

DKyuB
HEKI Sommerseminar 2025, Aachen

HEKI RYU INSAIHA
NOBIAI NO KOTO. HANARE NO KOTO
NOBIAI UND HANARE
Prof. Ken Kurosu, Tohoku Gakuin Daigaku, Sendai



Vorwort

Seit 2013 habe ich in Vorlesungen HANARE, den Prozess von TSUMEAI bis ZANSHIN, die Grundlagen und Probleme und deren Wichtigkeit betont, aber noch nicht alle Erkenntnisse genügend vertieft. YATSUKA, die Auszugslänge, und deren Rolle, habe ich wohl noch nicht ausreichend dargestellt.

Folie 2

HANARE

Urakami Sakae Sensei schreibt: „Es ist notwendig ohne Verkrampfung ein scharfes und leichtes HANARE zu machen, das nennt man „natürliches HANARE“.

Ein leichtes, natürliches HANARE ist das Ergebnis von Anspannung und Anstrengung. Im NOBIAI geht die ununterbrochene Anstrengung (unmittelbar) in HANARE über.

„Es ist äußerst wichtig, dass die äußersten Schwierigkeiten überwunden, alle Kraft ausschöpfend links wie rechts, überall NOBI, Ausdehnung, geleistet wird“, so Urakami Sensei.

Natürliches HANARE ist das Ergebnis von (An-)Spannung und Anstrengung. Dafür ist ein aktives NOBIAI erforderlich.



Folie 3

Metaphorische Bilder von HANARE

- Ein Becher wird bis zum Rand mit Wasser gefüllt. Trifft ein weiterer Tropfen auf die Oberfläche, läuft der Becher über.
- Ein Faden wird an beiden Enden mit Kraft auseinandergezogen. Wird er plötzlich durchgeschnitten, trennt er sich in zwei Hälften.
- Im Tau oder im Regen sammelt sich ein Tropfen Wasser auf einem Blatt (oder an einem Zweig). Irgendwann ist er zu schwer und fällt ab.

Es muss also unbedingt etwas hinzugefügt werden, um das Auslösen zu verwirklichen, um abzuschießen.



Folie 4

In MOKUROKU steht im Kapitel 54.

„Bogen(schießen) ist, am Höhepunkt der vollen Kraft abzuschießen.“

HATSU (Auslösen) 発. Das Zeichen „發“, das ebenso HATSU gelesen wird, ist ursprünglich ein Begriff für Bogenschießen. Es ist ein Tätigkeitsbegriff.

Das gebräuchliche Zeichen HATSU, 発, ist ein vereinfachtes Zeichen von 發, wie auch von 發, das das Zeichen für Pfeil enthält, was bedeutet, einen **Pfeil** zu schießen (*iru*) bzw. einen **Pfeil** abzuschießen (*hanatsu*).

„Höhepunkt der vollen Kraft“ ist das Ergebnis von NOBIAI.

nobiru (wachsen, zunehmen) bedeutet auch sich ausdehnen (*nobasu*), gedeihen (*sakan ni naru*), entstehen (*seichô*), verursachen (*okoru*), tun (*yarû*), entstehen (*shôjiru*), vollbringen (*itasu*).

Das Zeichen 發 enthält die Bedeutung: 伸びて矢を放つ、離れが生じる」 „ausdehnend (*nobite*) den Pfeil abschießen, und HANARE erzeugen, HANARE verursachen (*shôjiru*).“

Folie 5

JIMAN Mokuroku 54

JIMAN hat zwei Bedeutungen: selber (mit Kraft) voll werden und natürlich voll (von Kraft) werden

Das 2. Gedicht der HIKA lautet:

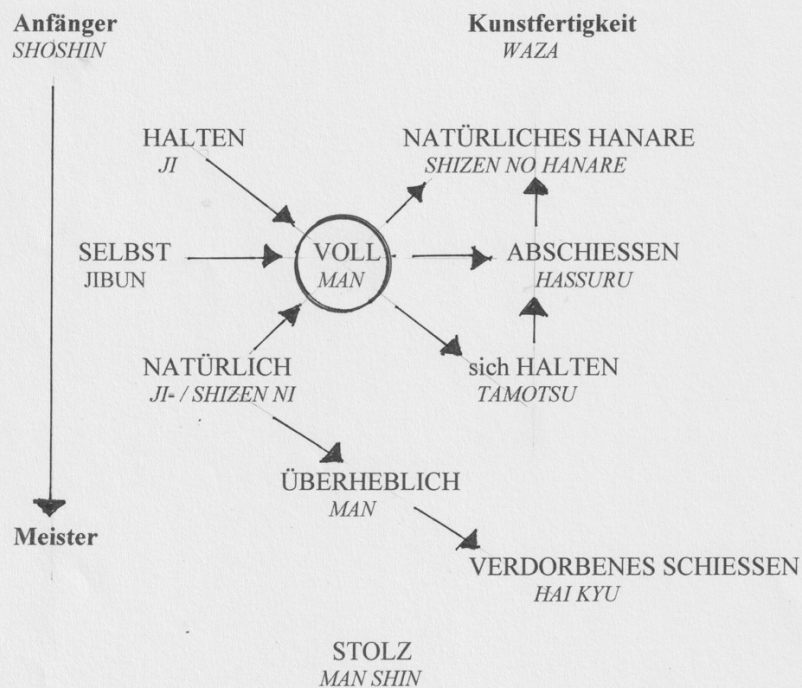
Den Pfeil nocke ein,
Spann zum Vollen
Ganz bewusst.
Im HANARE
Frei von Wünschen, von Gedanken.

Vom Einnocken des Pfeiles bis zum Abschießen wird vom ersten bis zum vollen Ausziehen im NOBIAI bewusst alles kontrolliert, im Augenblick des HANARE ist man frei von Wünschen und Gedanken, MUNEN MUSO.

