

Ikiai - 息合

Kyudo in Harmonie mit dem Atem

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
(Goethe, West-östlicher Divan)

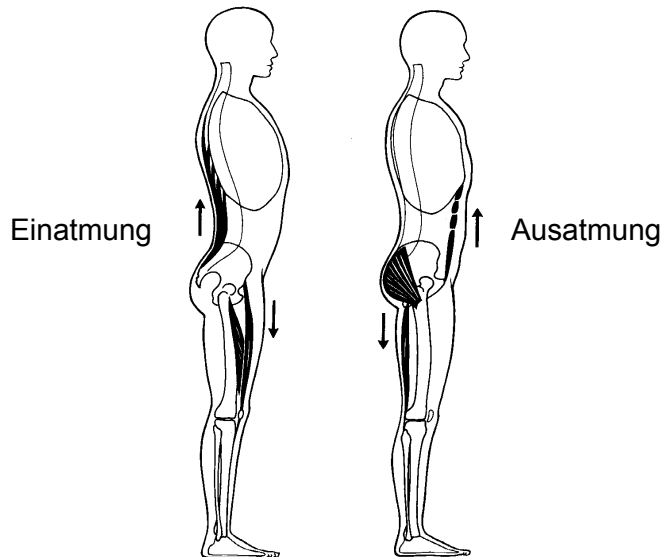
Atem ist Leben und sein Rhythmus bestimmt wie der Herzschlag das menschliche Sein. Insbesondere im Yoga, in der Zen-Meditation und in vielen anderen spirituellen Techniken wird größter Wert auf die Atmung gelegt. Der japanische Begriff *Ikiai*, der im Kyudo üblicherweise mit „Atemführung“ oder „Atemrhythmus“ übersetzt wird, setzt sich zusammen aus den Schriftzeichen 息 (*iki*) für Atem und 合 (*ai*) für Sympathie bzw. Harmonie. 息合 (*Ikiai*) bedeutet also wörtlich „Atemharmonie“ oder „Harmonie mit dem Atem“.

Atemübungen sind für Sänger und Musiker selbstverständlich und in fast allen Sportarten unerlässlich. Neben einer aufrechten, stabilen Körperhaltung (*Dozukuri*) und einer genau definierten Blickführung (*Metsukai*) ist die Harmonie mit dem Atem (*Ikiai*) auch eines der wichtigsten Kriterien in allen Budosportarten. Im Aikido ist die zentrale Kraft die Atemkraft (*Kokyu*) und nur durch sie ist man sogar einem körperlich stärkeren Gegner überlegen. Während *Dozukuri* und *Metsukai* muskulär willkürlich steuerbar sind und es für den Übungsleiter daher relativ einfach ist, hier konkrete Anweisungen zu geben, wirken sich Eingriffe in die vom vegetativen System dominierte Atmung tief auf Abläufe im gesamten Körper aus. Viele Kyudo-Übungsleiter meiden daher dieses Thema, obwohl die Bedeutung der Atmung für ein gutes Trefferergebnis – übrigens auch bei den westlichen Bogenschützen - unumstritten ist (siehe u.a. Roland Ulrich, Gold – Bogensport). Der vorliegende Aufsatz soll dazu anregen, sich näher mit der Problematik „Atmung“ zu befassen, sich durch weitergehende Lektüre in das Thema zu vertiefen und Hinweise bieten, wie man die Atmung in den Kyudo-Übungsablauf integrieren kann.

Physiologische Grundlagen der Atmung

Durch die Atmung wird dem Blut Sauerstoff zugeführt, der zur Energieproduktion benötigt wird. Ein Leben ohne Atmung ist nicht möglich. Unter äußerer Atmung versteht man die Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid durch die Lungen. Als innere Atmung bezeichnet man den Gasaustausch zwischen den Zellen. In Ruhe atmet der Mensch 12- bis 15mal pro Minute und es werden pro Atemzug etwa 500 ml Luft ein- und ausgeatmet. Die Einatmung (*Inspiration*) ist ein aktiver Vorgang, bei dem die Inspirationsmuskeln das Volumen im Brustraum und damit der Lungen vergrößern. Die Expiration (*Ausatmung*) ist bei ruhiger Atmung ein passiver Vorgang, bei dem ohne Muskelaktion das Lungenvolumen der Atemruhelage wieder eingenommen wird. Für die Volumenänderung im Brustraum ist zu 75 % das Zwerchfell verantwortlich. Weitere Hilfsmuskeln für die Einatmung sind u.a. die *Mm. intercostales externi* (äußere Zwischenrippenmuskeln). Eine verstärkte Ausatmung wird unterstützt durch die inneren Zwischenrippenmuskeln (*Mm. intercostales interni*) sowie durch die vorderen Bauchmuskeln. Durch sie wird der Brustkorb nach unten und eingezogen, wodurch das Zwerchfell nach oben gedrückt wird.

