

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Timmel

Mit Pfeil und Bogen Körper und Geist stärken

Bogenschießen wird zu einer Trendsportart. Rund 15.000 Menschen in Österreich üben derzeit schon eine der zahlreichen Varianten aus. Unter den westlichen Formen ist insbesondere der 3D-Bogensport sehr beliebt. Dabei wird auf dreidimensionale Tierfiguren aus Schaumstoff geschossen. Aber auch östliche Bogensportarten erfreuen sich großer Beliebtheit, weil hier der Fokus auf Konzentration und Loslassen liegt. Unter den östlichen Disziplinen ist vor allem Kyudo hervorzuheben. Kyudo ist die älteste der traditionellen Kriegskünste Japans. Um Fokussierung geht es jedoch auch im westlichen Bogensport, sagt der Physiotherapeut und Sportwissenschaftler Alexander Aichner. Man müsse sich in der Mitte finden, erklärt Aichner. Meditatives Bogenschießen ist ein Weg zur körper- und achtsamkeitsorientierten Selbsterfahrung. Ein weiterer Bonuspunkt ist die Haltungsschulung, so Aichner. Es werden auch viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

O-Ton: Diethard Leopold (Psychotherapeut und Präsident, Österreichischer Kyudo-Verband), Alexander Aichner (Physiotherapeut, Sportwissenschaftler und Betreuer, Österreichische Nationalmannschaft im Bogenschießen)