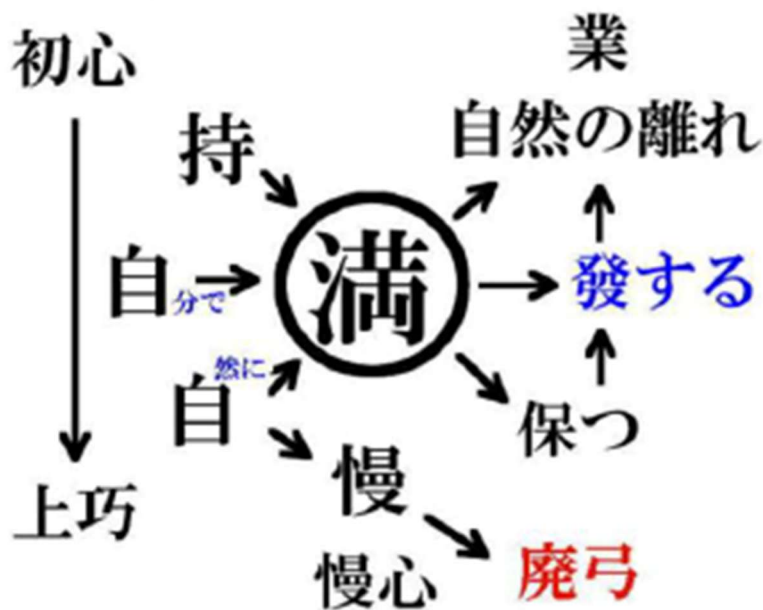
MUNEN MUSO ist der Zustand eines „natürlichen HANARE“, jedoch die Bedingungen für „natürlich“ und für HANARE muss man zuvor selbst erfüllen.

HANARE heißt dann: Die Sehne springt aus der Grube des Handschuhs (*tobidasu*) und feuert den Pfeil ab.

BOGENSCHIESSEN IST,
AM HÖHEPUNKT DER VOLLEN KRAFT ABZUSCHIESSEN
MOKUROKU 54



弓は自満の末に發する事



Folie 6

ICHI MONJI KAKE GANE

„Ein Türriegel wie das Zeichen für „Eins“ (ICHI, die Eins wird als eine horizontale gerade Linie geschrieben)

MOKUROKU NR. 14.

„Riegel“, eine Schlaufe und ein Haken, steht für Türen, die durch das Einhängen in eine feste Schlaufe verschlossen werden. (Bild: *nijiriguchi*, der „Kriech“-Eingang für die Gäste des Teehauses)

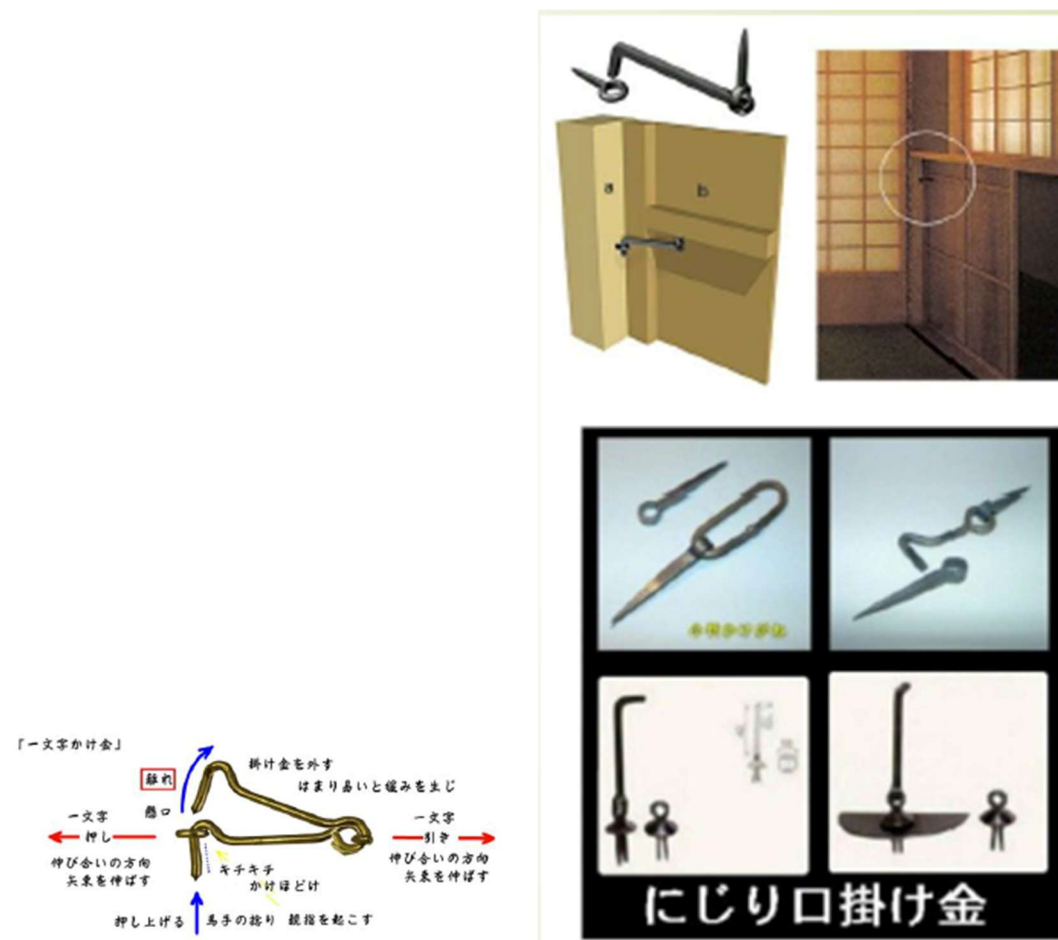
Im vollen Auszug soll man die Vorstellung und das Gefühl haben, mit dem Schlaufe-Haken-Riegel sei die Türe so stark verschlossen, dass sie nicht geöffnet (= aufgeschoben) werden kann, auch wenn man (links mit rechts) ein drückend-ziehendes NOBIAI vollzieht.

Ist die Verriegelung zu leicht wird YURUMI, ein Nachlassen die Folge sein, ist sie zu locker, wird sie sofort aufspringen.

Das Zeichen für „Eins“, eine gerade Linie, bedeutet, dass der Riegel gerade und horizontal sein muss, die Richtung des Daumens und die Richtung des NOBIAI müssen gleich sein, und der Daumen im Handschuh muss mit der Sehne ein Kreuz bilden.

Beim Ausziehen des Bogens muss der „Riegel“ fest sein und die Sehne eingehängt gezogen werden.

Im NOBIAI wird der Riegel für HANARE gelöst. Im HANARE ist die Lösung des Riegels eine eigene Bewegung.



Folie 7

Was ist TORIKAKE? Fassen der Sehne und des Pfeils mit der rechten Hand, dem Hanschuh.

TORIKAKE hat vier Zwecke

- dass YATSUKA, die Pfeillänge, sicher ausgezogen werden kann,
- dass bis zum Augenblick des Abschusses der Pfeil stabil aufliegt,
- dass man den Pfeil geschmeidig abschießen kann,
- dass im HANARE die Sehne nicht gehindert wird, in ihre Ausgangsposition zurückzukehren.

