

SARBACANE / REGLEMENT OFFICIEL

Sécurité

Les consignes de sécurité sont très importantes pour la pratique du blowgun.

1. **Protection générale** : Faire attention à ne jamais laisser l'outil à la portée des enfants. L'usage du blowgun doit toujours être supervisé par un adulte, de préférence avec un instructeur certifié.
2. **Blessure involontaire** : Ne jamais viser une personne ou un animal, même avec un blowgun non chargé.
3. **Tir aérien** : Ne jamais tirer en l'air, le dart blesserait quelqu'un en retombant.
4. **Crevasion oculaire** : Ne jamais regarder à l'intérieur d'un blowgun pointé vers le haut, un dart pourrait descendre crever l'oeil. De même, garder le canon vers le haut pour éviter qu'un dart tombe.
5. **Avalement** : Toujours prendre sa respiration à l'extérieur du blowgun, et ensuite placer l'embouchure pour tirer. Prendre cette précaution même si l'embouchure possède un anneau de sécurité empêchant le dart d'être avalé.
6. **Cible protégée** : Positionner la cible à un endroit où personne ne peut surgir subitement.
7. **Piqûres manuelles** : Faites attention lors du retrait des darts de la cible, retirez-les tous en même temps.
8. **Pratique de la Chasse** : Dans certains pays la chasse est interdite par la loi, il est impossible de tirer sur aucun animal ou oiseau, par aucun outil ou arme sans une licence de chasse.
9. **Transport du blowgun** : Faites attention lorsque vous transportez votre blowgun de nuit, vous pouvez être suspecté d'activité criminelle. Il est préférable de transporter son blowgun démonté dans une housse, un étui ou une mallette prévue à cet effet.
10. **Etat de Santé** : Il peut être dangereux pour les poumons de souffler trop fort. Les personnes souffrant d'asthme, d'affection pulmonaire, et problèmes de cœur ou de constitution fragile doivent consulter un médecin avant de pratiquer. Ne pas tirer trop vite, c'est mauvais pour la santé. Si vous sentez quelque chose qui ne va pas après avoir tiré, arrêtez le jeu.
11. **Sportivité** : Pratiquer le blowgun dans le plus grand respect des règles de sportivité.
12. **Utilisation en Véhicule** : Ne jamais utiliser un blowgun à partir d'un véhicule en mouvement, surtout en conduisant.
13. **Substances illicites** : Ne jamais utiliser un blowgun sous l'influence de l'alcool ou de drogues, cela fausse le jugement et peut infliger de sévères blessures et dommages.
14. **Progression de niveau** : La distance de la cible doit être au début de 5 m. La rallonger progressivement suivant l'avancement de la technique. La distance standard en compétition est de 10 m. Ne pas tirer sur un cible à moins de 4 m pour éviter des blessures éventuelles dues au rebond.
15. **Diamètres des blowguns** : Le diamètre des tubes en aluminium peut varier dans le cas de tubes "faits maison", vérifier la correspondance des darts. Faire un test de taille de darts en les laissant tomber à travers le tube du blowgun.

Tir aux Points

I. Organisation d'une séance de tir officielle (màj 17/10/2005)

note: le Tir aux Points est la pratique principale du Blowgun, la Sarbacane Sportive

1. **Cible** : La cible est imprimée sur une feuille de papier format A4. Les rayons des cercles de la cible sont de **3 cm** (trois), **6 cm** (six) et **9 cm** (neuf). Les zones sont : le jaune valant **7 points** (sept), le rouge valant **5 points** (cinq) et le bleu valant **3 points** (trois), à partir du centre.
2. **Hauteur** : La hauteur réglementaire du centre de la cible est de **160 cm** (un mètre soixante) pour tous les tireurs debout, et de **90 cm** (quatre-vingt dix) pour les tireurs devant être en position assise (tireurs handisport, en fauteuil).
3. **Pas de tir** : La distance de tir est à **10 mètres** (dix) de la cible, pour hommes et femmes. Si la séance prévoit de faire passer des certifications de premiers niveaux, des pas de tirs sont installés à **4 mètres** (quatre), **5 mètres** (cinq), **6 mètres** (six), **7 mètres** (sept), **8 mètres** (huit) et **9 mètres** (neuf). Le tireur sur le pas de tir doit avoir les deux pieds derrière la ligne sans la dépasser.
4. **Tours** : Le joueur tire **5 fléchettes** (cinq) par tour (volée). Une manche (série) se déroule en **6 tours** (six) (volées). Une compétition se déroule en **3 manches** (trois).
5. **Durées** : La durée d'un tour (volée) est de **3 minutes** (trois), si le joueur ne peut tirer 5 fléchettes (cinq) dans ce temps, les points obtenus par la suite ne comptent pas. Le temps total des 6 tours (six) (volées) est de **25 minutes** (vingt-cinq) incluant le temps de comptage des points.

