

Prima di affrontare l'aspetto mentale del tiro con l'arco, voglio ricordare quanto sia importante dare al nostro corpo ciò di cui ha bisogno. Saremo più sereni se ben alimentati, se siamo riposati ed abbiamo eseguito delle tecniche di rilassamento prima di accingerci al tiro. Vi esortiamo a curare con sollecitudine eventuali disfunzioni o malattie che si manifestino.

Nel nostro "5 passi con l'arco" abbiamo già fornito vari esempi di discipline, come lo yoga o le arti marziali, che possono essere attività complementari molto utili nel nostro sport. La medicina cinese, come l'agopuntura, può essere di supporto e di stimolo per ripristinare la salute e l'armonia nel nostro corpo, oltre che per dare un segnale alla nostra mente che ne verrà influenzata positivamente.

• LA MENTE

Siamo quello che pensiamo, tutto ciò che siamo nasce dai nostri pensieri. Noi creiamo il nostro mondo. (Buddha)



Dimostrazione Shaolin delle cinture nere