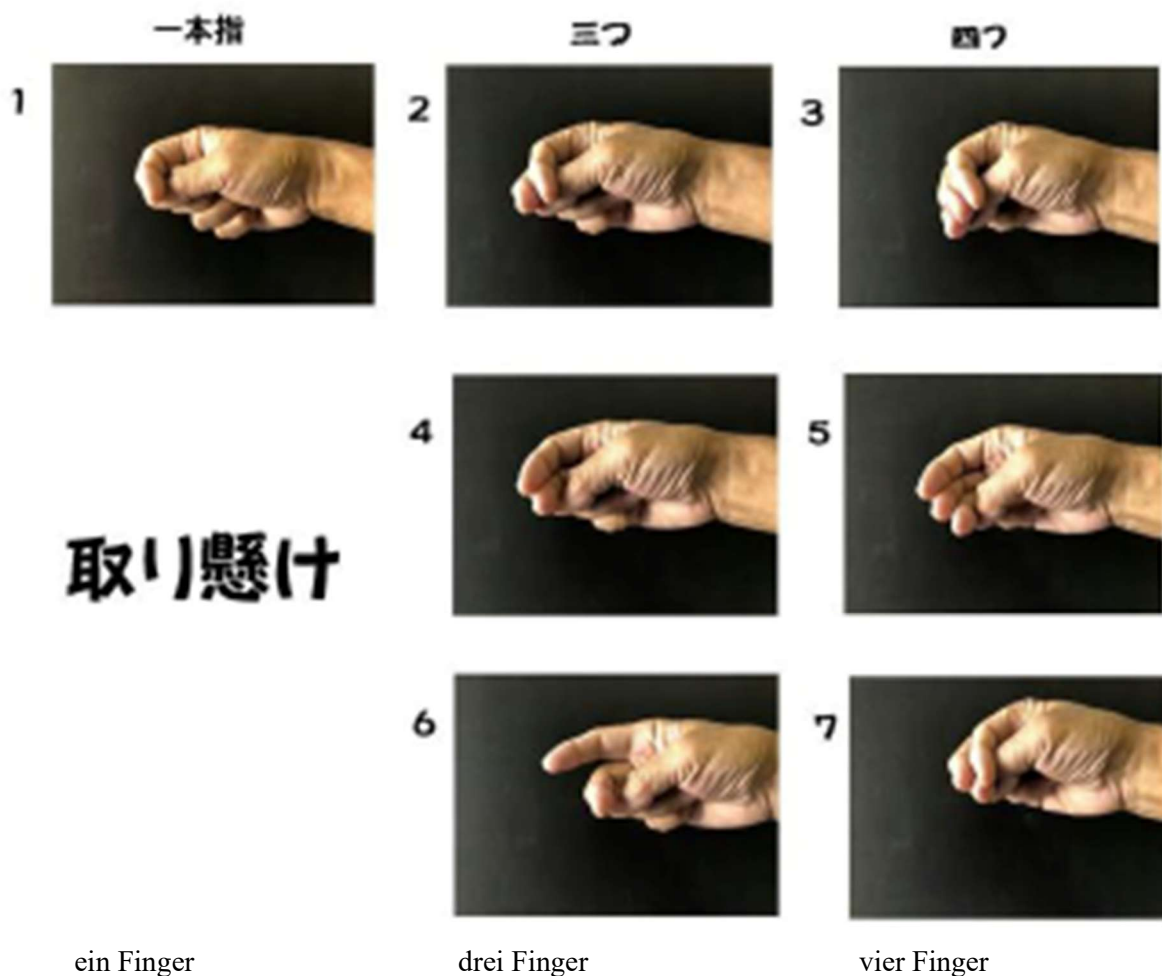
Die ersten drei Zwecke sind dem vierten jedoch vollkommen entgegengesetzt.

Vom Fassen der Sehne an bis KAI (TSUMEAI) sind die Zwecke des TORIKAKE von dem des HANARE völlig verschieden.

Folie 8

TORIKAKE

Sieben verschiedene Formen der rechten Hand beim japanischen Bogenschießen.





Unterschiedliche Greifformen in verschiedenen Kulturen

Folie 9

Ob es ein 10 kg oder ein 30kg schwerer Bogen ist, bei welcher Stärke auch immer, muss er sicher und stabil ausgezogen werden können. Der Bogen darf während des Ausziehens weder ausgelöst (*hanare*) werden, noch darf die Sehne aus dem Handschuh herausrutschen, noch darf sie versehentlich abgefeuert werden. Der Bogen muss sicher ausgezogen werden, ohne dass der Daumen oder die Sehne zu rutschen drohen, die Nocke sich von der Sehne lösen oder der Pfeil herunterfallen will und ohne dass die Pfeilspitze sich anhebt und alles unsicher wird.

Dann aber im HANARE muss das alles freigegeben werden.

Während des Ausziehens muss der „Haken“ fest geschlossen und die Sehne fest eingehakt sein, im HANARE muss der Riegel gelöst werden. NOBIAI ist die Bewegung (Aktion), die aktiv den Riegel löst.

hanare nikusa, schweres Auslösen, und *hanare yasusa*, leichtes Auslösen, sind Gegensätze, die unterschiedlichen Zielen dienen. Bis TSUMEAI ist der Zweck von TORIKAKE von dessen Zweck im HANARE völlig unterschiedlich. Von TORIKAKE bis KAI ist es ein „Schweres-Auslösen“-Griff, ein *hanare nikusa*, das in einen „Leichtes-Auslösen“-Griff, *hanare yasusa*, verwandelt werden muss.

Diese Verwandlungstechnik ist NOBIAI.



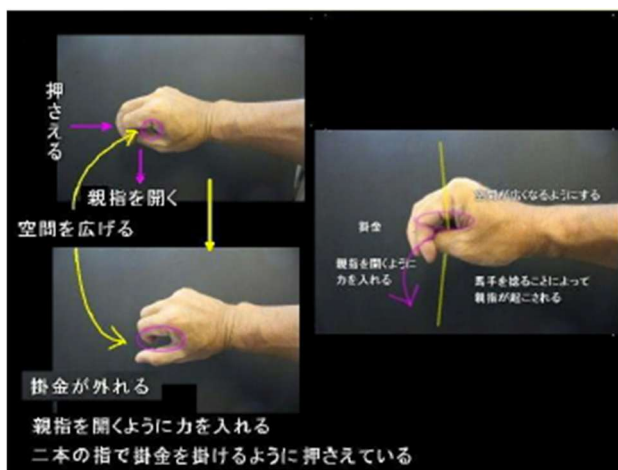
links oben: YUGAMAE, links unten: UCHIOKOSHI, rechts oben: TSUMEAI, rechts unten: NOBIAI.

NOBIAI

Was ist also NOBIAI? Was ist die Bedingung für ein „natürliches“ HANARE?