6. **Comptage des points** : Après les tirs, devant la cible, le tireur annonce ses points en commençant par les plus hauts, sans toucher à la cible et aux fléchettes. Le marqueur vérifie les points annoncés et les inscrit sur la feuille de marque. Le tireur peut alors retirer ses fléchettes de la cible si aucune contestation ne demande de faire appel à un arbitre.
7. **Sarbacane** : La longueur maximale de la sarbacane est de **121.92 cm** (cent vingt-et-un cm quatre-vingt douze). Il s'agit de la longueur efficace du tube lui-même, c'est à dire la longueur du parcours guidé de la fléchette à l'intérieur du tube. Le calibre de la sarbacane peut être de **0.40 pouces** (zéro quarante), de **0.50 pouces** (zéro cinquante), de **0.51 pouces** (zéro cinquante et un), de **0.625 pouces** (zéro six cent vingt cinq), ou de toute autre calibre inférieur. Le poids de la sarbacane est libre.
8. **Fléchettes** : Seules les fléchettes de cibles (pointues) doivent être utilisées sur cibles, à savoir : fléchettes pointes (wire), fléchettes **lances** (spear), fléchettes **clous** (spike), fléchettes **chasse** (hunt), fléchettes **allemandes** (german), fléchettes **japonaises** (paper). Les fléchettes doivent être capables de se planter sans endommager exagérément la cible (au moins le temps d'une compétition) et permettre une précise évaluation des points réalisés. Les fléchettes-bouchons, fléchettes-plastique, fléchettes-boules, fléchettes-sagaies, et fléchettes-hélicoptères, sont interdites. Le cône de la fléchette ne doit pas pouvoir pénétrer dans la cible et laisser un dégagement permettant d'évaluer le point. Le poids et la longueur des fléchettes sont libres. Le diamètre maximum autorisé de la pointe est de **5 mm**. Une fléchette ne doit posséder qu'une seule pointe.
9. **Robin-hood** : En cas de plantage d'une fléchette dans une autre, son score est celui de la fléchette dans laquelle elle s'est plantée.
10. **Limites** : Quand une fléchette touche la limite de la ligne d'un cercle et qu'il est difficile de juger, le point le plus haut est accordé. L'arbitre aura toujours le dernier mot.
11. **Echappement** : Si une fléchette tombe de la sarbacane à coté du joueur et qu'elle est récupérable sans avoir à franchir la ligne de tir, le tireur peut la récupérer. Si il ne peut la récupérer dans ces conditions, le point est compté 0 (zéro).
12. **Ex-Equos** : Après la compétition si les scores sont identiques entre plusieurs joueurs, ils se départagent par une flèche (ou une volée) décisive, autant de fois que nécessaire, sauf si optionnellement le mode de compétition prévoit d'utiliser les hauts points de manière déterminante (plus grand nombre de **7**, puis plus grand nombre de **5**).
13. **Entraînement** : Une période d'une demi-heure à une heure est accordée à l'entraînement avant la compétition.
14. **Volée d'essai** : En début de compétition, une première volée qualifiée de volée d'essai est toujours accordée et ne sera pas comptabilisée dans le décompte des points.
15. **Problèmes** : Tout problème doit être discuté et réglé entre tireurs, puis si désaccord, par les arbitres.
16. **Excès de tirs** : Si un joueur tire plus de **5 fléchettes** (cinq) en un tour, les meilleures fléchettes en cible sont retirées du total des points.
17. **Refus du tir** : Si une fléchette rebondit sur la cible, le tireur doit indiquer un "incident de tir" juste après sa volée et avant de se diriger vers les cibles. L'arbitre peut autoriser de retirer la fléchette, sinon le point compte **0** (zéro).
18. **Plusieurs fléchettes** : Si un joueur tire "**accidentellement**" plusieurs fléchettes ensemble, le tir est considéré comme autant de fléchettes tirées.
19. **Accessoires** : Certains accessoires de sarbacane sont interdits en compétition : lunettes montées à l'arrière de la sarbacane, double points de visée, projecteurs et pointeurs laser, poignées de fusil, pieds.
20. **Consommation** : Pendant la compétition, il est interdit de fumer et de consommer de l'alcool.

