



Tiro con arco intuitivo

**Dar en el blanco en un disco no requiere de ninguna ciencia!
Encontrarse a si mismo y mantener el equilibrio
si requiere de un trabajo constante!**

Aquí se trata mucho más de la confianza en la intuición que del dominio de la técnica para practicar el tiro con arco.

La concentración esta directamente en la meta o el objetivo y no tanto en los medios para alcanzarlos.

Lo cual exige un nivel alto de paz y equilibrio interior. Este es un buen medio para superar el estrés cotidiano y encontrar nuevamente tranquilidad interna. Muchos tiradores informan haber lanzado un par de flechas para poderse relajar profundamente después de un día de trabajo bastante agotador.

Durante la practica con el arco vamos a fluir con nuestra respiración y a soltar todo lo que nos preocupa. En la paz y la concentración encontraremos lo que necesitamos para organizar y planificar nuestra vida diaria así como queremos, así como lo necesitamos.

Aquí, en este paisaje maravilloso rico en arboles, en donde se encuentra El Molino, organizaremos practicas de tiro de arco para todos aquellos que quieran conocer esta disciplina como un método de relajación.

- No se trata del extremo occidental: el cual se ciñe a la competencia deportiva.
- Tampoco se trata de la exposición oriental: el estricto Kyudo japones.

Sino de un tiro con arco descomplicado y divertido.

Transcurso de la sesión

- Nos presentamos, nos conocemos y nos integramos
- Teoría (explicación del arco y de los utensilios, tiro con arco intuitivo)
- Practica (posición y manejo del arco, posición corporal, coordinación de movimientos, respiración)
- Preparación mental (ejercicio de respiración)
- Soltar

Es suficiente con traer ropa cómoda y liviana.

En este momento poseemos un arco para personas diestras y pueden participar hasta dos personas en una sesión. El tomar parte en esta actividad implica que cada uno de los participantes asume la responsabilidad por su propia seguridad.

Rechazamos toda responsabilidad por accidentes o lesiones que puedan presentarse también entre terceros.

Encontrar el sitio

fijar la meta

tensionar –

y soltar