Was bedeutet Urakami Sakaes Aussage: „Links und rechts überall ausdehnen“?

Das Zeichen 伸合 (nobiai) wird ursprünglich 延合 geschrieben. 伸 (nobi) wie auch 延 (en) bedeuten, dass etwas länger wird, aber die beiden Begriffe werden unterschiedlich verwendet. 伸びる (nobiru) bedeutet, dass etwas länger wird, dass ein Körper größer oder ein Gummi gezogen länger wird. 延びる (nobiru) bedeutet, etwas wird länger, weil etwas hinzugefügt wird, bzw. Zeit oder Entfernung zunehmen, z.B. eine Straße wird verlängert oder ein Zeitplan wird verschoben. Beziehen wir 延びる auf die obigen Bilder, heisst das: dem vollen Gefäß, dem gespannten Faden oder dem Tautropfen wird etwas zum Auslösen hinzugefügt.



Drei Abbildungen der rechten Hand: oben links, der Daumen wird gegen Zeige- und Mittelfinger gedrückt, so dass (unten links) im HANARE der Daumen aufschnappt und ein Zwischenraum sich auftut: *Kakegane*, der Riegel wird gelöst. Rechtes Bild die rechte Hand mit Sehne, die bei *hineru*, dem Nach-innen-Drehen der Hand, den Daumen aufdrückt. In den Daumen wird Kraft zum Aufschneiden gegeben.

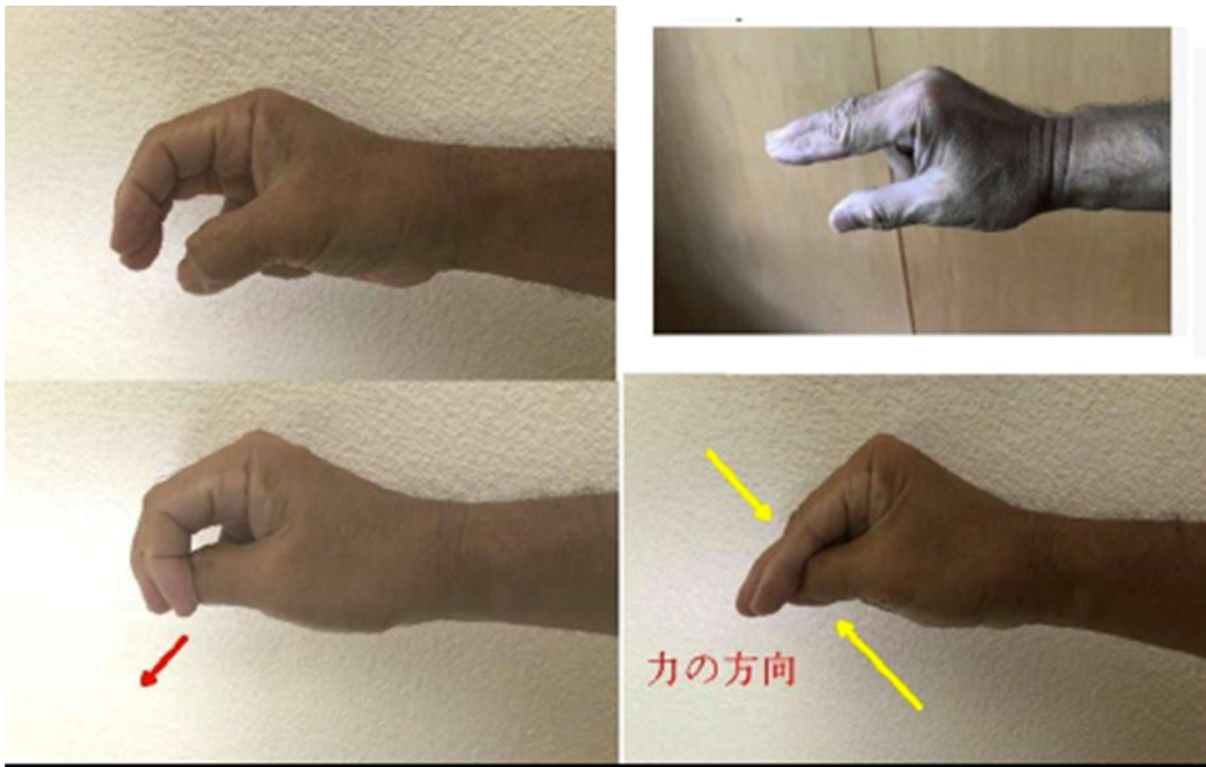
Folie11

NOBIAI, Fortsetzung

Also, was wird im NOBIAI hinzugegeben?

Bei der mongolischen Form des TORIKAKE wird (an der rechten Hand) der Daumen mit dem Zeige- und Mittelfinger gehalten, aber so, dass diese gleitend abrutschen können. Ein Nachlassen der Kraft in den (schließenden) Fingern oder ihr Aufmachen ist kein HANARE.

Entsprechend der zunehmenden Kraft des Bogens beim Ausziehen wird an der Sehnggrube des Handschuhs der Druck zunehmen. Diesen müssen die beiden (Zeige- und Mittelfinger) halten und drücken. Die dann über den Halte-Druck hinausgehende Energie ergibt HANARE. Der Daumen schnippt gegen Zeige- und Mittelfinger und deren Abgleiten ergibt HANARE.