Tir Longue Distance

1. **But** : Le but du tir longue distance est d'atteindre la cible du plus loin possible.
2. **Cible** : La cible est un cercle d'un diamètre de 24 cm (vingt-quatre).
3. **Concurrence** : Si le nombre de cibles est suffisant, tous les concurrents doivent tirer en même temps.
4. **Volée** : Chaque volée est de 3 fléchettes (trois). Au moins 1 (une) des 3 fléchettes (trois) doit s'inscrire dans la cible pour pouvoir reculer.
5. **Distance initiale** : La distance initiale peut être de 10 mètres (dix) ou plus, et doit être déterminée à l'avance.
6. **Recul** : Le recul pour tous les participants est le même, et doit être défini à l'avance. Cela peut être de 5 mètres (cinq) ou 3 mètres (trois) au début et diminuer progressivement de seulement 2 mètres ou 1 mètre.
7. **Autres** : Les autres règles sont similaires au « tir aux points »

Record du monde : Le record du monde de 36 mètres (trente-six) est détenu par Bruce Bell depuis avril 2004.

Tir aux Objets

1. **Definition** : Le tir aux objets - appelé "matchbox dropping" – ou « chute de boîtes d'allumettes » - s'effectue sur des petites cibles en morceau de mousse dense, - ressemblant au polyuréthane, ou à de la mousse d'isolation -.
2. **Boîtes** : Les boîtes mesurent de **55 mm** (cinquante-cinq) de haut et **35 mm** (trente-cinq) de large - épaisseur **20 mm** (vingt) - (environ). Elles sont disposées par **10** sur un socle de cible. La hauteur de tir est **160 cm** (cent soixante), la distance de tir est **10 mètres** (dix), comme pour le tir aux points.
3. **Attaches** : Les boîtes doivent être attachés au socle de tir par un fil solide - genre fil de pêche - et fixés par des trombones, punaise, ou crochet type «U».
4. **Effleurement** : Si une fléchette a simplement effleuré ou n'a que déplacé la boîte, le point n'est pas accordé.
5. **Rebond** : Si une fléchette ne se plante pas dans la cible après l'avoir fait tomber, le point est accordé.
6. **Malchance** : Si une fléchette a frappé une cible qui ne s'est pas laissée tomber, le point est accordé.
7. **Indétermination** : Si fléchette rebondit et qu'il est difficile de déterminer s'il a frappé la cible ou non, elle doit être retirée.
8. **Choix** : Le tireur peut choisir quelle boîte il tire (numéro).
9. **Gêne** : Si les fléchettes déjà tirées empêchent manifestement de faire tomber un boîte restante, le tireur peut enlever ses fléchettes avec l'approbation du scoreur.
10. **Retrait** : Après que le scoreur ait identifié le nombre de fléchettes tirées, le tireur peut enlever ses fléchettes des cibles.
11. **Autres** : Les autres règles sont similaires au « tir aux points »

Tir à la roue (le "75")

