

URAKAMI SAKAE
MOMIJI GASANE, HANARE NO JIKI,...
Tokyo 1956, 1. Auflage, Reprint 1996

Auszug aus dem Kapitel
MOMIJI GASANE

2. *TSUNOMI NO HATARAKI* (S.15-17)

Da ab *UCHIOKOSHI* das Ausziehen (*HIKITORI*) des Bogens voranschreitet, muss der Bogen, so wie er an der Daumenwurzel fest anliegt bis zum Schluss verbleiben und darf in der Hand nicht (ins Leere) gedreht werden. Dem Mittel-, Ring- und Kleinen Finger werden nach und nach leicht Kraft zugegeben. Macht man das so, wird der Bogen während des „drückenden Öffnens“ durch die eng umschlingende Schwimmhaut zunehmend nach rechts (an der rechten Kante im Gegenuhrzeigersinn) gedreht (*NEJIRU*).

Und ^{weil} damit die Faust sich nach oben und unten ein wenig ^tweiter kann, wird in Richtung der Haut um das *TENMONKIN*, die sich mit der Schwimmhaut und dem Handteller kreuzt, die Fingerbeere des Kleinen Fingers zur Mitte des Handtellers gezogen, so dass die Arbeit der Kraft, die den Bogen umschlingt, verstärkt wird.

Das heißt, man braucht der Schraubkraft rechts (im Gegenuhrzeigersinn) keine unnötige Kraft hinzuzugeben, die am Bogen eng anliegende Haut umschlingt ihn, so dass, wenn das Handgelenk nicht nach links ausweicht, der Bogen kraftvoll (an der rechten Seite) gedreht wird. Das ist der besondere Charakter des *MOMIJI GASANE*.

Am *TENOUCHI*, das mit *MOMIJI GASANE* geordnet und vorbereitet ist, wird bei Erreichen des *TSUMEAI* die Daumenwurzel auf natürliche Weise mit der rechten Kante des Innenbambus verbunden sein, im Moment des *HANARE* wird dem ein leichtes *UWAOSHI* hinzugefügt und die rechte Bogenkante mit aller Kraft in Richtung der Mato-Mitte gestoßen. ((Wörtlich: als würde man in die Mato-Mitte „eindringen“, *TSUTSU KOMU*)) (Man soll mit dem Gefühl des (ins Mato) „Eindringens“ üben. Hat man es gemeistert, ist es auch beim unbewußten Auslösen erforderlich, dass diese Kraft arbeitet.)

Die Verbindung der *NEJIRU*- mit der *UWAOSHI*-Kraft führt dazu, dass die Form der Hand (die Winkel der Faust – oben/unten, rechts/links) erhalten bleiben kann und eine äußerst starke Kraft entsteht. Das nennt man *TSUNOMI NO HATARAKI*.

UWAOSHI ist eine der wichtigsten Bedingungen. Mit der *UWAOSHI*-Kraft wird verhindert, dass der Pfeil nach oben oder unten trudelt, vielmehr die Rückstoßkraft des Bogens unterstützt, die Pfeilkraft erhöht und damit eine wichtige Funktion hat.

Wenn *MOMIJI GASANE* angelegt wird, ist die Proportion (am Bogengriff) 7 : 3. Das bewirkt, dass wenn die Form der Hand erhalten bleibt, der Bogen beim Ausziehen „rechts“ (gegen

den Uhrzeigersinn) gedreht (*NEJIRU*) wird. Entsprechend der Drehkraft, die im *HANARE* erreicht ist, wird der Pfeil am Bogen gerieben (reibt sich der Pfeil am Bogen) und es wird verhindert, dass er eine Kurve nach rechts macht.

Wenn die *NEJIRU*- und die *UWAOSHI*-Kraft zusammenarbeiten wird ihre gemeinsame Komponente im *HANARE* um 45° nach hinten unten führen. Die Größe dieser Bewegung wird ca. 4 *SUN*, 12 cm sein. Der rechte Arm wird dementsprechend in Pfeilrichtung um 8 *SUN*, 24 cm sich öffnen. Das nennt man 4 *SUN* 8 *SUN* *HANARE*.

