *HIKU YATSUKA*: Bewusst im *NOBIAI* drücken und ziehen und ein langes *NOBIAI* machen. *HIKU YATSUKA* (sichtbares Arbeiten / Weiterziehen) ist für Anfänger / Fortgeschrittene wichtig und eine Vorstufe zum Ideal. Hier sieht man die Bewegung im *NOBIAI*.

- *TADA YATSUKA*: Nach dem *TSUMEAI* stört / bricht ein zu starkes oder zu schwaches *NOBIAI* die Balance → die Folge ist ein schlechter, schwacher Schuss. Das ist der schlechte Abschluss.

Wer nicht weiß, was *YAGORO* ist und wie es sich anfühlt, muss *HIKU YATSUKA* machen, um sich *YAGORO* zu nähern.

13. JIMAN

s. MOKUROKU 54



JIMAN kann auf mehrere Arten in japanischen Schriftzeichen geschrieben werden. Je nach Schreibweise verändert sich die Bedeutung.

自満 - *HANARE* von hoher Güte. Das „natürliche *HANARE*“. Erreicht man durch viel Üben.

持満 - der Anfänger muss bewusst *NOBIAI* machen. Das führt irgendwann zu einem guten *HANARE* 持満 → 自満

自慢 - wenn man selbstzufrieden wird, weil man meint, gut zu sein, kommen Hochmut, Arroganz oder Prahlerei. Das Schießen wird schlechter. *Arroganz ist der Tod der Kunst.*

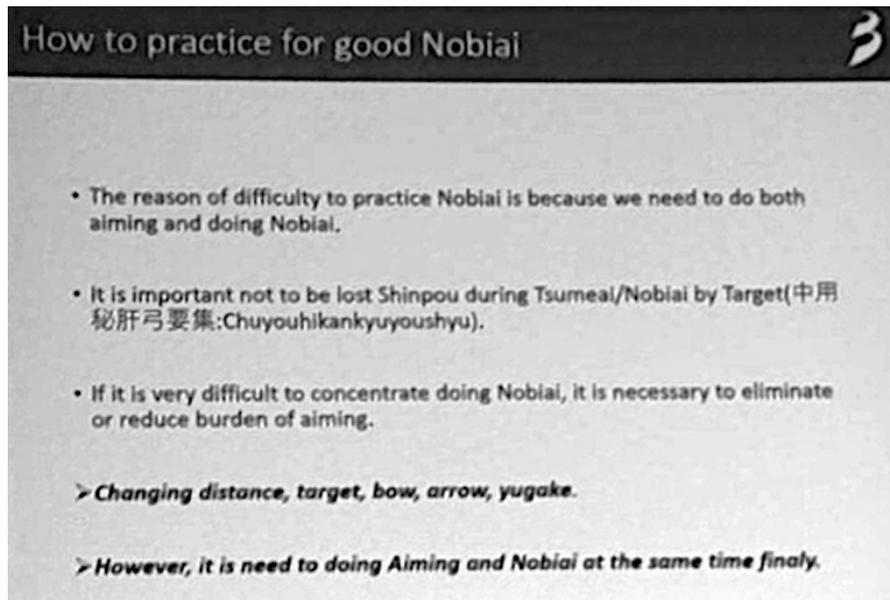
→ „Sei nie zufrieden mit der Technik. Versuche immer, Dich zu verbessern.“

14. Wie man *NOBIAI* trainieren kann

- *NOBIAI* ist schwierig, weil man gleichzeitig Zielen und *NOBIAI* machen muss
- „chuyouhikankyuyoushyu“ 中用秘肝弓要集 ist ein alter Spruch der *CHIKURIN-HA*. Er bedeutet: „*SHINPOU*“ während *TSUMEAI / NOBIAI* vor dem Mato nicht zu verlieren. *SHINPOU* ist ein anderer Ausdruck für Zielen.

Es bedeutet, dass das „Treffenwollen“ die Konzentration auf das *NOBIAI* verringert und dadurch *NOBIAI* schlechter wird. Vor dem Makiwara dagegen ist das *NOBIAI* gut. → mentale Aufgabe, sich nicht vom Mato ablenken zu lassen.

- man muss alle Konzentration auf das *NOBIAI* legen. Das verringert die Bürde des Zielens / Treffenwollens.



How to practice for good Nobiai 3

- The reason of difficulty to practice Nobiai is because we need to do both aiming and doing Nobiai.
- It is important not to be lost Shinpou during Tsumeai/Nobiai by Target(中用秘肝弓要集:Chuyouhikankyuyoushyu).
- If it is very difficult to concentrate doing Nobiai, it is necessary to eliminate or reduce burden of aiming.

➤ *Changing distance, target, bow, arrow, yugake.*

➤ *However, it is need to doing Aiming and Nobiai at the same time finally.*

Tipp: Distanz zum Ziel, die Ziele, Bogen, Pfeile und Yugake gelegentlich ändern, um Abwechslung ins Schießen zu bekommen. Das erhöht die Konzentration, schärft das Bewusstsein und lenkt ggf. vom „Treffenwollen“ ab.

Wie auch immer – Zielen und *NOBIAI* müssen für ein gutes *HANARE* gleichzeitig gemacht werden.



- Name : Ryuji Harada
- Workplace : Special appointed assistant professor in International Budo University
- Education :
Graduated Tsukuba university and currently attending Waseda university
- Research field : Kyudo coaching
- Birthday : 1990/9/17
- Hometown : Hita city in Oita prefecture
- Likes : Beer, Wine

Anmerkung; Die Bilder sind einem Video entnommen und daher nur von minderer Qualität. Sollten inhaltliche Fehler in diesem Text enthalten sein, gehen sie auf das Konto desjenigen, der diesen Text zusammengestellt hat.