

Il bersaglio scompare quando l'armonia del tiro e la conoscenza di noi stessi giungono al loro livello più alto. Senza timori si coglie così l'essenza del "chi siamo veramente".

Arco, freccia e arciera la via alla bellezza



Per chi scrive il piacere di tirare con l'arco è sempre stato fondamentale, al di là delle differenze di stile o della tipologia dell'arco. Recentemente una frase del calciatore Ronaldo: «i giocatori dell'Inter non si divertono più» ha messo in evidenza, qualora ve ne fosse bisogno, il malessere dello sport. La mia opinione è che anche gli arcieri non si divertono più, o comunque si divertono molto meno, perché sono sempre meno arcieri e sempre più tiratori di frecce.

Il grido festaiolo «longbow - longbow» che lanciò in un Campionato europeo divenne il soluto che gli arcieri tradizionali si passavano di piazzola in piazzola.

UN EQUILIBRIO CHE TRASCENDE IL BERSAGLIO

Di per sé non significa nulla se non il piacere di condividere con altri il tiro con l'arco, senza invidie e gelosie. Così pure bisogna gioire per l'armonia di un bel tiro, perché l'armonia è come la bellezza, tutti ne possono godere anche perché il volo perfetto di una freccia non ha necessariamente un valore numerico, ha una valenza superiore ed è l'espressione di un equilibrio che trascende il bersaglio. Da tempo il mio modo di vivere l'arco è



far conoscere questo aspetto nei seminari che tengo. Il piacere di tirare con l'arco e sentirsi bene, il piacere di godere di sensazioni che altrimenti sfumano: un uomo a piedi non vede solo ciò che lo circonda, ma percepisce anche odori e suoni. Così nel tiro con l'arco tradizionale non bastano solo i muscoli e la tecnica, ma altresì bisogna coinvolgere tutti i sensi per cogliere tutte le sfumatu-

re interiori che vengono dal profondo. Questo è ciò che si prefiggono i Clinic della Ita (Italian longbow association): far sì che l'arciera impari o non avere paura di se stesso, primo condizione per apprezzare la bellezza di tirare con l'arco.

IL RITORNO AL SÉ ORIGINALE

La Tribalway rappresenta un percorso o ritroso nel tempo alla ricerca dell'oscuro abitatore, al sé originale. Dico

L'autostima nel tiro con l'arco è rappresentata dalla consapevolezza di aver realizzato un ottimo lavoro (allenamento) che ha di fatto coinvolto l'intera personalità interiore ed esteriore dell'arciera.

ricerca in quanto o volte non si sa rispondere con chiarezza alla domanda: chi sono? Giò, chi siamo? Quanto ha influito il condizionamento esterno sul sé originale? In fondo è una persona onesta, si dice o volte di qualcuno. È questo parola "in fondo" che deve farci riflettere. Ora tutti sapete che il nostro modo di interagire con l'arco presuppone la conoscenza e l'accettazione di ciò che siamo veramente. Chi siamo veramente? In fondo, l'arco e la freccia possono dircelo con chiarezza colpo dopo colpo. Magari può anche non farci piacere scoprire alcuni lati del nostro carattere, ma saranno controbilanciati

da aspetti positivi che pensavamo di non possedere e che invece sono lì. Solo che considerati inutili nel contesto quotidiano sono stati dimenticati, come ad esempio la riaffermazione della nostra fisicità, la coordinazione tattile-sensoriale, l'intuizione-equilibrio emotivo, il controllo mentale, la sincerità, l'innocenza, il coraggio e la tolleranza. Io credo che lo sport aiuti a vivere, il tiro con l'arco a conoscerci meglio.

LA FOCALIZZAZIONE

Nel tiro con l'arco istintivo tradizionale, anche se non si adopera il mirino, nessuno può negare un concetto di mira fisica (braccio dell'arco verso il bersaglio), ma quello che indubbiamente non dovrebbe coglierci di sorpresa è la preoccupazione di mirare. Se non mi preoccupo di mirare allora mi affido. È il primo passo. Se al contrario si entra nella spirale che comunque bisogna riferirsi a qual-

cosa di fisico per colpire qualcosa, prevorrà l'organo sensoriale più sviluppato nell'uomo e cioè la vista. Questa caratteristica così importante tende purtroppo a prevalere su tutti gli altri, creando uno scambio di informazioni con la sola parte razionante del cervello, che tutto sa, o crede di sapere. In realtà la vera guida dell'arciera istintivo è l'occhio interno che si avvolge di tutti gli altri sensi, ampliandoli ed esaltandoli nella direzione del bersaglio. Quindi non posso parlare di tecnica di mira, ma come è stato detto nel primo Clinic: di focalizzazione. Chi dirige l'occhio interno è l'oscuro abitatore che agisce su parametri istintuali acquisiti in milioni di anni di vita dell'uomo. Questi parametri fanno ancora oggi parte del nostro bagaglio genetico. In altre parole, dobbiamo arrivare ad una prospettiva più ampia



di ciò che si vede e di ciò che non si vede (ma si intuisce). Se ci abbandoniamo, se ci affidiamo a noi stessi, allora scaturirà la calma necessaria per colpire il bersaglio senza la preoccupazione di colpirlo. Se le tre entità: arco, freccia, arciera saranno una sola cosa, il bersaglio cesserà di esistere.

