

Se l'arco e la sua pratica di tiro risvegliano nello spirito dell'essere umano l'immagine di uno strumento da lancio utilizzato sin dai primordi dell'umanità per la caccia o la guerra, l'arco appare oggi agli occhi del pubblico più come un attrezzo sportivo legato al tempo libero oppure alla competizione sempre conservando il suo lato magico o leggendario attraverso i film di avventure. All'alba del 2000, più esattamente dal 1983, la scuola francese del tiro con l'arco dolce "La via Mediana", pioniere occidentale nell'insegnamento di questa disciplina, insiste sul fatto che l'esercizio del tiro con l'arco dolce con la respirazione diaframmatica può diventare un prezioso alleato del nostro equilibrio e della nostra salute.

L'insegnamento delle discipline si basa soprattutto su regole di etica obbligatorie, per diventare un arciero completo, che possiamo identificare in: accettare prima di tutto la propria identità per essere in armonia con il proprio arco; essere disponibile per qualsiasi esercizio che comporti una positività; allenarsi con un arco a propria misura ed in proporzione alla propria forza si da poter scoccare almeno 30 frecce agevolmente; se possibile allenarsi in

«IMMAGINATE CHE LA FRECCIA VOLI DENTRO DI VOI»



Un grande maestro interviene con le sue considerazioni sull'insegnamento. Il nostro sport va vissuto come la risultante armoniosa di un equilibrio corpo-mente.

un ambiente naturale il meno inquinato possibile, tranquillo, dove ci si senta bene e in pace per esercitarsi nella massima quiete. Nel proprio spazio personale l'allievo manterrà un'attitudine morbida controllata e rispetterà le assi sulle quali allineare il corpo e lo sguardo. La colonna vertebrale ben controllata sarà il pilastro e la leva di tutti i movimenti di trazione dell'arco aiutati dalla respirazione diaframmatica che diverrà una delle chiavi più importanti per la buona riuscita dell'esercizio. Una

buona ventilazione polmonare aiuterà a canalizzare le energie attraverso migliori condizioni per quietare corpo e spirito nella gioia di esercitarsi con massima concentrazione e rilassatezza allo stesso tempo. L'allievo apprezzerà il



volo della freccia durante la parabola e più tardi con il passar del tempo, con una mente libera da ogni tensione, egli "viaggerà" nel suo tratto alato per colpire se stesso, perché in verità "egli è il bersaglio".

Per tutti gli sportivi e portatori di handicap, l'esercizio del tiro istintivo con l'arco semplice spogliato di ogni inutile accessorio, condurrà l'adepto a prender coscienza del proprio corpo con le sue qualità e debolezze. Questa pratica silenziosa e pacificante affinerà i sensi, rinforzerà l'intuizione, aguzzerà la vista (percezione nello spazio), forgerà la mente ed aiuterà a dominare al momento del bisogno le proprie emozioni e se ne farete un modo di vivere vi spingerà ad allontanare da voi tutto quello che può essere riconosciuto come nocivo alla salute. Nella nostra società dove rumore, stress, eccessi di ogni genere sono moneta corrente, l'esercizio del tiro istintivo con l'arco può migliorare il nostro equilibrio psico-fisico così necessario.

Il tiro istintivo è legato ad un viaggio interiore molto realistico: se lo percorrerete riscoprirete delle dimensioni di cui non avreste mai immaginato l'esistenza.

Jean Marie Coche