Nachfolgende Abbildung zeigt die Wirkung der Bauch- und Rücken Muskeln auf das Becken während der Atmung. Beim Einatmen wird durch Kontraktion der Rückenmuskeln die Lendenlordose ("Hohlkreuz") verstärkt, das Becken nach vorne gekippt und der Thorax (Brustkorb) gedehnt. Beim Ausatmen wird das Becken durch die Kontraktion der Bauchmuskeln angehoben, die Lendenlordose verringert (und damit der Körper gestreckt) und der Thorax nach unten gezogen.



Atemhilfsmuskulatur

Die Atemmuskulatur reagiert nicht nur auf Anstrengung durch körperliche Belastung, sondern wird von vielfältigen physischen Störungen (Verletzungen, Lungenkrankheiten, Herzbeschwerden etc.), psychischen Empfindungen (Freude, Trauer, Angst etc.) und sogar klimatischen Veränderungen (Luftdruck, Luftfeuchtigkeit) beeinflusst. Atemtiefe und Atemfrequenz werden verändert. Die idealerweise tiefe, ruhige, freie und gleichmäßige Atmung kann oberflächlich, stockend, unregelmäßig, rau, gehetzt, keuchend oder gepresst sein. Atmet man zu flach, wird nicht genügend Sauerstoff zu- und Kohlendioxid abgeführt. Die Folgen sind u. a. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Anfälligkeit für Infekte und nachlassende Konzentration. Das neurologische Atemzentrum, also die Schaltzentrale für die Atemregulation, liegt im Gehirnstamm.

Die Einatmung sollte immer durch die Nase erfolgen, dadurch wird die Luft gereinigt, angewärmt und angefeuchtet. „Durch den Mund zu atmen ist ein Zeichen von Niedergang“ (Zen-Meister Okada Torajiro zitiert nach Karlfried Graf Dürckheim, Hara, S. 198).

Atmungsarten

Man unterscheidet mehrere Arten der Atmung: Atmung mit Hilfe der Schulter-, der Brust- und der Bauchmuskulatur bzw. des Zwerchfells. Die Brustatmung ermöglicht schnelles und tiefes Atmen und aktiviert die Körperfunktionen. Die Bauch- oder Zwerchfellatmung dämpft die Erregung und ist als effektivste, ergonomische und natürliche Methode zu favorisieren. Das Einatmen erfolgt bei dieser Atemtechnik durch ein Zusammenziehen (Kontraktion) des Zwerchfells. Das Ausatmen geschieht bewusst durch die Anspannung der Bauchmuskeln oder

natürlich durch das Entspannen des Zwerchfells, wodurch sich die Lunge aufgrund der Eigenelastizität zusammenzieht und die Luft ausgepresst wird. Wegen seiner außerordentlichen Bedeutung für das Atmen wurde das Zwerchfell im Altertum als Sitz der Seele bezeichnet.

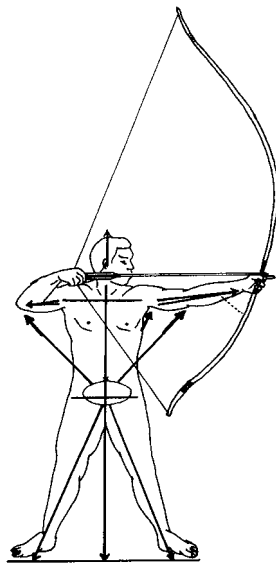
Der Kyudomeister Awa Kenzo schreibt: „Bauchatmung ist gesund. Brustatmung gewöhnlich. Atmung mit Hilfe der Schultern ist krankhaft.“ (Stevens, S. 46)

Bei der Bauchatmung werden also in der Einatmungsphase die Bauchmuskeln entspannt, das Zwerchfell sinkt nach unten und der Bauch wölbt sich vor. Die Ausatmung wird durch eine Anspannung der Bauchmuskeln unterstützt. Das Heben und Senken des Bauches kann man deutlich spüren, wenn man eine Hand auf den Bauch legt.

Eine Sonderform der Bauchatmung ist die Yoga- oder Zen-Atmung (paradoxe Atmung), wie sie z. B. von Friedhelm Graf Dürckheim beschrieben wird (Dürckheim, S. 117). Hier sinkt zwar bei der Ausatmung die Magengrube ein, bei der vollen Ausatmung allerdings tritt der Unterbauch etwas hervor. Es wird dabei versucht, „etwas Kraft in den gelösten Unterleib hineinzugeben“. Hierdurch verlagert sich der Schwerpunkt noch weiter nach unten, was zur Stabilisierung der Körperhaltung beiträgt – ein auch im Kyudo erwünschter Effekt.

Atmung und Hara

Eng verbunden mit der Atmung ist das Hara, womit der gesamte Bauch unterhalb des Nabels bezeichnet wird. Dieser Bereich hat jedoch nicht nur anatomische Bedeutung, sondern auch eine seelisch-geistige Dimension. Er ist das Zentrum des menschlichen Körpers in biologischer und geistiger Sicht. Eine ausführliche Darstellung hierzu findet sich u.a. im Buch „Hara“ von Karlfried Graf Dürckheim. Alle physischen und mentalen Kräfte sollen vom Tanden ("Meer des Atems") ausgehen, einem Bereich im Hara, der etwa drei Zentimeter unterhalb des Nabels liegt. Ist der Atem gleichmäßig, tief und unverkrampft, so bleibt der Körper ruhig und fest, der Abschuss im Kyudo gelingt kraftvoll und sicher. Awa Kenzo (zitiert nach Stevens, S. 41) empfiehlt bildhaft, man solle mit dem Bauch auf das Mato zielen.



