

# 弓道

## Japanisches Bogenschiessen

Kyudo schult Konzentrationskraft und Gelassenheit, es schärft die innere Wahrnehmung und wirkt sich positiv auf Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination aus. Kyudo ist aber auch geistiges Üben zur Entwicklung der Persönlichkeit. Da es nicht auf Muskelkraft ankommt, sondern auf sensible Bewegungskoordination, ist Kyudo für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.



Makiwara-Praxis (2 m Distanz) im Raum Stille Bewegung

## Die 3 Grundprinzipien von Kyudo sind:

均	KIN	Balace/Gleichgewicht
輕	KEI	Leichtigkeit
注	CHÛ	Achtsamkeit

*«Kyudo ist Wettkampf mit sich selbst. Das Ziel ist nicht bloss eine Scheibe. Es wird zum Spiegel des eigenen Geistes, der eigenen Befindlichkeit. Die Menschen lassen sich von sieben grundlegenden emotionalen Beunruhigungen irritieren: Freude, Zorn, Besorgnis, Denken, Traurigkeit, Angst, Überraschung.*

*Das Ziel von Kyudo ist es, diese Verstrickungen zu durchschneiden, um 'mu' zu erfahren: die Leere. Kyudo ist Meditation im Stehen. Erkenne dich selbst. Erkenne deinen Geist, indem du Kyudo praktizierst. Wenn dein Geist im Gleichgewicht ist, wirst du das Ziel von selbst treffen.»*

Wir praktizieren den Stil:  
Heki Ryu Bishu Chikurin Ha.



Hitote-Praxis (28 m) in der Turnhalle der Sek. Bümpliz



Shibata Kanjuro XXI, (\*1952)  
Reinigungszeremonie in Wien

## *Sind Sie an unserer Kyudo-Praxis interessiert?*

Anfänger und Besucher sind jederzeit herzlich willkommen!

Wenn Sie eine Einführung in unsere Kyudo-Praxis erleben möchten, sind wir gerne bereit, dies zu organisieren und Sie zu begleiten. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Danke.

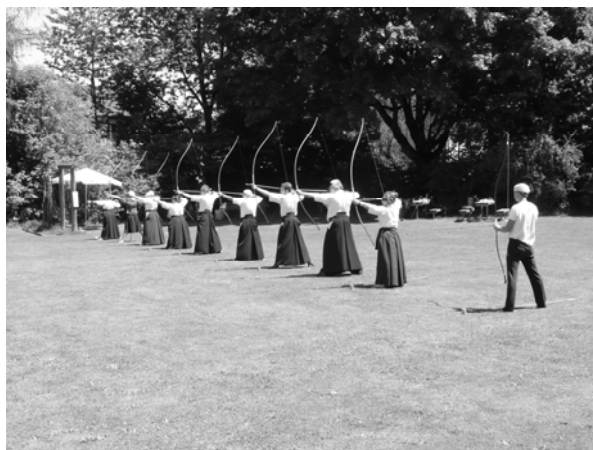
### *Praxisorte in Bümpliz:*



- Nr. 1 Raum „Stille Bewegung“  
Bümplizstrasse 101
- Nr. 2 Winterhäli-Wiese  
Winterfeldweg
- Nr. 3 Turnhalle Sek. Bümpliz  
Bümplizstrasse 152

## *Gruppenpraxis:*

Jeden Dienstag und Freitag von 18.15 bis ca. 20.15 Uhr im Raum Stille Bewegung oder bei schönem Wetter auf der Winterhäli-Wiese. Sowie im Winterhalbjahr an einem Sonntag pro Monat von 9-15 Uhr in der grossen Turnhalle der Sek. Bümpliz. Daten siehe Praxisplan auf der Homepage.



Hitote-Praxis (28 m und 60 m)  
Winterhäli-Wiese in Bümpliz

## *Kontakt:*

Hans Geissberger  
hans.geissberger@bluewin.ch  
Tel. 031 991 55 08  
www.stille-bewegung.ch

# Kyudo

STILLE *bewegung*

Japanisches  
Bogenschiessen