1. **Cible** : La roue est la cible désignée "Wheel" décomposée en 7 segments (sept) de 3 zones (trois) : simple, double et triple. Le centre vaut 25 points (vingt-cinq).
2. **Joueurs** : Une partie se joue à 2 tireurs (deux), identifiés A et B, qui tirent successivement 3 fléchettes (trois), ou 2 équipes (deux) de 2 tireurs identifiés A,C et B,D qui alternent successivement le tir suivant l'ordre A,B,C,D.
3. **But** : chaque joueur (ou équipe) part avec un total de 75 points (soixante-quinze) ou 150 points (cent cinquante), qui doit atteindre 0 pile (zéro).
4. **Tir** : Une volée s'effectue en 3 fléchettes (trois), la somme des scores de toutes les fléchettes est décompté du total restant.
5. **Casse** : Si une fléchette dépasse en dessous de 0 (zéro), toute la volée est annulée.
6. **Master Out** : Cette option du jeu oblige les opposants à terminer par un double. Si un joueur ou une équipe termine par une zone non-double ou si il ne reste que 1 (un), la volée est annulée.
7. **Mode** : Cette règle peut servir en mode tournoi, poule, etc....
8. **Autres** : Les autres règles sont similaires au « tir aux points »

Technique

La Visée

Comme par deux points il ne passe qu'une seule droite, deux points sont nécessaires (et suffisants) pour déterminer une visée. De la fiabilité et la finesse de ces deux points de référence dépendent celle de notre visée ainsi que son caractère reproductible. Au tir au fusil, ces deux points de visée sont fixement matérialisés sur l'arme elle-même. Il en est autrement du tir à la sarbacane (à l'arc) ou un seul point de référence se matérialise. L'autre point de référence nécessaire est notre œil. Cette particularité met en évidence toute l'importance du positionnement de notre corps dans l'espace par rapport à la visée dans le tir à la sarbacane.

Notre tête (nos yeux) peut en effet être plus ou moins à gauche, à droite, en avant, en arrière, et ces variations auront une influence directe sur la qualité de notre visée. Si l'on réussit à reproduire à l'identique le positionnement de notre tête par rapport à la sarbacane, la référence de visée sera parfaite. Mais cela n'est pas suffisant ! car en effet, au moment du tir (du souffle), notre corps bouge nécessairement, alors que la sarbacane ne devrait théoriquement ne pas bouger d'un millimètre si l'on veut conserver à la visée toute sa précision ! Cette condition apparaissant difficile, voir impossible à satisfaire, on peut alors considérer que ce mouvement (aussi infime soit-il) est inévitable. Il doit donc pouvoir être intégré à la séquence du tir et pour cela être toujours le même.

Je résumerais donc ainsi les éléments déterminants de la visée jusqu'au tir :

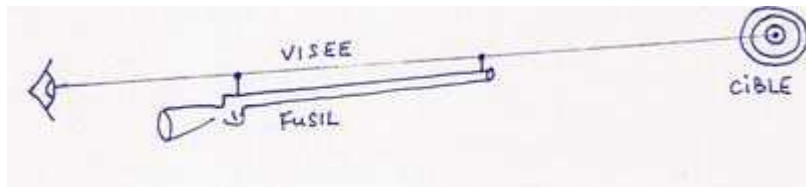
- Maîtrise dans la perception du positionnement de son corps dans l'espace.
- Visée « confiante »
- Souffle (tir) dans l'intégration d'un mouvement venant se superposer à la visée.

Cette séquence a les meilleures chances de se reproduire avec fiabilité si elle s'effectue sereinement dans la continuité. C'est pourquoi il est important de ne pas trop « tourner » autour de son objectif dans la visée. Nous recherchons alors une perfection que nous ne pouvons atteindre et ce sentiment a toutes les chances d'induire des mouvements réflexes « parasites » involontaires au moment du tir (échec assuré ...). Pour éviter cette impasse, il est conseillé de s'entraîner sur des « visuels » dont la taille est adaptée à « son domaine de compétences ».

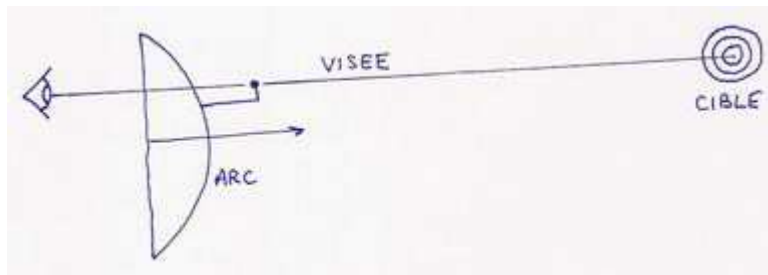
La bonne méthode d'entraînement est de choisir une distance de tir et une dimension de la cible que l'on maîtrise. Sur cinq fléchettes tirées, toutes doivent pouvoir sereinement et raisonnablement pouvoir atteindre l'objectif. Il suffit ensuite d'adapter la distance (et / ou la taille de la cible) à ce « domaine de compétences » pour affiner ses performances.