Das Hara als Ausgangspunkt aller Kräfte

Atmung und Kondition

Muskuläre Anstrengung kann nur geleistet werden, wenn dem Körper ausreichend Sauerstoff und damit Energie zur Verfügung gestellt wird. Durch Konditionstraining kann die Sauerstoffaufnahme in den Blutkreislauf verbessert werden. Konditionstraining ist also immer Atemtraining! Wie wichtig dies vor allem im Nobiai ist, das eine Energiespitze im Bewegungsablauf des Kyudo-Schützen darstellt, wird später noch erläutert. Schlechte Schießergebnisse sind manchmal auch auf Sauerstoffmangel zurückzuführen, was bei untrainierten Schützen häufig auftritt, ohne dass es ihnen bewusst ist.

Ein extremes Beispiel für die Kontrolle der Atmung finden wir im Biathlon. Hier folgen Phasen außerordentlicher körperlicher Leistung (Skilaufen) auf Phasen äußerster Konzentration (Schießen), in denen ruhiges und gleichmäßiges Atmen erforderlich ist. Nur durch gut trainierte Atemabläufe können überdurchschnittliche Ergebnisse in beiden Teildisziplinen erzielt werden.

Atmung und Psyche

Körper und Geist bilden in der chinesischen Medizin eine untrennbare Einheit. So besteht auch ein enger Zusammenhang zwischen Atmung und Psyche. Nahezu alle emotionalen Ereignisse wirken sich auf das Atmen aus, wie Angst, Wut, Abneigung, Zorn, Furcht, Unzufriedenheit, Abgeschlagenheit, Depression, Ehrgeiz, Begierde, Leidenschaft, Freude. Nur wenn wir ruhig und ausgeglichen sind, ist auch die Atmung sanft und gleichmäßig. Alle Missempfindungen führen zur Disharmonie. Unsere Atmung ist ein Spiegel unseres Gemütszustands. Der Atem stellt nicht nur eine Verbindung zu unserem Körper her, sondern gleichzeitig auch zu unserer Umwelt.

Aufgrund der Stresssituation in Wettkampf oder Prüfung haben einige Schützen eine erhöhte Pulsfrequenz, folglich einen erhöhten Sauerstoffbedarf und können daher wegen der ansteigenden Atemfrequenz den natürlichen Atemrhythmus im Kyudo nicht mehr einhalten. Hier kann der Regulationseffekt der Atmung ausgenutzt werden. Nicht nur die Psyche beeinflusst nämlich die Atmung, sondern dies gilt auch umgekehrt. Versucht man bewusst gleichmäßig und tief zu atmen, wird Nervosität abgebaut, psychische Belastungen werden ausgeglichen und der Puls sinkt. Diese Wechselwirkung zwischen Atmung und Psyche kann man sich also mit gezielten Atemübungen zunutze machen. Durch Atemtherapie kann es gelingen, seelische und körperliche Störungen zu heilen (siehe hierzu z. B. R. Rufer und T. Nakamura).

Atmung, Körperhaltung und Konzentration

Im Zazen bilden Atmung, Körperhaltung und Konzentration eine Einheit. In seinem Buch „One Arrow, one Life“ (S. 28 ff) stellt Kenneth Kushner diese Zusammenhänge ausführlich dar und überträgt sie auf Kyudo. Kushner sieht in der Auseinandersetzung mit dem Atmen einen Schlüssel für die Spiritualität. Die Atemfrequenz kann im Zazen von normalerweise 12 bis 15 Atemzügen pro Minute auf unter zehn gesenkt werden. Nur bei aufrechter Körperhaltung kann die Atmung frei fließen. Werden Atmung und Körperhaltung verbessert, erhöht sich auch die Konzentrationsfähigkeit.

Atemübungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit können auch im Rahmen eines autogenen Trainings durchgeführt werden (vgl. z. B. B. Hoffmann, S. 304 ff). Mit Hilfe von Imagination und Autosuggestion soll über eine Phase der Entspannung der sich von selbst ergebende eigene Atemrhythmus gefunden und die Störanfälligkeit der Atmung durch äußere Ereignisse herabgesetzt werden.

“In the beginning, if you forget about focusing on your breath, you will easily lose concentration. Always keep your breath in your center.” (Awa Kenzo zit. nach Stevens, S. 41)

Atmung und Zeittakt

Der natürliche Atemrhythmus kann als Zeitmuster für einen flüssigen Bewegungsablauf herangezogen werden. Insbesondere im Taihai oder in anderen zeremoniellen Schießformen kann dies ausgenutzt werden. Hat man einen gleichbleibenden Atemrhythmus (ein – aus – ein – aus ...) verinnerlicht, kann der sonst übliche Zählrhythmus (1, 2, 3, 4...) unterbleiben.