Der Grund dafür ist, dass die wirkende Kraft von einer Trägheitskraft begleitet wird (der wirkenden Kraft eine Trägheitskraft entgegen steht). Wenn die Trägheitskraft der Bogen-Schraubkraft und die der nach unten öffnenden des *UWAOSHI* zusammenwirken, ist es selbstverständlich, dass sie nach links-unten resultieren. Weiterhin, die rechte Hand, die in der Pfeilrichtung (-achse) weitergezogen hat, wird durch deren Trägheitskraft, in der Pfeilachse sich öffnen. Es ist daher völlig rational, dass durch die natürlichen Kräfte das *HANARE* 4 *SUN* 8 *SUN* weit ist.

Jedoch gilt für Anfänger, aus Gründen der körperlichen Konstitution und um in Zukunft Meister werden zu können, dass man sie ihre Arme so weit wie möglich öffnen und ein großes *HANARE* von 5 *SUN* 1 *SHAKU* (15 cm/30 cm) machen lässt. Übt man 30 oder 50 Jahre weiter, absolviert damit die entsprechende Zeit, und wird es schwieriger die in der Jugend vorhandene Konstitution und Geschmeidigkeit noch anzuerkennen, wird *HANARE* 4 *SUN* 8 *SUN* weit werden.

Zu *UWAOSHI* noch ein Wort. *UWAOSHI* ist nicht die äußere (Hand-)Form des oben Drückens, viel mehr die Arbeit im Augenblick des *HANARE*. Ist die Form des *UWAOSHI* zu stark, gibt es im Moment des *HANARE* häufig die Veränderung zum *SHITAOSHI*. Es ist daher erforderlich, das angefangene *NAKAOSHI* weiter zu führen und im Augenblick des *HANARE* *UWAOSHI* einzusetzen. Das gibt den größten Effekt. Und das ist ein entscheidender Punkt.

Die Kraft beim Ausziehen des Bogens, d. h. die Kraft, die zum Drehen und zu *UWAOSHI* u.a. aufgewendet wird, muss vom Beginn des Ausziehens an sukzessive angewendet werden, so dass im *YAGORO* die gesamte Kraft da ist. Das bedeutet, wenn ich 1 *SHAKU* weit ziehe, wird die Kraft den (ersten) 30 cm gemäß aufgebracht, wenn ich 2 *SHAKU* ziehe den zweiten 30 cm gemäß, bei 3 *SHAKU* die den drei *SHAKU* (90 cm) gemäß. Die Kraft am Ende ist diejenige, die auf den Pfeil beim Lösen übertragen wird. Am Anfang viel Kraft aufzuwenden ist vertan und unwirksam.

Hat man zu Beginn mit großer Mühe *TENOUCI* ordentlich angesetzt, so verliert sie bei ihrer Veränderung während des Ausziehens ihren Wert, ihre Bedeutung. Verändert man das angesetzte *TENOUCI*, boykottiert das die ursprüngliche Absicht, mit der das *SHAMEN* *UCHIOKOSHI* eingeführt wurde.

Was die Kunst des Schießens anbelangt, müssen wir vor dem hervorragenden Forschen der Vorfahren unser Haupt verbeugen. Die Regel ist, eine nicht unterstützende Kraft auszugeben, führt zu nichts und bringt überhaupt nichts.

Auszug aus dem Kapitel
Zeitpunkt des *HANARE* (S.39 ff.)