Dans la pratique du tir en général, la visée fait appel à un œil qui permet d'aligner 1 ou 2 points de visée sur le centre de la cible. Ce mode de visée est monoscopique.

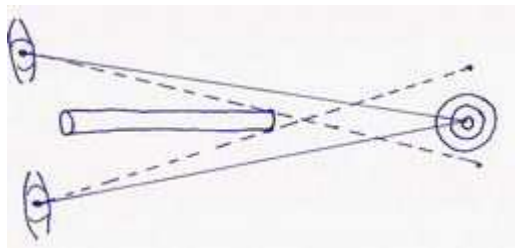
2 points de visée dans le tir au fusil :



1 point de visée dans le tir à l'arc :



Lorsque nous visons avec une sarbacane, la position symétrique de celle-ci par rapport à nos deux yeux nous permet d'exploiter une visée stéréoscopique, et là, nous entrons dans la troisième dimension.



C'est le relief apporté par une vision binoculaire qui nous permet d'apprécier les distances et de mieux nous repérer dans l'espace. Bien qu'une sarbacane ne comporte aucun point de visée précisément matérialisé, le simple fait de fixer le centre de la cible avec nos deux yeux fait apparaître deux sarbacanes dans notre champ de vision (de part et d'autre de la cible). C'est à l'évaluation de cette perception que nous devons toute la précision de nos tirs. Magique...

Le souffle

Si les paramètres de la visée peuvent être assez facilement définis et relativement maîtrisés, le souffle est évidemment un élément déterminant pour atteindre son objectif. Si l'on souffle « trop fort », on tire trop haut, « trop faible », on tire trop bas... Au-delà de cette évidence, il est intéressant d'analyser comment cette énergie se transmet.

On peut remarquer que le souffle n'est pas qu'une simple quantité d'air expulsée à débit constant dans un laps de temps donné. Le débit du souffle peut en effet (pour une même quantité d'air expulsé) varier (fort au début, faible à la fin) suivant une courbe de « pression » variable. Cette variation de pression va avoir une influence directe sur l'accélération, le comportement de la fléchette et son passage dans le tube de la sarbacane ! Je m'arrêtera à cette observation, faute d'avoir pu analyser l'incidence de ce paramètre sur le comportement physique des fléchettes lors d'un tir.

Par expérience, je constate simplement que suivant mon état de fatigue, la sensation de souffler plus ou moins fort peut être variable et se traduire en cible par des variations de hauteur sensibles. Apprendre à maîtriser son souffle est donc un élément déterminant d'un tir réussi.

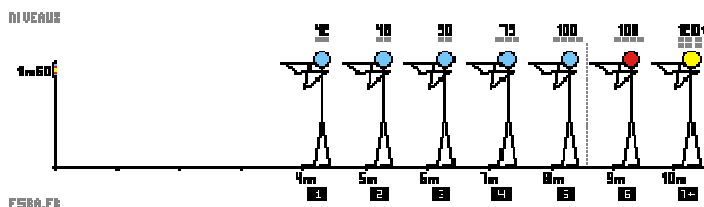
A force d'entraînement, il apparaît aujourd'hui pour moi davantage du domaine du « feeling » que de celui du « rationnel ». Et c'est ce qui fait sans doute toute la magie du tir à la sarbacane... Si nous n'étions que « des machines à tirer », je pense que cette discipline perdrait beaucoup de son charme et de son mystère car, en révélateur de nos émotions, elle nous apprend à accepter avec une égale humeur le succès aussi bien que l'échec, et surtout, à mieux se connaître ...