Atmung und mentales Training

Um Bewegungen zu automatisieren und damit im Unterbewusstsein tiefer und schneller zu verankern, können sie auch mental eingeübt werden. Verbindet man die Bewegungen dabei mit dem Atemrhythmus, wird also ein gleichbleibendes Zeitmuster eingehalten, stärkt dies das unterbewusste Erinnerungsvermögen im Gehirn.

Kyudospezifische Atemmuster

Grundsätzlich gilt, den natürlichen Atemrhythmus in allen Bewegungen des Bogenschießens beizubehalten. Hiervon gibt es nur zwei Ausnahmen, die später erläutert werden sollen. Es ist sinnvoll - darin stimmen die meisten Kyudoschulen überein - jede Bewegung mit einer Einatmung zu beginnen und mit einer Ausatmung abzuschließen. Im nachfolgenden Text wird die Einatmung kurz mit „*ein*“ gekennzeichnet, die Ausatmung mit „*aus*“. Folgen zwei „*ein*“ bzw. „*aus*“ hintereinander, so ist die jeweilige Atemphase mit zwei Bewegungen verbunden und bedeutet natürlich nicht, dass zweimal ein- bzw. ausgeatmet wird. Es wird davor gewarnt, das hier vorgeschlagene Atemschema blind zu übernehmen. Auf damit verbundene mögliche Komplikationen wird weiter unten hingewiesen. Im Vordergrund muss immer ein frei fließender Atem stehen, und es ist Teil des Übungsweges, sich ein persönliches Atemkonzept zu erarbeiten.

Atmung und Kihontai

Unter Kihontai versteht man alle Bewegungen des Schützen vor und nach dem eigentlichen Schießen. Diese Bewegungen sollten frühzeitig mit einer korrekten Atemführung verbunden werden. Die folgenden Atemempfehlungen im Kihontai sind zum größten Teil dem Kyudo Manual der ANKF entnommen (S. 35 ff).

- Rei oder Yu

Verbeugung – *ein*

Oberkörper ist in Verbeugungsposition – *aus*

Körper richtet sich wieder auf – *ein*

(also immer drei Atemzüge! kein Unterschied im Atemrhythmus zwischen Rei und Yu und unabhängig ob aus dem Stand oder in Seiza ausgeführt!)

- Abknien

Rechten Fuß etwas zurücksetzen und Körpergewicht wieder auf beide Füße verlagern – *ein*

Gewicht ist verlagert - *aus*

Abknien – *ein*

Rechtes Knie berührt den Boden und rutscht nach vorne, bis auch linkes Knie den Boden berührt – *aus*

- Aufstehen aus Kiza-Position:

Linker Fuß wird neben das rechte Knie gesetzt – *ein*

Aufstehen - *aus*

- Aufstehen aus Seiza Position

Hüfte nach vorne bringen - *ein*

Füße (rechts beginnend) in Kiza-Position bringen - *aus*

Linker Fuß wird neben das rechte Knie gesetzt – *ein*

Aufstehen - *aus*

- Gehen:

Zwei Schritte – *ein*, zwei Schritte – *aus* (Atemrhythmus: *ein, ein, aus, aus*)

Dieser Atemrhythmus wird auch bei Richtungsänderung eingehalten.

Sonderfall: Vorgehen von der Honza zur Shai

ein Schritt je Atemzug (also: *ein, aus, ein, aus*)

Begründung: das Vorgehen zur Shai, der Abschusslinie, soll zügig und kraftvoll sein. Durch die Erhöhung der Atemfrequenz wird dem Organismus kurzfristig vermehrt Sauerstoff zugeführt.

- Betreten des Dojo im Taihai:

Linker Fuß betritt das Dojo - *ein*

Rechter Fuß wird Richtung Kamiza gesetzt und Blick auf die Kamiza gerichtet – *noch ein*

Heranziehen des linken Fußes und Rei - *aus*

Aufrichtung des Oberkörpers – *noch aus*

Erster Schritt Richtung Honza - *ein*

Hier ist der Atemrhythmus also wie beim Gehen im Vierer-Takt: *ein, ein, aus, aus*

Nur der Omai hält einen Achter-Takt ein!

- Hirakiashi

aus der Kiza-Position die Hüfte nach vorne bringen und Körper aufrichten – *ein*

Hüfte ist vorne – *aus*

Drehung – *ein*

Drehung abgeschlossen und neue Kiza-Position erreicht - *aus*

Atmung in den einzelnen Hassetsu

Eine Koordination von Atmung und Bewegung ist in allen Hassetsu prinzipiell anzustreben (siehe hierzu auch Hoff, Kyudo, S. 102f). Für die einzelnen Bewegungsabschnitte gibt es jedoch unterschiedliche Atemmuster, die individuell entwickelt werden sollten. Nachfolgender Atemrhythmus ist daher ein praktikabler, aber unverbindlicher Vorschlag.

