

Die Mitte - Meditation mit Pfeil und Bogen. (Bogenschiessen Umfassend Basiskurs)

Zuvor: Stand ⇒ Schulterbreit, leichte Beuge in den Knie, Atmung ins Zwerchfell, Becken auch in der Mitte gehalten (also nicht nach vorne oder hinten gedrückt).

4 Pfeile Augen offen / Konzentration auf den gelben Punkt der Zielscheibe
Wenn der Ton erklingt ⇒ erfolgt der Schuss auf die Scheibe.
Bis alle 4 Pfeile geschossen sind.



4 Pfeile Augen geschlossen / Aufmerksamkeit ist im Bereich des
Zwerchfells (Bauchgegend um den Nabel).
Atmung in diesen Bereich (Tiefenatmung). Durch die Nase
atmen. Mundatmung ergibt flache Atmung (in der Brustgegend).
Wenn der Ton erklingt ⇒ erfolgt der Schuss auf die Scheibe.
Bis alle 4 Pfeile geschossen sind.



4 Pfeile Jetzt im Wechsel.
1x Augen offen. Konzentration nach Aussen. Schuss.
1x Augen geschlossen. Aufmerksamkeit nach Innen. Schuss.
1x Augen offen. Konzentration nach Aussen. Schuss.
1x Augen geschlossen. Aufmerksamkeit nach Innen. Schuss.



Konzentration (Osho)

Der erste Schritt ist Konzentration. Du richtest dein ganzes Bewusstsein auf nur einen Gegenstand, lässt ihn nicht aus den Augen, bringst dir diesen Gegenstand wieder und wieder zu Bewusstsein, so dass die unbewusste Angewohnheit deines Gedankenstroms ausser Kraft gesetzt wird. Gelingt es dir, diese Gewohnheit des ständigen Wechsels aufzugeben, erreichst du inneres Gesammeltsein – eine Kristallisierung.

In allem wird ständig gewechselt. Dieser ständige Wechsel besagt nichts weiter, als dass dein Geist fiebert. Du kannst es mit nichts länger aushalten – folglich wird dein Leben zu einem Leben im ständigen Wechsel.

. . . . Konzentration also heisst: Dein Bewusstsein auf ein Objekt lenken und lernen, es auch dort zu halten – gleich welches Objekt.

Zielen – Aufmerksamkeit – Konzentration (Fred Asbell aus dem Buch Instinktives Schiessen 2)

Wenn du nicht genau auf einen bestimmten Punkt schaust, kann deine Hand auch nicht darauf deuten. Wenn du ganz allgemein auf einen Bereich schaust, wird die Bogenhand ganz allgemein auf diesen Bereich und nicht auf einen Punkt zeigen.

Je genauer du das, was du treffen willst, ausmachst und je stärker du dich darauf konzentrieren kannst, desto besser sind deine Chancen, es auch zu treffen. So funktioniert das mit der Hand – Augen – Koordination.

Du wirst so gut schießen, wie du dich konzentrieren kannst. Deine Schiessfertigkeit wird direkt von deiner Fähigkeit abhängen, dich zu konzentrieren. Wenn du in der Lage bist, deine volle Konzentration auf ein Ziel zu richten – sei es die Mitte einer Zielscheibe oder ein Stück Papier –, wirst du's wahrscheinlich auch treffen.

Deine Konzentration, die Fixierung des Auges und deines ganzen Seins auf das Ziel wird zum einzigen bewussten Vorgang des Schusses. Bei ausreichender Konzentration – wenn diese wirklich intensiv ist – laufen die Mechanismen des Schusses ganz automatisch und ohne bewusstes Denken ab.

Ich versuche, alles vor meinen Augen verschwinden zu lassen, ausgenommen das, was ich treffen will. Ohne diese Konzentration aufzugeben, lasse ich den Bogen aufwärts schwingen und ziehe ihn gleichzeitig aus. Ohne Unterbrechung führe ich den Auszug bis zum Anker, (wenn mein Mittelfinger meinen Mundwinkel berührt), und dann geht der Schuss ab. In dem Augenblick, in dem ich meinen Ankerpunkt erreiche, zeigt die Hand schon genau auf das, was ich treffen will, und der Ablass „geschieht„.

Wenn du der Konzentration erlaubst, die volle Verantwortung für deine Schüsse zu übernehmen, wirst du merken, wie dein Bogenarm, dein Zugarm und deine Konzentration als eine Einheit zusammenwirken.