Richtung der Kräfte

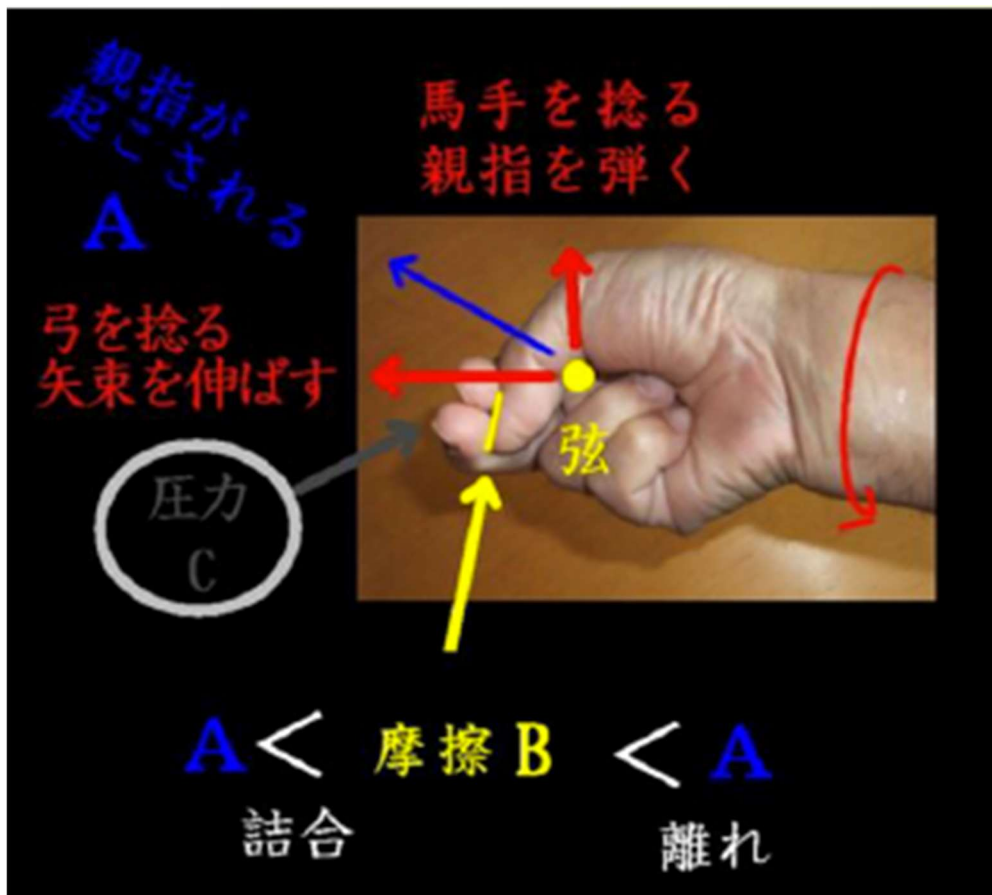
Folie 12

Wie lässt sich die Kraft im Daumen steigern?

Das ermöglichen vier Punkte im NOBIAI:

- Rechter Arm: YATSUKA verlängern
- METE (rechte Hand, rechter Unterarm): *tsumeru*, „verkürzen“, d.h. *hineri* machen. (Mokuroku Nr.9)
- Linke Hand, YUNDE: TSUNOMI zur Wirkung bringen, den Bogen „verwinden“
- Mit dem Bewußtsein von *hikanu yatsuka* die drei Punkte, das Gefühl des festen Haltens, nicht aufgeben.

Das sind Schwierigkeiten. Jedoch müssen „diese äußersten Schwierigkeiten mit aller Energie von einem selbst überwunden werden“. JIMAN, Auszug bis zum Vollen muss geleistet werden. (Mokuroku Nr.54).



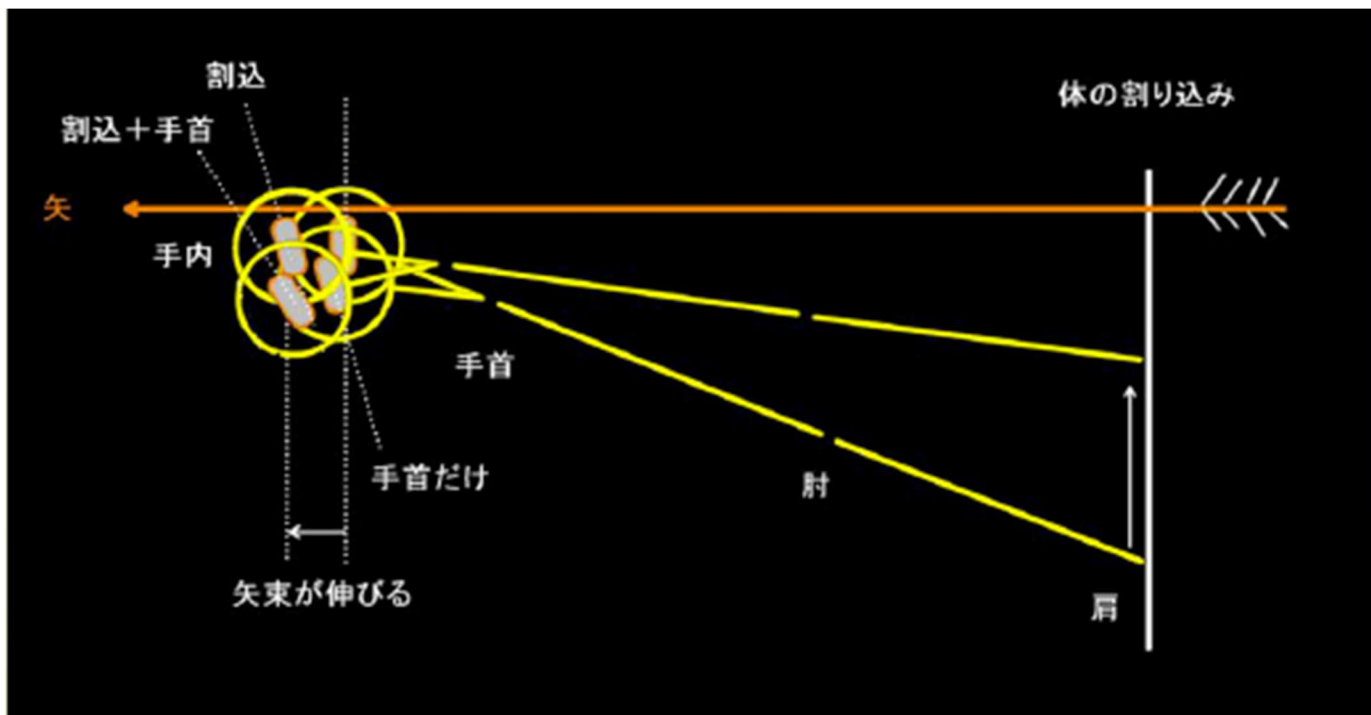
Folie 13

„Verlängern von YATSUKA“ bedeutet rechts in der Richtung des Ausziehens entlang der Pfeillinie 1 Millimeter oder 1 Zentimeter weiterziehen.

In Heki Mokuroku Nr.4, *Hikiyô no koto*, werden 5 Arten des Ausziehens aufgezählt.

Bis TSUMEAI werden beim Ausziehen des Bogens (von oben gesehen) Yunde (linke Hand) und Mete (rechte Hand) an den Körper herangezogen. Jedoch, sobald Zielen und Hozuke erreicht sind, kann die Position der linken (*Yunde*) und der rechten Hand (*Mete*) nicht mehr verändert werden.