1. Fünf Bedingungen

- die entsprechende Auszugsweite (*YATSUKA*) nicht zu groß , nicht zu klein
- Zielen nicht nach hinten oder vorne, nach oben oder unten
- *HÔZUKE* nicht zu hoch nicht zu tief, nicht zu stark nicht zu schwach
- Druckhand (*OSHITE*), Zugarm (*KATTE*) nicht zu früh, nicht zu spät
- *NOBIAI* linke Hand und rechter Arm zusammen, nicht zu lang, nicht zu kurz

Die erste Bedingung ist, dass diese fünf Voraussetzungen zusammen erreicht sind. Fehlt eine dieser Bedingungen wird das wichtigste, der Zeitpunkt des *HANARE* unentschieden und unentschieden und vielerlei „Krankheiten“ entstehen dadurch, wie z. B. *BIKU*.

Ist der Zeitpunkt des *HANARE* unentschieden, - sei die Form des Schießens noch so schön, das *HANARE* noch so scharf, *YUNDE* und *KATTE* in Übereinstimmung – ist das alles wie Schaum oder wie Wasserblasen.

Es folgen zwei Gedichte.

Der Seelenzustand ist wichtig, daher gebe man gut auf das Ausziehen des Bogens (*HIKITORI*) acht.

Man arbeite so, dass *YUNDE* und *KATTE* übereinstimmen. Der Teil, der zu früh oder zu spät ist, wird korrigiert, in dem der zu frühe später und der zu späte früher, der zu hohe niedriger und der zu niedrige höher gemacht wird.

Es ist wichtig, dass man so übt um übereinstimmend zum *YAGORO* zu kommen. Das ist eine Korrektur mit Hilfe des Wissens, dem sogenannten Erfahrungswissen.

Solche Korrektur, dann mit dem Schießen vieler Pfeile Erfahrung auf Erfahrung aufbauen, führen dazu , dass man es sich aneignet und beherrscht.

Das ist die Essenz des Bogenschießens.

2. Abzählen des Zeitpunktes von Hanare

3. Die Richtung des *NOBI*

Die Richtung des *NOBI* beeinflusst die Größe des *HANARE* und die Form des *ZANSHIN*.

NOBI darf nicht allein mit Weiterziehen assoziiert werden.

Zum Beispiel, hält man einen Faden an beiden Enden und zieht, um schließlich links-rechts (beim Durchschneiden) zu „öffnen“, und untersucht die Form, so ist die Zugkraft (lediglich) in den Fingern. Ist sie auch im Ellenbogen, kann man von *NOBI* sprechen. Es ist aber auch eine Frage des Ausmaßes. Wird der Ellenbogen zu sehr „gedreht“, drückt der Kopf gegen den Pfeil und der fällt aus der Daumengrube (des Handschuhs). Der Mittelpunkt der Kraft ist verschoben. Ist die Kraft zu stark in den Fingern, entsteht ein Knick des Handgelenkes (*TAGURU*). D. h. dieser und jener Fehler treten auf. Wo auch immer eine Veränderung (im Arm) auftritt, ist es schlecht.

Um solche Krankheiten zu vermeiden, muss das Kraftzentrum im Unterarm (Inagaki: eine Faust vor dem Ellenbogen), dazu sollen die Finger in Richtung des Pfeiles, bzw. seiner Verlängerung ziehen, der Ellenbogen dabei diagonal nach hinten unten drehen. Hat man diese Vorstellung, denke ich, ist es gut.

Die Kraftverteilung im Arm ist so, dass bei 1 Sun Zug der Hand der Ellenbogen um 5 Bu zieht, d.h. das Verhältnis ist 2 : 1. So kommt die Kraft auf natürliche Weise in den Unterarm.

Im Hanare versetzt der Schwung den Ellenbogen diagonal nach hinten unten und die Hand öffnet sich in Richtung des Pfeiles. Entsprechend der Arbeit des Ellenbogens diagonal nach hinten unten, wird der rechte Arm sich in der fortgesetzten Richtung des Oberarmes öffnen. Verpasst man diese Situation, verändert sich das *HANARE*, der rechte Arm öffnet sich unbestimmt nach oben oder unten, nach vorne oder hinten. Folglich wird die Form des *ZANSHIN* unbestimmt anders sein.