"PIÙ RESPIRO, PIÙ SPIRITO, PIÙ ENERGIA NERVOSA"

Respirare con l'arco e dare tutto se stesso ad ogni freccia, come se fosse l'ultimo respiro, è questa forza spirituale congiunta all'energia vitale che si irradia nell'intero corpo e che può essere tradotta come "più respiro, più spirito, più energia nervosa". Può essere paragonabile ad un fluido vitale elettrico che corre, come l'elettricità; in un filo lungo i nervi e lungo le varie parti del corpo. Questo impulso nervoso (energia-positiva) è tangibile nel senso che i suoi movimenti sono percepibili a livello mentale, oltre al fatto che l'energia di un'altra persona può (come l'elettricità) dare una scossa o emettere delle vibrazioni

verso altri. Da qui l'importanza di un pensiero positivo, in contrapposizione alla negatività che spesso ci avvolge. L'arte del controllo degli accadimenti sia interni che esterni può essere imparato e concentrato poi nella freccia libera di volare trascendendo il concetto di risultato in termini di punti. Una maniera per controllare ciò che avviene all'interno e che può passare attraverso una respirazione indotta e sistematica nel metodo, per poi essere dimenticato quando non necessaria, ma presente allorché si viene a creare uno squilibrio emozionale. Così come respira il corpo, respira la mente. Non vi sono distinzioni. Per tale ragione ottenere un controllo sulla propria ener-

re sereni e giusti con noi stessi e di conseguenza con tutto ciò che ci circonda.

AUTOSTIMA E AUTOINGANNO

Ecco perché insisto nel dire: «Riappropriatevi della vostra fisicità», perché se si intende sviluppare le proprie capacità e fare dei progressi, ciò deve essere compiuto tramite il corpo poiché solo attraverso questo diamo alla freccia l'energia per volare verso l'alto.

L'autostima nel tiro con l'arco è rappresentata dalla consapevolezza di aver realizzato un ottimo lavoro (allenamento) che ha di fatto coinvolto l'intera personalità, interiore ed esteriore dell'arciere. Di fatto bisogna sviluppare la coscienza che il tiro con l'arco non è solamente l'azione ultima di nervi e muscoli, bensì l'unione tra ciò che non si vede (interno) e ciò che si vede (esterno). Quindi l'autostima si può considerare come il risultato di uno sforzo che rende visibili i nostri progressi e la capacità di basarsi su aspettative realistiche. Ecco perché l'autostima regge solo su una chiara disponibilità ad apprendere e nel rispetto delle pro-

prie capacità senza la necessità di confrontarsi con gli altri o di ostentare il proprio ego per successi non previsti... Insomma la capacità di colpire il bersaglio è (e dovrebbe essere) la normalità e non l'eccezione. Da quanto riferito emerge l'altro faccia della medaglia: l'autoinganno. Incurrere in questo inconveniente è abbastanza facile ed è pericoloso per l'arciere dato che lascia dubbi ed incertezze, i peggiori nemici di un'azione armoniosa.

Jonata Janelli

Per informazioni: Jonata Janelli
Italian longbow association
Via Riva di Reno, 54/G - 40122 Bologna
Tel. 051/522418 - Fax 051/5282359
E-mail: jonata_archery@inwind.it



gia nervosa si identifica come un progresso positivo non solo per il tiro con l'arco, ma soprattutto nel modo di esse-

re realistiche. Ecco perché l'autostima regge solo su una chiara disponibilità ad apprendere e nel rispetto delle pro-

BELLE BESTIE!

SAGOME 3D OMOLOGATE FIARC

CAMOSCIO	CAPRA BIANCA	CAPRIOLO	FAGIANO	GALLO	ISTRICE	JAVELINA
 €179,00	 €197,00	 €78,00	 €27,00	 €59,00	 €59,00	 €78,00
 €27,00	 €179,00	 €197,00	 €71,00	 €68,00	 €55,00	 €45,00
LEPRE	DAINO	STAMBECCO	VOLPE ARGENTATA	VOLPE	TASSO	NUTRIA

www.progress.bg.it



I prezzi si intendono IVA e trasporto esclusi

Archery Adventure & Arms

Via Kennedy, 15
24060 Monasterolo del Castello BG
Telefono e fax: 035.81.32.22

Archery Adventure 2

Via Martiri della liberazione, 15
24060 Pozzuolo Martesana MI
Telefono e fax: 02.953.595.55

Archi compound
Archi tradizionali
Freccie e aste
Componentistica

Abbigliamento
Accessori
Calzature
Coltelli