- Ashibumi (Zweischritt-Ashibumi)

Blick zum Ziel und linken Fuß setzen – *ein*

Blick zurück und rechten Fuß setzen – *aus*

Alternatives Beispiel bei geringerem Atemvolumen bzw. für langsameren Bewegungsablauf:

Blick zum Ziel und linken Fuß setzen – *ein*

Blick ist im Ziel und linker Fuß gesetzt - *aus*

Blick zurück und rechten Fuß setzen – *ein*

rechter Fuß ist gesetzt und Blick wieder geradeaus - *aus*

Bogen aufnehmen und Pfeil mit linker Hand fassen – *ein*

Pfeil wird mit linker Hand gehalten (bzw. Kontrollblick zur Auswahl Haya) - *aus*

rechte Hand greift den Pfeil mittig - *ein*

erste Vorschubbewegung – *aus*

rechte Hand greift den Pfeil an der Nocke - *ein*

zweite Vorschubbewegung und einnocken – *aus*

Pfeil einnocken - *ein*

Bogen am linken Knie aufsetzen – *aus*

rechte Hand zurück Hüfte – *ein*

Bewegungen abgeschlossen – *aus*

- Dozukuri

Stabilisierung des Dozukuri und Beginn der Sehnenkontrolle – *ein*

Monomi (Blick zum Ziel) – *aus*

Blick zurück – *ein*

Stabilisierung des Dozukuri – *aus*

- Yugamae

Linke Hand ansetzen (Tenouchi) – *ein*

Linke Hand ist angesetzt – *aus*

Rechte Hand ansetzen (Torikake) – *ein*

Rechte Hand ist angesetzt – *aus*

Kopf drehen zum Ziel (Monomi) – *ein*

Blick ist im Ziel – *aus*

- Uchiokoshi und Hikiwake

Heben des Bogens – *ein*

Hikiwake bis Daisan (Heki-Schule: Sanbun no ni) – *aus*

Verbleibendes Hikiwake bis zum Erreichen des vollen Auszugs (Kai bzw. Tsumeai) – *ein*

Alternatives Beispiel bei sehr großem Atemvolumen und sehr gut trainierten Schützen:

Heben des Bogens – *ein*

Hikiwake bis Daisan (Sanbun no ni) – *noch ein*

Ab Daisan (Sanbun no ni) bis zum Hanare - *aus*

Alternatives Beispiel bei geringem Atemvolumen:

Heben des Bogens - *ein*

Uchiokoshi ist ausgeführt - *aus*

Hikiwake bis Daisan - *ein*

Daisan erreicht – *aus*

Daisan bis Kai - *ein*

Diese zweite Alternative birgt allerdings die Gefahr, dass die Bewegungen weniger fließend ausgeführt werden können als bei den vorhergehenden Vorschlägen, da jeder Wechsel im Atemzyklus, also jeder Übergang von der Einatmungs- zur Ausatmungsphase, einen kurzfristigen Spannungsverlust im Körper erzeugt. Dies zeigt sich hier besonders stark im Daisan, das bekanntlich ohne Einbruch der Körperspannung in das weitere Hikiwake übergehen soll.

Auf jeden Fall sollte man am Ende des Hikiwake, also beim Erreichen des Kai (Tsumeai), voll eingatmet haben, damit für den weiteren Schießablauf ausreichend Sauerstoff im Körper vorhanden ist.

- Atmung im Kai bzw. Nobiai

Wenn auch die Atemempfehlungen für die einzelnen Hassetsu und Bewegungen im Kyudo je nach Schule und Lehrer unterschiedlich sein können, so ist man sich einig, im vollen Auszug bis zum Abschuss auszuatmen.

In der deutschen Ausgabe des Yumi Mokuroku der Heki To Ryu wird die Atmung nur in einem Kommentar zum Punkt 25 (Hikano yatsuka no koto) angesprochen. Um die optimale Auszugslänge nicht nur zu erreichen, sondern die Kraft bis zum Abschuss kontinuierlich steigern zu können, wird empfohlen, „nach dem Sanbun No Ni bis zum Hanare nur noch einmal auszuatmen“.

Der natürliche Atemrhythmus wird hier allerdings zum zweiten Mal durchbrochen (die erst genannte Ausnahme war das Vorgehen von der Honza zur Shai). Die Ausatmungsphase - in Ruhe etwa zwei bis drei Sekunden lang - wird auf mehr als fünf Sekunden ausgedehnt. Bei gut trainierten Schützen kann sie sogar deutlich mehr als 10 Sekunden dauern.

Wir unterscheiden hier zwei Abschnitte: protrahierte Ausatmung während der Spannungssteigerung im Nobiai und rasche restliche Ausatmung im Zanshin.

Während des Kai (Tsumeai, Nobiai, Yagoro) sollte nur äußerst langsam ausgeatmet werden. Feliks Hoff spricht von „den Atem schweben lassen“ (Hoff, Kyudo, S. 102). Auch Hans Joachim Stein empfiehlt, langsam auszuatmen oder den Atem zu verhalten, da sich nur so die „psychische Vitalenergie“ (Stein S. 63) am besten entwickeln könne. Leider finden sich bei

zuletzt Genanntem im äußerst ausführlichen Kapitel über das Atmen (Stein S. 33 bis S. 66) einige Widersprüche, so dass hier eine kritische Betrachtungsweise angezeigt ist. Ein Anhalten des Atems ist immer und natürlich auch im vollen Auszug zu vermeiden.

