

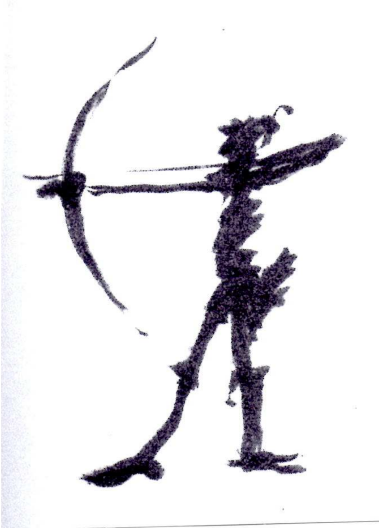
## ***II SEMINARI***

### **L'ART DEL TIRAMB ARC SOTA LA INFLUÈNCIA DE L'ESPERIT ZEN**

#### **Exercitació de la concentració, la respiració, control del gest, postura i ment**

**Per Artur Duch**

**Arquer monitor i practicant de zen**



En el tir amb arc, igual que en zazen, es dona importància primordial a la postura, la respiració i l'actitud mental.

És necessari una estabilitat perfecte per apuntar, tensar i disparar amb precisió, aquest equilibri només l'assolirem si es donen les següents condicions: relaxació, to muscular i immobilitat.

El més important no és encertar el centre de la diana, sinó trobar un estat psicofísic i espiritual prou important com per influir de manera determinant sobre la resta d'accions de la vida.

L'esperit arquer s'identifica amb l'actitud zen en quan a l'absència d'intenció, utilitat, fi o profit, es a dir apuntar al centre de la diana, però tenint la ment al marge del desig d'encertar o la inquietud d'errar.

La postura de l'arquer no es només un element estètic, sinó la condició imprescindible per proporcionar equilibri, precisió i concentració.

No pensar ni en el passat ni en el futur, només és important el present, estar atent a cada gest per realitzar-lo de manera perfecta.

### **PLA DE TREBALL**

*Dia 17 de Juliol del 2011 a les 9 del matí*

- Explicació, coneixement i pràctica de la respiració zen.
- El aquí i el ara.
- Practicar la concentració en el procés de la preparació del material i montar l'arc.
- La respiració amb el "hara" dins l'encadenament del procés de tir.
- Experimentar les sensacions del tir amb els ulls tancats.
- Dinar tots junts en silenci, en acabar opinions i preguntes.
- Descans de 30 min.
- El tir amb solemnitat.
- Practicar la respiració en el "hara" amb el tir amb arc com a meditació.
- El tir "MUSHOTOKU" sense esperar res a canvi.
- El tir sense arc ni fletxes.

*Quan tirem amb arc, unim el cos i la ment i amb la respiració adequada unim el conscient amb l'inconscient, amb una correcta actitud mental estarem meditant.*

*Concentrar-se és: veure-hi sense mirar, sentir sense escoltar, sentir sense tocar, percebre sense pensar.*

**PREU 40€ INCLOENT ESMORZAR I DINAR**

**Inscripcions : Marcel Prades 699290839 i al mail [tirarcancuguls@yahoo.es](mailto:tirarcancuguls@yahoo.es)**