Pierre Emmanuel Debergh

Niveaux



[Détail des Niveaux](#) [Passage des Niveaux](#)




- les niveaux sont décomposés en plusieurs familles :
 - les premiers niveaux, pour les débutants, avec des distances de pas de tir inférieures à 10m et un nombre inférieur de tours.
 - les niveaux supérieurs pour les pratiquants confirmés.
 - les niveaux Master pour les experts, sur cible réduite
- Le passage officiel des niveaux est validé lors de sessions officielles ou autonomes FSBA.
- Un niveau doit avoir été franchi 3 fois pour être confirmé.
- Un niveau est définitivement acquis.








Détails des niveaux

Premiers Niveaux





| # | Niveau | Grade | Distance | Nombre de Volées | Score à atteindre | Scorimètre |
|------------|----------|-------|----------|------------------|-------------------|---|
| 1 COTON | Niveau 1 | Coton | 4 m | 2 x 5 darts | 42 |  >=425 |
| 2 CUIR | Niveau 2 | Cuir | 5 m | 2 x 5 darts | 46 |  >=450 |


| | | | | | | | |
|-------------------|----------|-------|-----|-------------|------------|---|-------|
| 3 BOIS | Niveau 3 | Bois | 6 m | 2 x 5 darts | 50 |  | >=500 |
| 4 ETAIN | Niveau 4 | Etain | 7 m | 3 x 5 darts | 75 |  | >=500 |
| 5 PLOMB | Niveau 5 | Plomb | 8 m | 4 x 5 darts | 100 |  | >=500 |

Niveaux Supérieurs

| # | Niveau | Grade | Distance | Nombre de Volées | Score à atteindre | Scorimètre | |
|---------------------|------------|---------|----------|------------------|-------------------|---|-------|
| 6 CRISTAL | Niveau 6 | Cristal | 9 m | 4 x 5 darts | 100 |  | >=500 |
| 7 ACIER | Niveau 7 | Acier | 10 m | 6 x 5 darts | 120 |  | >=400 |
| 8 BRONZE | Niveau 8 | Bronze | 10 m | 6 x 5 darts | 150 |  | >=500 |
| 9 ARGENT | Niveau 9 | Argent | 10 m | 6 x 5 darts | 162 |  | >=550 |
| 10 OR | Niveau 10 | Or | 10 m | 6 x 5 darts | 175 |  | >=600 |
| | Niveau 10+ | Master | 10 m | 3 x Or en 1 an | | | |

Niveaux Master

| # | Niveau | Grade | Distance | Nombre de Volées | Score à atteindre | Scorimètre | |
|---------------------|-----------|---------------|----------|------------------|-------------------|---|-------|
| 11 BRONZE | Niveau 11 | Master Bronze | 10 m | 6 x 5 darts | 158 |  | >=525 |
| 12 ARGENT | Niveau 12 | Master Argent | 10 m | 6 x 5 darts | 168 |  | >=575 |
| 13 OR | Niveau 13 | Master Or | 10 m | 6 x 5 darts | 179 |  | >=600 |
| 14 GRAND | Niveau 14 | Grand Master | 10 m | 6 x 5 darts | 189 |  | >=625 |

| | |
|--|---|
|  Détail des Niveaux |  Passage des Niveaux |
|--|---|

Passage des niveaux

Les niveaux peuvent être validés lors de deux type de sessions

- Les sessions officielles FSBA, organisées et encadrées par la FSBA
- Les sessions autonomes FSBA, organisées par les clubs/licenciés FSBA

Les sessions officielles définissent des règles qui peuvent être différentes selon le type d'événement. les sessions autonomes ont été instaurées en octobre 2005 et doivent répondre à des règles spécifiques.

Règles des sessions autonomes

- Une session autonome est une événement validé par la FSBA et organisé par un nombre minimum de licenciés fixé à 2.
- Une déclaration préalable doit être effectuée à la FSBA 7 jours avant en indiquant les participants licenciés prévus.
- Une session autorise 6 séries valables par participant.
- Les résultats sont à fournir 7 jours après la session, pour courrier ou email.
- Un code de séries unique doit être utilisé pour la saisie des résultats sur le site FSBA, ces résultats sont officiels et non-modifiables.
- Un délai de 90 jours doit séparer 2 passages de niveaux autonomes par participant.

