

Kurs: Meditatives Bogenschießen



Ziel:

- Erlernen des intuitiven / meditativen Bogenschießens
- bewusstes Spüren von Anspannung und Entspannung
- bewusstes Atmen während der Bogenübung

Intuitives Bogenschießen

Ein Bogen, ein Pfeil. Mehr ist es nicht. Keine Zieleinrichtung, keine Hilfsmittel. Dabei taucht die Frage auf, wie treffe ich? Es geht nicht um das Treffen, sondern um meinen Körper, um das bewusste spüren meiner Bewegung während der Bogenübung. Bin ich nur auf das Treffen fokussiert, dann komme ich weg von mir selbst. Diese Vorstellung gilt es erst mal los-zu-lassen. Wenn mir dies gelingt, dann erlaube ich mir Anfänger zu sein. Die Freude, die Begeisterung rückt in den Vordergrund.

Meditatives Bogenschießen

ist wohl die intensivste Art zu erleben, welche Auswirkungen Haltung und Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Handeln haben können.

Beim meditativen Bogenschießen liegt der Fokus voll und ganz beim Spüren. Das Ziel zu treffen rückt in den Hintergrund. „*Ich sehe das Ziel und spüre mich.*“ Die Bogenübung wird unterstützt durch bewusstes Atmen, d.h. das Spannen des Bogens, das Loslassen des Pfeils und das Beenden der Übung läuft synchron mit dem Atemfluss. Das Bogenschießen wird somit zur Bewegungsmeditation. Meditatives Bogenschießen aktiviert unsere positiven Ressourcen

Das Bogenschießen weckt bei sehr vielen Menschen Vorstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen die in uns eine positive Sinnesempfindung aktiviert.

- **Aufmerksamkeit:** Durch den harmonischen Bewegungsablauf wird die Entspannung gefördert und dadurch die Aufmerksamkeit gesteigert.
- **Aktivität:** In Bewegung sein durch das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung
- **Bewusstheit:** Intuition, Achtsamkeit
- **Gelassenheit:** durch Loslassen entspannt, spielerisch und mit Begeisterung ein Ziel erreichen

