

I cervelli femminili e maschili sono diversi tra loro, ma complementari.

Nello specifico: la parte emotiva può essere un fattore destabilizzante, ma non solo per la donna.

Poche arciere conoscono il proprio arco e il proprio materiale anche se le arciere apprezzano questo sport proprio per sviluppare autonomia e autosufficienza. Chi ha scelto l'agonismo come forma di espressione ha raggiunto alte prestazioni, con costanza e impegno.



*Espressioni di un'agonista*

Purtroppo gli alti libraggi fiaccano i nervi e fanno insorgere problemi fisici come tendiniti e infiammazioni agli arti superiori (spalle, gomiti, polsi).

La respirazione diaframmatica, il self order, possono rimediare e ridare un nuovo impulso anche alle arciere stanche e demotivate.

## **ARCO ANTI STRESS, MEDITAZIONE E BENESSERE**

Attualmente mi sto dedicando ad una attività complementare che mi piace molto e vorrei comunicarvi il mio entusiasmo attraverso citazioni tratte da testi eruditi che meglio di me possono esprimere culture lontane nel tempo e nello spazio, ma così vicine e affini al piacere del tiro tradizionale.

Inoltre, queste discipline e scuole arricchiscono la mia esperienza che utilizza l'arco come strumento di benessere, contro lo stress che condizioni di lavoro mi fanno accumulare pericolosamente.