An ihre Stelle tritt TAI NO WARIKOMI. (Schema)



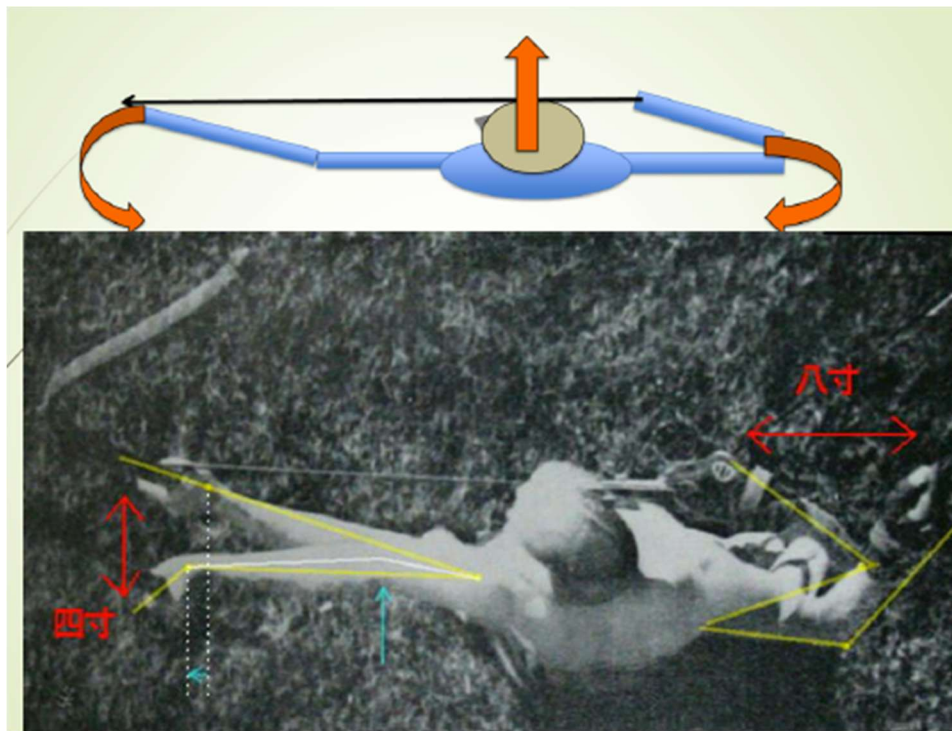
Wirkung von TAI NO WARIKOMI im Hanare. 4 mögliche Positionen der linken Hand. Links oben rechts: im TSUMEAI; darunter: nur das Handgelenk wird gedreht. Links oben links: nur TAI NO WARIKOMI ohne Drehen der Hand; darunter: TAINOWARIKOMI und Drehen im Handgelenk. Ergebnis, links unten: Der Auszug (YATSUKA) wird (durch TAI NO WARIKOMI) vergrößert.

Folie 14

TAI NO WARIKOMI.

Oben: Schema,

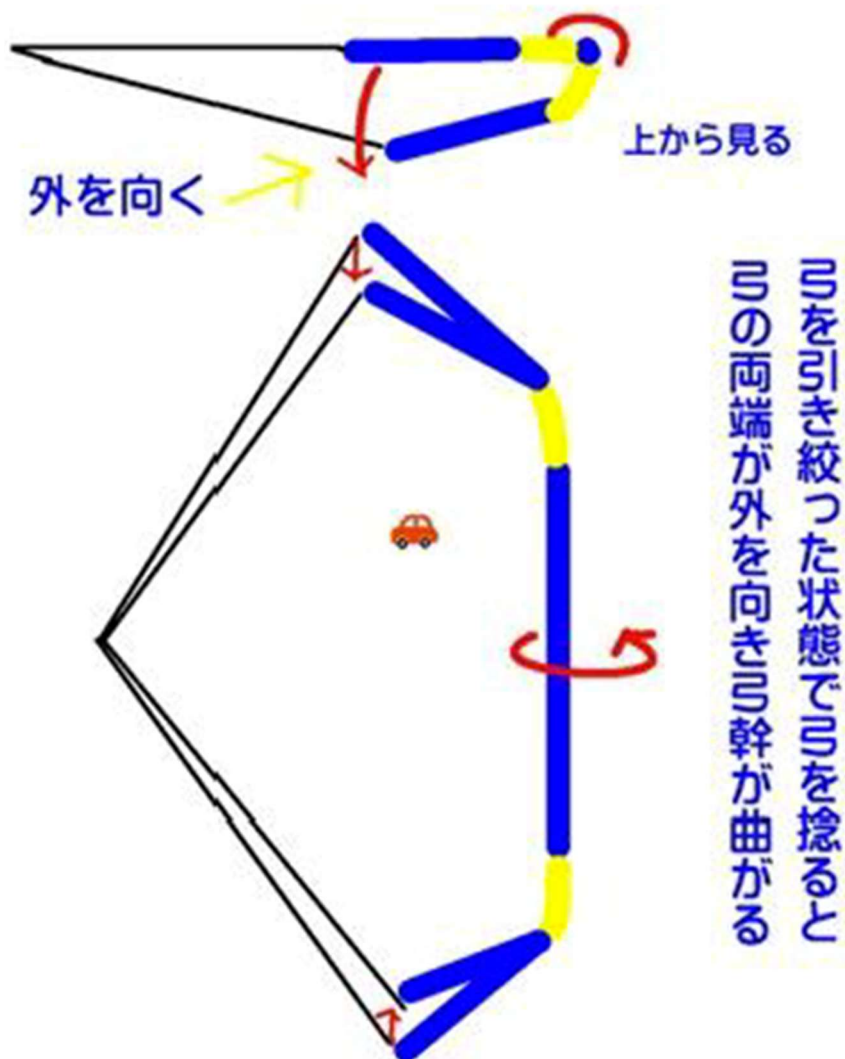
Unten: Urakami Sensei



„TSUNOMI einsetzen, den Bogen verdrehen“

Wird der Bogen im Zustand des schließenden Griffs beim Ausziehen „verdreht“

捻 *nejiru*, „geschraubt“, dann werden beide Enden sich nach außen richten und der Bogen krümmt sich.



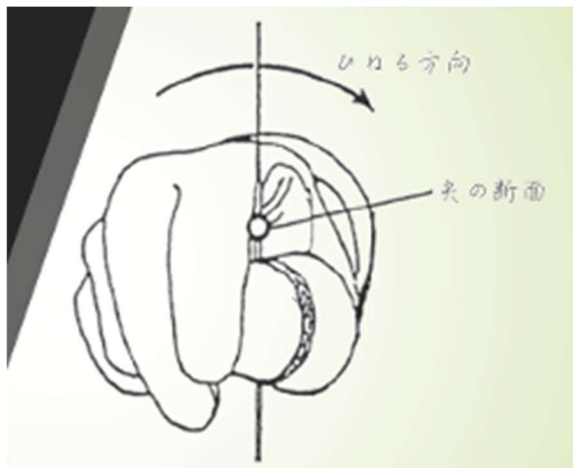
Folie 16

TSUME, SEME ツメ、セメ

sind Begriffe des Schützen.