Das bedeutet, ein korrektes *NOBI* ergibt ein korrektes *HANARE*, ein korrektes *HANARE* ein korrektes *ZANSHIN*. *NOBI – HANARE – ZANSHIN* bilden ein untrennbares Dreigestirn.

- 1) Wird die Kraft im Ellenbogen (im *NOBIAI*) nicht erhöht, wird die Kraftmitte (im *HANARE*) sich auf die Hand verlegen, der Ellenbogen ist dann wie die Mitte eines Kompasses und die Hand beschreibt einen Halbkreis. Folglich wird die *KATTE* ein *HANARE* nach vorne machen. Wird die Kraft in der Hand nicht vergrößert, wird der Kraft-Mittelpunkt im Ellenbogen sein, das *YATSUKA* ist kürzer, Ober- und Unterarm kommen sich nahe, *HANARE* wird klein. Betrachtet man die Situation von oben, so bemerkt man an der Einseitigkeit der Kraft, dass das dem Körper entsprechende *YATSUKA* benötigt wird. Ist die Auszugslänge zu groß, fliegt der Pfeil nach rechts, ist sie zu klein, nach links. Von der Richtung der Kraft aus gesehen, bedeutet das, selbst wenn in der Form *NOBI* in Pfeilrichtung gemacht wird, ist die Kraft-Richtung unterschiedlich, wird das Ergebnis ebenfalls unterschiedlich sein.

1) Vortrag Udojui von Kurosaki-Sensei mit Nutzen!

Gibt man der *NOBI* Energie die Menge 10, ist die Energie in Pfeilrichtung lediglich 8, so ist die Komponente nach unten 2. Für *HANARE* bedeutet das, der Flug geht nicht in der Pfeilrichtung, sondern nach unten.

Die Krafrichtung der *YUNDE* kann leicht zu einer Gegenbewegung der *KATTE* führen. Zum Beispiel; wenn die Kraft der Rechten nach unten wirkt, wird die *YUNDE* dem entgegen nach oben gehen, oder wenn die Kraft der Rechten nach oben gerichtet ist, wird die *YUNDE* nach unten gehen und der Pfeil entweder nach links oder rechts fliegen.

Bei Schützen, für die es schwer ist, den Pfeil an die Wange zu bringen, wird der Pfeil links vom *MATO* ausgerichtet sein.

In dieser Darstellung ist *KATTE* das Subjekt und *OSHITE* folgt entsprechend. Ist *OSHITE* Subjekt, wird *KATTE* zur Nebensache. Krankheiten werden aufkommen, weil links und rechts nicht in Balance sind. Um das zu verhindern und die Ursache zu bekämpfen, muss von *UCHIOKOSHI* bis zum Ende das Ziel sein, exakt gerade in der Pfeilrichtung zu bleiben.

Die Arbeit der *NOBIAI*-Kraft muss parallel zur Pfeilrichtung wirken. Man denke dazu nicht an unbedeutende Korrektur-Methoden, sondern packe das Übel an der Wurzel an.

YATSUKA, Auszugsweite, wird von der Kehle bis zur Mittelfingerspitze des ausgestreckten linken Armes gemessen. Diese Auszugslänge ermöglicht, dass die Mitte der Kraft am Ellenbogen liegt und im *YAGORO*, beim Abschuss, der Pfeil zwischen Federansatz und Feder an der Wange anliegt.

4. YAGORO

In der *HEKI* –schule wird gelehrt, dass der Zeitpunkt des *HANARE YAGORO* ist. Der Übergang von *NOBIAI* zu *HANARE* ist (nur) ein Augenblick.