Am Ende des Nobiai, im Hanare, sollten noch etwa zwei Drittel der Atemluft zur Verfügung stehen. In dieser langsamen Ausatemphase unterstützt die Atemmuskulatur die Körperspannung wie weiter oben dargestellt. Nobiai und Hanare sollen daher schon allein wegen der günstigen Auswirkung auf die Körperstreckung in einer Ausatemphase erfolgen. Die Ausatmung stabilisiert das isometrisch arbeitende Kräftepaar Rücken- und Bauchmuskulatur und hält diese Balance über den Abschluss hinaus aufrecht. Übrigens werden, obwohl häufig praktiziert, die Zahnreihen weder beim Ein- noch beim Ausatmen aufeinander gepresst. Die Kaumuskulatur ist, wie die gesamte mimische Muskulatur, in allen Hassetsu entspannt.

Hayake, Yurumi und Atmung

Hayake (zu schnelles, vorzeitiges Lösen des Pfeils) und Yurumi (Nachlassen der Spannung kurz vor dem Abschluss) können nicht nur für Kyudoanfänger schwer zu bewältigende Probleme darstellen. Die Ursachen und Korrekturmöglichkeiten sind vielfältig. Doch eine der Ursachen kann in der Atmung liegen. (siehe auch Hoff, Kyudo, S. 158)

Ein- und Ausatmung sind, wie eingangs beschrieben, durch Aktivitäten unterschiedlicher Muskelgruppen gekennzeichnet. Jeder Wechsel im Atemzyklus führt zu einem Moment der Instabilität bzw. zur kurzfristigen Minderung der Körperspannung. Ein kraftvoller Abschluss in dieser Übergangsphase ist daher nicht möglich bzw. führt zu einem Zusammenbruch der Spannung. Ebenso führt Sauerstoffmangel am Ende der Ausatemphase oder beim Anhalten der Luft zu einer Schwächung der Muskelspannung. Eine für das Nobiai wünschenswerte Dauer von wenigstens fünf Sekunden kann unabhängig von allen technischen Fehlern nur erreicht werden, wenn genügend Sauerstoff im Blut ist. Wie eingangs beschrieben, ist ein Sauerstoffmangel mit einem Anstieg des CO₂-Drucks verbunden, was zu einem nicht willkürlich steuerbaren Einatemreflex der entsprechenden Muskulatur führt. Der Schütze befindet sich hier also in eine Zwangslage. Einerseits kennt er die Forderung nach einem langen Nobiai und die Nachteile des Atemwechsels, andererseits meldet der zunehmende Sauerstoffmangel seinem Körper einen dringenden Handlungsbedarf. Der Geist des Schützen möchte ein korrektes Nobiai, sein Körper aber ist nur an Sauerstoff interessiert. Als Ergebnis schießt er zu schnell ab (Hayake) oder das Lösen des Pfeiles erfolgt in einer Schwächephase und die Spannung bricht zusammen (Yurumi). Es ist Aufgabe der Kyudoübungsleiter dies zu erkennen und gegebenenfalls Atemübungen zu empfehlen. Selbstverständlich dürfen diese Atemübungen nicht während des Schießens erfolgen, sondern sollten unabhängig davon ausgeführt werden. Da der Sauerstoffbedarf, wie eingangs beschrieben, nicht nur von körperlicher Anstrengung, sondern auch von psychischen Belastungen abhängt, ist es nicht verwunderlich, dass in Prüfungssituationen das Nobiai meist erheblich kürzer ausgeführt wird als beim alltäglichen Training. Ebenso beeinflussen Anspannung und Erregung bei Wettkämpfen den Sauerstoffverbrauch und damit die physiologisch mögliche Länge des Nobiai.

Die einzige Möglichkeit für den Schützen diesem Dilemma zu entgehen, besteht darin, während des Nobiai nochmals zwischen zu atmen und zu versuchen, die Kraft zum Hanare in einem zweiten Ausatemzyklus erneut aufzubauen. Dies ist zwar nicht ideal, aber immerhin der Weg, einen noch akzeptablen Abschluss zu erreichen. Viele kennen den Vergleich des Hanare mit einer Welle, die sich bricht. Hat man den Scheitelpunkt versäumt, muss man

warten, bis sich die Welle erneut aufgebaut hat. Es darf keinesfalls vor dem Lösen des Pfeiles zu stark ausgeatmet werden.

- Atmung im Hanare und Zanshin

Nachdem im Kai etwa ein Drittel des Ausatemungsvolumens verbraucht wurde, entlädt sich im Hanare und Zanshin die noch verbliebene Atemluft mit großer Kraft und Geschwindigkeit. Dieses kraftvolle Ausatmen findet man auch im Karate bzw. in Sportarten wie dem Kugelstoßen oder Diskuswerfen. Ein vorher aufgebautes hohes Energieniveau entlädt sich auch dort explosionsartig im Stoß bzw. Wurf. Wenn mit dem Kampfschrei Kiai (ki steht für Energie, ai für Einheit) geschossen wird, ist dieses kräftige Ausatmen auch zu hören. Die Energie des Ausatmens muss sich jedoch in jedem Fall auf den Abschuss übertragen und darf nicht Selbstzweck sein. Ein lautes Kiai stärkt die Atemmuskulatur und ist Atemtraining.