Den Handschuh (mit dem Unterarm) natürlich nach innen (von der Handspitze aus gesehen im Uhrzeigersinn) drehen (*hineri*), heißt im Sprachgebrauch der Schützen *tsume* bzw. *seme*.

Ist der Drehpunkt nicht gut, wird der Pfeil aus der Pfeilauflage (an der linken Hand die Stelle, an der der Pfeil auf dem Daumen liegt) abrutschen oder nach oben gedrückt werden. Von UCHIOKOSHI an muss die rechte Hand ruhig und maßvoll nach innen gedreht werden.



oben: *hineri*-Richtung, darunter: Pfeil im Schnitt

(M. Speidel. *Tsumeru* bedeutet: füllen oder packen, etwas Lockeres, z.B. Fasern oder Stroh durch Pressen zu verdichten und zu verfestigen. *Hineri* des rechten Armes ist solch eine Verfestigung. In der Schlacht bedeuten der Begriff *tsume*, ununterbrochen zu schießen, keine Lücke zu lassen. Das wird auch *seme* genannt.)

Folie 17

METE *o tsumeru*, den rechten Arm „verkürzen“.

Die Sehne erhält durch das Nach-Innen-Drehen, HINERI, an der Handschuh-Grube einen Knick, wodurch sie verkürzt wird und den Bogen zusätzlich krümmt, also mehr spannt.

1. Der Daumen wird aufgerichtet
2. Die Sehne verkürzt sich, der Bogen krümmt sich weiter



Folie 18

Im HIKANU YATSUKA muss man das starke Gefühl haben, nicht aufzugeben.

HIKANU YATSUKA bedeutet, das Ausdehnen von YATSUKA nicht aufzugeben, du zwar bis zum „geht nicht mehr“. Das Ergebnis des HANARE ist ZANSHIN, „verbleibender Geist“, 残心です, sowie „verbleibender Körper“, 残身です.

Darüber habe ich im vergangenen Jahr gesprochen.

Das Gedicht in Mokuroku Nr.25 lautet:

hiku yatsuka hikanu yatsuka ni tada yatsuka

hanatsu hanare ni hanasaruru kana.

HIKU YATSUKA, HIKANU YATSUKA und TADA YATSUKA

führen zu

HANATSU, HANARE und HANASURURU

Die obere und die untere Zeile entsprechen einander:

hiku yatsuka, „weiter ziehendes Auszugslänge“, ergibt *hanatsu*, ein gewollt wirkender, forcierter Abschuss,

hikanu yatsuka, „Auszug ohne Weiter-Ziehen“ erreicht *hanare*, das natürliche Auslösen, *tada yatsuka* führt zu *hanasaruru*, einem passiven Auslösen, ein ausgelöst werden.

Die Beziehungen zwischen YATSUKA und der Art des Auslösens werden auf diese Weise charakterisiert. Das Verhältnis von YATSUKA, der Auszugslänge des Pfeiles (im vollendeten KAI), und dem (guten oder schlechten) HANARE wird so verstanden: HIKU YATSUKA führt zu einem forcierten HANARE, HIKANU YATSUKA, *yatsuka* ohne sichtbare Veränderung, spielt sich vollständig im Inneren ab und führt zu „natürlichem HANARE“, TADA YATSUKA, ziehen ohne Stabilität, führt zu Nachlassen und Zurückgehen, *zurumi*, beim Abschießen.

Allerdings, was HIKANU YATSUKA betrifft, ist die Bedeutung unscharf.

Bei den obigen Erklärungen bedeutet *hiku*, dass YATSUKA verlängert, d.h. dass weiter gezogen wird.

Im Mokuroku wird *momiji gasane* für Tenouchi folgendermaßen erklärt.

Das Ahorn(blatt) wird durch monatelanges Sammeln (von Sonnenlicht) schließlich ein farbiger Gegenstand. In gleicher Weise kann auch der Bogenschütze aufgrund seiner

intensiven Arbeit aus den verschiedenen Prinzipien mit den gesammelten Mitteln wie beim Ahorn zur „Färbung“ gelangen.

In HIKA Nr.3 heißt es: *shimete yurusana*, „Schließe fest, lass nicht nach“, das heisst, „Stoppe nicht“.

Danach heisst es: *hikuna hanatsuna*, „hör nicht auf, schieß nicht ab“. Das ist ebenfalls ein Spruch und bedeutet: „nicht stoppen“, eine klare Aussage.

hiku = Ziehen ist ein allgemeiner Begriff für Bogenschießen und schließt auch ein „Stoppen“ bzw. „Aufgeben“ mit ein. Das heisst, *hiku yatsuka* bedeutet dann nicht, wie normal übersetzt, „beim Vergrößern, beim Verlängern“ von YATSUKA abzuschießen, vielmehr das Gegenteil, NOBIAI aufzugeben und zu stoppen. *Hikanu yatsuka* heisst dann, beim (inneren) Weiterdehnen nicht aufzugeben, sondern überall „bis zum geht nicht mehr“ NOBI zu machen.

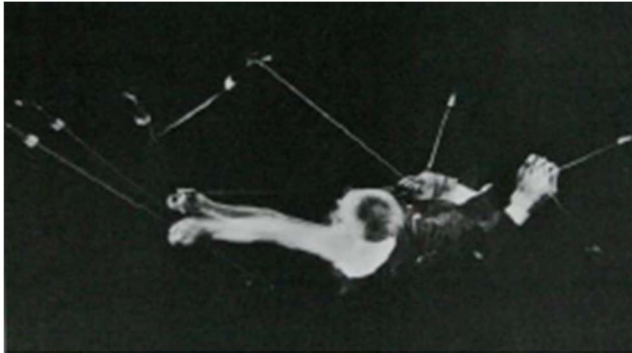
Hiku yatsuka bedeutet, man gibt auf, NOBIAI wird gestoppt und schrumpfend wird mit *yurumi* abgeschossen.

Hikanu yatsuka bedeutet, unter keinen Umständen aufzugeben, überall (umfassend) NOBIAI zu machen und mit *jiman* (Fülle), das heißt, mit *yagoro*, am Höhepunkt der Kraft abzuschießen.

Tada yatsuka, „bloß den Auszug“ erreichen, bedeutet ohne NOBIAI, nur mit Festhalten, zwar ohne Nachgeben, aber ermüdet abzuschießen.

Jiman bedeutet aktiv, aus eigener Anstrengung, selber, voll, die Grenze des Möglichen zu erreichen, um abzuschießen.

Zusammengefasst: Gib nicht auf, mach weiter NOBIAI. NOBIAI nicht stoppen.



