

# 弓道

## Kyudo

Japanisches Bogenschiessen

寂虎弓道場

**Jakko-Kyudojo**



«Kyudo ist Wettkampf mit sich selbst. Das Ziel ist nicht bloss eine Scheibe. Es wird zum Spiegel des eigenen Geistes und der eigenen Befindlichkeit.

Wir Menschen lassen uns 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.»

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.



Die drei Grundprinzipien von Kyudo:

**均** KIN **BALANCE**  
**軽** KEI **LEICHTIGKEIT**  
**注** CHÛ **ACHTSAMKEIT**

Im Jakko-Kyudojo praktizieren wir den Stil «Heki ryu Bishu Chikurin-ha». Die Heki ryu Bishu chikurin-ha ist eine alte Schule (gegründet 1551), die den meditativen Aspekt des Kyudo betont. Sie wird vom kaiserlichen Bogenmacher Japan's, Shibata Kanjuro geleitet. Jährlich unterrichtet Shibata Kanjuro XXI ein Seminar in der Schweiz. Die Schule kennt keine Prüfungen und ist deswegen nicht Mitglied des schweizerischen Kyudobundes.

2013 wurde uns von Shibata Kanjuro XXI der Name Jakko (Stiller Tiger) verliehen. Wir sind Mitglied von OKO, der europäischen Dachorganisation aller Chikurin-ha Dojos.



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

Neueinsteiger\*innen, Anfänger\*innen und Besucher\*innen sind jederzeit herzlich willkommen! Wenn Sie eine Einführung in unsere Kyudo-Praxis, die auch kurze Sitzmeditation (Zazen) beinhaltet, erleben möchten, sind wir gerne bereit, dies zu organisieren und Sie zu begleiten (Kurskosten Fr. 180.– für acht bis zehn Abende, je nach individuellem Fortschritt). Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir sind als Verein organisiert und bieten nach dem Einführungskurs die kontinuierliche Gruppenpraxis an.

### Gruppenpraxis

Dienstag von 19–21 Uhr und  
Donnerstag 18.15–20.15 Uhr

im Sommer: im Raum Stille Bewegung oder bei schönem Wetter auf der Winterhäli-Wiese.

im Winter: im Raum Stille Bewegung, zusätzlich an einem Sonntag pro Monat von 10–13 Uhr in der Turnhalle 1 der Sek. Bümpliz für die Langdistanzpraxis.

### Kontakt

Jakko Kyudojo | Bümplizstrasse 101 | 3018 Bern  
Yolanda Schneider  
jakkokyudojo@gmail.com | Tel. 031 971 54 11  
[www.stille-bewegung.ch/kyudo](http://www.stille-bewegung.ch/kyudo)

Dachorganisation: [www.kyudo.org](http://www.kyudo.org)

### PRAXISORTE

#### 1. Raum «Stille Bewegung» Bümplizstrasse 101

Winter- und Schlechtwetterpraxis (Makiwara)

Tram Nr. 7 bis Post Bümpliz. Von der Haltestelle aus 100m der Brunnenstrasse entlang bis zur Ampel. Dann rechts in die Bümplizstrasse, 30m bis zum Buchdruckerweg. Hier links dem Stadtbach entlang bis zum Veloständer. Da ist der Eingang.

#### 2. Winterhäli-Wiese Winterfeldweg

Sommerpraxis (Hitote und Makiwara)

Mit dem Tram 7: bis Endstation Bümpliz fahren; etwas zurück gehen bis zum Winterfeldweg, alles dieser Strasse entlang bis zur Wiese, ca. 5–10 Min.

#### 3. Turnhalle Sek. Bümpliz Bümplizstrasse 152

Winterpraxis Langdistanz (Hitote und Maikwara)

Mit dem Tram 7: bis Bachmätteli. Neben der Migros entlang der Glockenstrasse bis zum Sekschulhaus. Hier die Doppeltrappe hoch auf den Platz. Die Turnhalle liegt rechts nach dem gedeckten Durchgang.