Awa Kenzo erkannte: „Das Einatmen bindet und verbindet. Im Festhalten des Atems geschieht alles Rechte, und das Ausatmen löst und vollendet, indem es alle Beschränkungen überwindet.“ (zitiert nach Diethelm W. Richter, Leben im Rhythmus)

- Yudaoshi

Nachdem im Zanshin vollkommen ausgeatmet wurde (man kann dieses tiefe Ausatmen muskulär aktiv unterstützen), wartet man nach einer Atempause ruhig auf den anschließenden Einatemungsreflex, führt bei der Einatmung den Bogen zurück und dreht den Kopf wieder in die Ausgangsposition. Ist das Yudaoshi erreicht, wird ausgeatmet.

Konsequenzen für Kyudo-Übungsleiter

Der Kyudo-Übungsleiter soll sich über die Problematik der Atemführung im Klaren sein und nur äußerst behutsam in diesen Mechanismus eingreifen. Viele Kyudo Unterrichtende scheuen sich, diesen Punkt im Training anzusprechen. Die Bewegungen im Kyudo sind äußerst komplex und schwer erlernbar – der Atem soll jedoch immer fließend und natürlich sein.

Jeder Übungsleiter sei ausdrücklich vor einem zu forschen Eingriff in den Atemrhythmus der ihm anvertrauten Personen gewarnt. Der Übende soll behutsam dazu angeleitet werden, seinen eigenen Atemrhythmus zu erspüren und zu entwickeln. Zwingt man ihn in ein strenges Atemschema, können im Einzelfall Kopfschmerzen, Benommenheit, Herzklopfen und sogar Ohnmachtsanfälle sowie tiefgreifende psychische Sensationen die Folge sein. Eine zu früh geforderte Koppelung der Bewegung an den Atemrhythmus kann zudem zu zwanghafter Atemführung und/oder zu überhasteten, ungenauen Bewegungen führen. Der Übungserfolg wird dadurch gehemmt statt gefördert. Andererseits können auch Komplikationen auftreten, wenn es der Übungsleiter unterlässt, auf einen frei fließenden Atem hinzuweisen. Dies gilt insbesondere für das gelegentlich zu beobachtende Atemanhalten oder gar Pressen im Kai bzw. Nobiai. Jeder muss den Freiraum haben, individuell Atmung und Bewegung aufeinander abzustimmen, ohne in ein strenges Atemmuster gezwängt zu werden. Wie in einem Kommentar zum Mokuroku der Heki To Ryu (S. 76) nachzulesen ist, wird ausdrücklich davon abgeraten, den Atemrhythmus im vollen Auszug bewusst zu verändern. Hier wird das Dilemma deutlich zwischen der Forderung nach adäquatem Atmen und der Gefahr des aktiven Eingreifens in dieses komplexe System, das bis ins Unterbewusste reicht.

In seinen zehn Stufen des Schießens (Stevens S. 70) nennt der legendäre Kyudomeister Awa Kenzo das richtige Atmen erst an vierter Stelle. Vorangehen muss ein Training der äußeren Form, eine Entwicklung der korrekten Körperhaltung und das Erlernen des richtigen Lösens. Ohne eine korrekte Körperhaltung ist ein unverkrampftes, natürliches Atmen nicht möglich.

Um dieser Problematik gerecht zu werden, ist es für den Übungsleiter sinnvoll, zunächst Atemtraining und Schießtraining getrennt durchzuführen. Das Erspüren und Freiwerden des individuellen Atemflusses soll im Vordergrund stehen und nicht ein strenges Atemschema. Es ist ratsam, sich auf ein langes und tiefes Ausatmen zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf die Haltung zu lenken. Das Einatmen geschieht dann auf ganz natürliche Weise. Für zu Hause kann dem Kyudoübenden selbstständiges Atem- bzw. Konditionstraining empfohlen werden. Das Atemtraining kann auch spielerisch (z. B. durch körperliche Bewegung, Gesang, Tanz, Gymnastik, Körperarbeit) erfolgen. Ebenso empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie z. B. Laufen, Radfahren, Schwimmen, die einen guten Ausgleich für Kyudoübende darstellen. Ein umfassendes, weit über meine Literaturempfehlungen hinausgehendes Angebot an Büchern und Videos zu Atemübungen findet sich im Fachhandel.