In Mokuroku Nr.27 erläutert Urakami Sakae Sensei : „Ist die Druckhand (*yunde*) YANG, und die Zughand, (*katte, oder mete*), YIN, muss (beim Abschuss) die Kraft von YANG und YIN gleich groß sein. Ist dann die Gelegenheit, *ki*, da, trennen sich beide mit jeweils 50% der Kraft.

Das Motiv (die Gelegenheit) ist dann *ichi yô rai fuku*, „die Wiederkunft des Frühlings“, in Form der Zugabe von Energie mit der Kraft des Bauches, *hara*, und dem Hineintreiben des Oberkörpers zwischen Bogen und Sehne, *tai no warikomi*.“

Die Ursache, der Auslöser, für das *nashiwari HANARE* ist das NOBIAI der Yunde als Hauptsache, die ohne Unterbrechung begleitet wird von Katte, der rechten Hand. Jedoch mit TSUMEAI, der Balance zwischen links und rechts, allein, wird HANARE noch nicht möglich. Dem muss eine „Gelegenheit“ zugegeben werden: ein Auslöser, der mit *shikakeya, shikumi, kikkake* (Gelegenheit), *hataraki* (Arbeit) bezeichnet wird.

„Kraft in den Bauch“ (*hara*) und „*tai no warikomi*“ ermöglichen, dass die „Birne“, *Nashi*, mit einem Streich in „A und B“ geteilt werden kann.

Allerdings gibt es im HANARE einen Konflikt, *sokoku*:

„Die YIN-Energie (rechts) muss in YANG-Energie (links) umgetauscht werden. YIN (Mete) und YANG (Yunde), im TSUMEAI 50 zu 50 im Gleichgewicht sind, werden getrennt. Die Energie der YIN-METE wird von der YANG-YUNDE übernommen. Ob die Technik der beiden Teile gut oder schlecht war, wird erst beim HANARE offenbar. Als Bild für das perfekte Auslösen dient *nashi wari*, „das Teilen der Birne“.“

Beim Bild des „Tautropfen-HANARE“ wird der (immer größer werdende) Tropfen erst abfallen, wenn ein Sturm oder ein Windstoß aufkommt und der (immer größer gewordene) Tropfen plötzlich abfällt. Für *nashiwari* und (für das Überkommen des)

sokoku (Konfliktes) muss zum Auslösen des Schusses immer noch etwas hinzugefügt werden.

Zusammengefasst: NOBIAI alleine genügt nicht für HANARE. Energie muss noch hinzugefügt werden. *Tai no warikomi* ist wichtig.

Folie 20

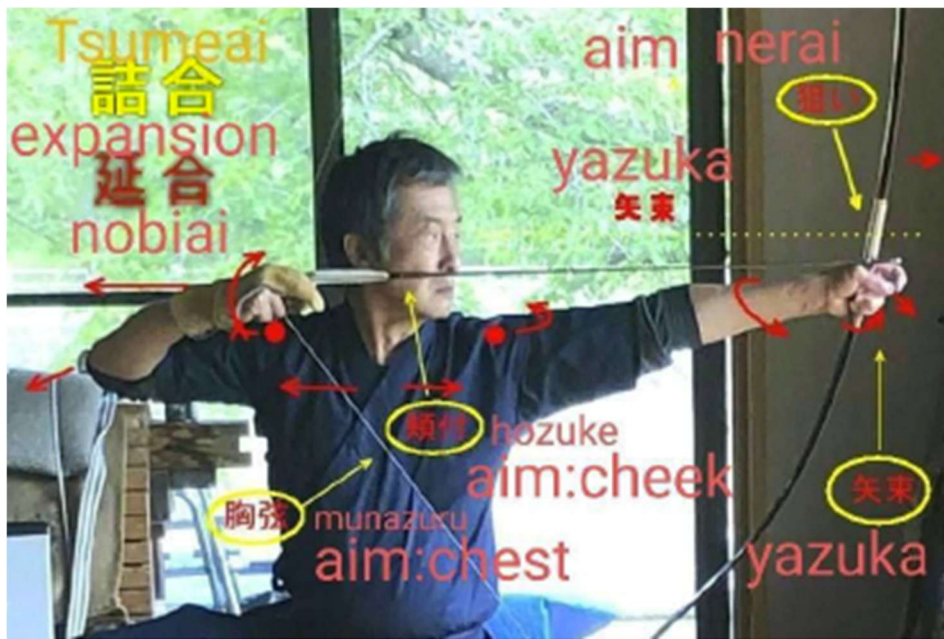
TSUMEAI, NOBIAI, YAGORO, HANARE. ZANSHIN

TSUMEAI. Um beim Ausziehen (des Bogens) eine gute Kondition zu erreichen, müssen die vier Positionen: 1. Zielen, 2. Auszugslänge des Pfeiles, *yatsuka*, 3. Brust berühren, *munazuru*, und 4. *hôzuke*, Pfeil an der Wange, zu gleicher Zeit, das bedeutet, zusammen erreicht sein.

Man kann das mit folgendem Bild vergleichen: in Form und Größe verschiedene Gebäckstücke sollen ohne Lücken in einer Schachtel ausgelegt werden, so dass sie vollständig zusammenpassen. Wir nennen das assortieren.

Für das Bogenschießen heisst das: wenn auch nur eine der vier Positionen nicht lückenlos passt, kann man nicht abschießen. Sind die vier komplett, muss für das Abschießen NOBIAI gemacht werden. NOBIAI meint hier Dehnen, wie das mit einem Hammer (in alle Richtungen) ausgedehnte Metallblech, wofür zusätzliche Kraft aufgewendet werden muss, um YATSUKA zu verlängern. An der YUNDE muss TSUNOMI zum Einsatz kommen und wirken und an METE *tsume (hineri)* eingesetzt werden. Ein bloßes Halten (der Sehne in der Sehnengrube) ermöglicht kein HANARE. Das Halten ermüdet, und man lässt beim Abschießen nach.

Wie der gefüllte Becher überfließen, der gespannte Faden durchgeschnitten, ein Ballon voll aufgeblasen werden muss, damit er sich vom Boden abhebt, muss immer eine Kraft zugegeben werden. Das vollständig gefüllte NOBIAI nennt man YAGORO. YAGORO, den Zeitpunkt des HANARE zu trainieren ist äußerst schwierig, aber äußerst wichtig.



Folie 21

終わり

E N D E

Aachen, 14. August 2025

Die japanische Powerpoint Präsentation umfasst 21 Folien. Die Übersetzung der Texte besorgte Manfred Speidel. Alle Abbildungen wurden übernommen und eingefügt.