

L' equilibrio

Le parole e le riflessioni filosofiche, a questo punto, si uniscono alla pratica.

I vari concetti esaminati e posti in discussione necessitano anche la sperimentazione, non per essere appresi, ma per farne esperienza individuale, unica e irripetibile, al fine di porsi in una posizione di ascolto che coinvolga tutta la persona.

Ascolto di sé e dell'altro, ognuno unione di mente e corpo.









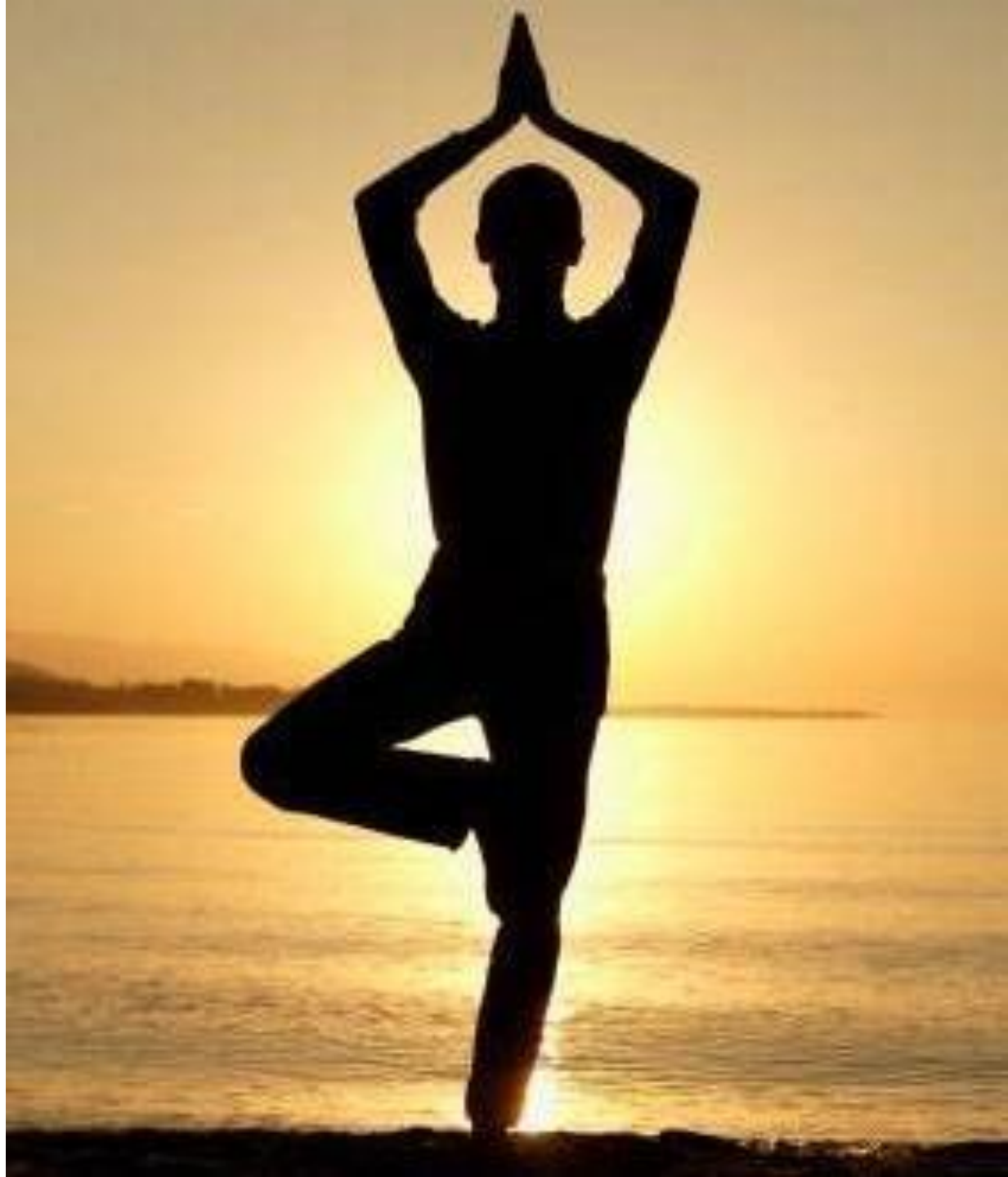
















Che cos'è l' EQUILIBRIO?

**Perché l' EQUILIBRIO è così
IMPORTANTE?**

Gruppo n. 1

" L' equilibrio serve per tenersi e non farci cadere, a volte impari a tenerlo."
Filippo

" Nel Karate c'è un esercizio che non riesco a fare perché non riesco a stare in equilibrio, è una cosa difficile da avere e anche da tenere." Edoardo

" E' difficile quando tiri i calci: devi tenere le braccia aperte, guardare un punto e muoverti. In effetti quando stai fermo è più facile tenere l'equilibrio."
Luca

" Si perde l'equilibrio quando ci si rialza quindi bisogna stare sempre bassi, avere l'equilibrio quando si è bassi... o più piccoli è più facile." Matteo

" Se mi concentro uso meglio l'equilibrio." Joshua

Equilibrio come stato da raggiungere







Gruppo n. 2

" L'equilibrio è ciò che ci fa stare in piedi, non serve solo nel Karate, ma in ogni cosa della vita. Nel Karate senza equilibrio non riusciamo a fare le tecniche e in ogni situazione senza l'equilibrio non potremmo avanzare."

Stefano

" Bisogna usarlo insieme alla concentrazione." Elia

" Ma è proprio senza equilibrio che non potresti fare nulla, nemmeno stare in piedi." Michael

" L'equilibrio è quella cosa che ti permette di affrontare l'avversario: anche combattere con un avversario è trovare l'equilibrio." Giulia

Equilibrio come forza che bisogna essere in grado di sfruttare





Gruppo n. 3

- " Serve troppo in ogni cosa della vita, non solo per camminare o fare Karate. Ed ecco, per tutto il resto è ancora più difficile raggiungerlo." Christopher*
- " Nel Karate è essenziale per tenere la tecnica, a volte bisogna schiacciare a fondo i piedi, dipende dal tipo di tecnica. Come nella vita, più una cosa è difficile più equilibrio devi avere." Alessio*
- " Forse è più facile avere equilibrio nel Karate che nella vita." Elenia*
- " L'equilibrio sembra una cosa facile da mantenere, ma non lo è. Devi provare e riprovare, allenare il corpo e la testa." Mattia*
- " Equilibrio vuol dire stabilità e si ottiene con la concentrazione, la forza e la determinazione." Elenia*
- " Forse però tutte queste cose non le abbiamo sempre, è per questo che è così difficile avere un equilibrio costante." Massimiliano*

Equilibrio come obiettivo da mantenere e solidificare