Eine Integration des korrekten Atmens in den Übungsablauf könnte so aussehen:

Anfänger:

Allgemeiner Hinweis auf korrekte Bauchatmung

Erspüren der Atmung ohne Kyudo-Übungsgerät

Gelegentlich gemeinsames Mokuso (Konzentration, Atemmeditation) vor Trainingsbeginn (siehe Hoff, Kyudo, S. 32)

Gelegentliche gymnastische atmungskonforme Übungen

Anleitung für selbstständige Atemübungen

Makiwaratraining: Atemberuhigung (Bauchatmung) vor dem Yu (noch kein Hinweis auf Atemrhythmus während der Hassetsu!)

etwa ab Beginn des Taihai-Trainings:

Empfehlung, Kihontai mit Atemrhythmus zu verbinden

Hinweis auf Hara als Ausgangspunkt aller Bewegungen

etwa ab 3. Kyu:

Nobiai und Hanare sollen in einer Ausatemungsphase stattfinden.

etwa ab 1. Kyu:

Alle Bewegungen im Taihai und in den Hassetsu sollen jetzt mit dem Atemrhythmus verbunden werden. Dies soll als langfristige persönliche Übungsaufgabe gestellt und nicht als strenge Anweisung formuliert werden.

Sonderfall Wettkampf, Prüfung:

Eigenständig durchgeführte Konzentrations- und Atemübungen verbunden mit mentalem Durchgehen der Bewegungsabläufe zu Hause und unmittelbar vor dem Wettkampf bzw. der Prüfung werden empfohlen.

Zusammenfassung

Die Atmung unterstützt uns beim Üben mit dem Bogen. Sie stellt unserem Körper Energie zur Verfügung, stabilisiert die Körperhaltung, gleicht psychische Belastungen aus, gibt uns einen natürlichen Rhythmus vor und hilft uns bei der Konzentration. Erst der Atem erfüllt den Körper mit Leben und Wahrheit (siehe Kyudo-Manual, S. 57) und ein gemeinsam ausgeführtes Taihai gewinnt erst mit dem Atem seine Vitalität. Die Berücksichtigung der Atmung im Kyudotraining ist daher unerlässlich. Dabei sollte der Übende nicht in ein strenges Atemschema gezwängt, sondern äußerst behutsam auf einen adäquaten Atemrhythmus hingewiesen werden. Die Auseinandersetzung mit der Atmung ist Teil seines persönlichen Übungsweges. Atmung und Bewegung müssen zusammenwirken, sich gegenseitig unterstützen. Sie dürfen nie gegeneinander arbeiten, sondern es muss eine Synergie entstehen. Ikiai (息合い), die „Harmonie mit dem Atem“, muss angestrebt werden. „Atem ist wertvoller als Gold“, sagt Awa Kenzo (zitiert nach Stevens, S. 40).

In den Kyudobewegungen soll sich der Alltagsgeist (Heijoshin) widerspiegeln. Unangestrengt und natürlich, fließend in den Bewegungen und selbstverständlich in der Ausführung soll alles geschehen. Hat man dieses Ziel erreicht, muss man die Bewegungen nicht mehr bewusst mit der Atmung verbinden, dann ist alles bereits im Einklang und bildet ein harmonisches Ganzes.

„Wenn ihr´s nicht fühlt,
ihr werdet´s nie erjagen!“
(Goethe, Faust)

Für die Durchsicht dieses Manuskripts bedanke ich mich bei meinem Kyudolehrer Feliks F. Hoff aus Hamburg. Seit mehr als zwanzig Jahren begleitet er mich auf meinem Weg mit dem Bogen, gab mir unzählige wertvolle Hinweise und beantwortete geduldig alle Fragen.

Mein Dank gilt insbesondere auch meinem Kyudolehrer John C. Bush aus London, der auf vielen Lehrgängen durch sein unermüdliches „breathe in – breathe out“ meine Sensibilität für das Thema Atmung gestärkt hat.

Neuburg, den 20. Juni 2008
Johannes Haubner, Donau Dojo Ingolstadt e. V.
www.donau-dojo.de

Quellen und weiterführende Literatur

Anders, Frieder, Tai Chi Chuan, Econ 1986

ANKF, Kyudo Manual Vol. I, englische Übersetzung (Abbildung Hara)

Derbolowsky, Udo und Regina, Atem ist Leben – Ein Übungsbuch, Junfermannverlag 1996

Dürckheim, Karlfried Graf, Hara, Otto Wilhelm Barth Verlag 1992

Ganong, W. F., Medizinische Physiologie, Springer Verlag

Hoff, Feliks F., Kyudo, die Kunst des japanischen Bogenschießens, Weinmann Verlag, 1996

Hoffmann, Bernt, Handbuch Autogenes Training, Deutscher Taschenbuch Verlag 2006

Kushner, Kenneth, One Arrow – one life, Tuttle Publishing 2000

Nakamura, Takashi, Das große Buch vom richtigen Atmen, Scherz Verlag 1986

Richter, Diethelm W., Leben im Rhythmus, www.uni-goettingen.de/de/9614.html

Rohen, J. W., Funktionelle Anatomie des Menschen, Schattauer Verlag 1993 (Abb. Atemmuskulatur)

Rufer, Ruth, Lebendig im Atem, Walter Verlag 1995

Stein, Hans Joachim, Die Kunst des Bogenschießens Kyudo, Scherz Verlag 1985

Stevens, John, Zen Bow, Zen Arrow, The Life and Teachings of Awa Kenzo, Shambala Verlag, Boston, London 2007

Ulrich, Roland, Gold – Bogensport, BG Hochrhein Verlag, 1997