Pratique

La pratique du Blowgun est dérivée du Fukiya (Sarbacane Japonaise) caractérisée non seulement comme un jeu mais aussi un moyen naturel pour augmenter la force des organes internes du corps, en employant la respiration abdominale, ainsi que la satisfaction mentale éprouvée lorsque les darts touchent très facilement la cible.

La méthode de respiration utilisée en Fukiya est différente de la respiration inconsciente permanente. Juste avant de tirer, prenez une grande inspiration puis soufflez fort en utilisant simultanément l'expiration pulmonaire et abdominale. L'efficacité de cette méthode de respiration spéciale (mixte) est bénéfique pour la santé sur les points suivants :

1. **Bulbe (medulla oblongata).** Activation importante du bulbe et amélioration des conditions de santé. Lors d'une forte expiration mixte, un ordre est envoyé du cortex cérébral au système central de la respiration. En conséquence, le bulbe devient très actif. Cela a pour conséquences de réduire considérablement l'insomnie et les conditions de santé s'en voient améliorées.
2. **Muscles pectoraux.** Entraînement des muscles pectoraux et renforcement de la respiration pulmonaire lors de grandes inspirations. Vous utilisez naturellement vos muscles pectoraux efficacement, ce qui permet de leur donner plus de force ainsi qu'à la respiration pulmonaire. C'est très efficace pour ceux qui souffrent d'asthme.
3. **Muscles abdominaux.** Entraînement des muscles abdominaux en renforcement de la respiration abdominale. Lorsque l'expiration pulmonaire est effectuée, il y a utilisation instantanée du muscle abdominal. En conséquence, vos muscles abdominaux et la respiration abdominale en sont renforcés. Vous pouvez rendre du coup vos organes internes très actifs.
4. **Oxygène.** Entrée de l'oxygène dans chaque partie du corps. La respiration intense permet d'envoyer l'oxygène à la partie la plus inférieure de vos poumons (l'espace mort), qui habituellement n'est pas utilisée dans la respiration ordinaire, ainsi, toutes les parties de votre corps se sentent régénérées.
5. **Sang.** Meilleure circulation du sang et activation des organes internes. Après avoir inhalé l'air dans la partie la plus profonde des poumons, vous cessez de respirer juste avant de souffler le dart. Puis, vous soufflez le dard aussi fort que possible. Dans ce processus, vous contractez vos muscles abdominaux intensément. En conséquence, tout le sang usagé stocké dans les organes internes est expulsé dans le processus, et les organes internes essentiels sont activés.
6. **Intestins.** Stimulation et activation des intestins. Dans le processus d'arrêt de la respiration pendant le moment de la visée puis de l'expiration totale de tout l'air du corps, les intestins sont stimulés. En outre, cela décharge le mauvais gaz stocké vers le haut des intestins. Le processus est très efficace en améliorant le processus de post-digestion et permet d'obtenir un meilleur appétit.
7. **Concentration.** Renforcement de la concentration. En pratiquant le Browgun, il est recommandé de se remémorer en permanence les fondamentaux de la pratique du tir. Ceci inclut votre bonne position et votre méthode appropriée de souffler. Plus vous essayez d'être précis dans le tir du dart, plus vous vous concentrez. Ceci a pour effet de sortir toutes les autres pensées de votre esprit.
8. **Anti-stress.** Libération importante de stress. Le fait de se concentrer sur la précision du tir du dart au milieu de la cible permet de relâcher une quantité importante de stress. En outre, lorsque vous entendez le bruit d'un tir parfaitement réussi au milieu de la cible, vous ressentez le sentiment de la satisfaction parfaite. Ceci relâche encore plus votre stress.

Le Blowgun possède sa méthode spéciale de respiration mixte, pulmonaire et abdominale. Celle-ci permet de fournir à toutes les majeures parties de votre corps l'oxygène, les hormones, et la nutrition nécessaire. La pratique de ce sport permet l'activation de toutes les cellules de votre corps et vous pouvez facilement ajuster votre système nerveux autonome. C'est très efficace pour non seulement obtenir des organes internes sains, pour la prévention de la maladie et du manque d'appétit, mais aussi pour la prévention du vieillissement et l'amélioration du régime d'alimentation