Gedicht:

Den Pfeil genügend weit ausgezogen, mehr ausziehen ist nicht möglich, entschlossen und voll in der Kraft kommt die Grenze: (nicht weiterziehen, Auslösen, lebendig)

Das ist *YAGORO*. Zeitlich gemessen ist es ein Augenblick. Das chinesische Zeichen für *YAGORO* bedeutet lediglich „Bogenschießen“ (M.S. laut Lexikon: Ziehen eines Bogens zum Vollen).

Ist dieser Punkt erreicht, ist man an dem Scheideweg von gut oder schlecht angekommen. Ist *YAGORO* erreicht, ist z. B. die Zeit kurz, selbst wenn man behauptet, der Pfeil (könne) noch gar nicht auf das Ziel gerichtet sein, aber der Zeitpunkt des *HANARE* ist da. Man mag verlangen *KAI* solle 5 oder 6 Sekunden gehalten werden, aber lediglich lange zu halten ist bedeutungslos.

Hat man zwar 6 Sekunden ausgehalten, aber *YAGORO* nicht erreicht und schießt ab, so ist das immer noch die Stufe des *HAYAKE*, des zu frühen Auslösens.

HANARE nach 2 Sekunden (*NOBIAI*), wenn *YAGORO* erreicht ist, ist kein *HAYAKE*. *HAYAKE* ist nicht etwas was in Zeiteinheiten gemessen wird, sondern daran, ob *YAGORO* erreicht ist oder nicht.

5. *ZANSHIN*

ZANSHIN ist der Nachklang des *HANARE* oder, umgekehrt, als Ausdruck des gesamten Schusses ist es der wichtigste Punkt.

Meister Uno spricht von der geöffneten Blume im Fluss des Schiessens.

Erforderlich dafür ist, dass im *NOBIAI* links und rechts *Nobi* gemacht, sich ausgedehnt haben, so dass für ein weiteres *NOBI* kein Spielraum mehr bleibt. In der Vorstellung ist der Oberkörper im *HANARE* in den Bogen gezwängt (*WARIKOMI*).

Auf diese Weise wird *NOBI* beträchtlich stark (allein durch das *WARIKOMI* entsteht, auch ohne weitere Anstrengung ein *NOBI*), im *HANARE* gibt es kein Gefühl des Zögerns und der Unentschlossenheit (1), die Kräfte links und rechts stimmen überein (2) und man kann ein schönes *ZANSHIN* machen (3). Mit „einer Klappe schlägt man drei Fliegen“ (MS) oder mit einem Schlag erreicht man drei Qualitäten des *HANARE*.

Dabei ist der Oberkörper (im *ZANSHIN*) ein wenig nach vorne geneigt (siehe Abbildung), in die Spitzen beider Füße ist Kraft hinzugekommen.

Wird im Gegenteil der Oberkörper nach hinten geneigt, ist die Kraft links und rechts unterbrochen und der Auszug wird verkleinert.

Daher ist den Anfängern zu Beginn die Erfahrung des *TAI NO WARIKOMI* zu vermitteln, um ein langwährende Schießen zu ermöglichen und *YURUMI* gar nicht auftreten zu lassen.

Früher wurde *ZANSHIN* nicht zu den einzelnen Schritten des Schießens hinzugezählt (7 Schritte).

Jedoch war die Trefferzahl groß, aber *ZANSHIN* schlecht, so war *KAI*, der volle Auszug, nicht korrekt. Man kann (von *ZANSHIN* her) ganz selbstverständlich die Schritte bis zum *ASHIBUMI* zurückverfolgen und den gesamten Verlauf beurteilen.

Der Verfasser hat daher 1934 dem DAI NIHON BUTOKU KAI vorgeschlagen, den Regeln des Kyudo, die damals verfasst wurden, diesen Punkt einzuschieben, sie um diesen Punkt zu erweitern (auf 8 = *HASSETSU*. M.S.).

Glücklicherweise wurde dem zugestimmt, so dass *ZANSHIN* bis zum heutigen Tage in den Regeln enthalten ist.

Übersetzung Manfred Speidel, Oktober 2015