

# Parkours Filosofi

I den oprindelige Parkour bevæger udøveren sig fra ét punkt til et andet, hurtigst og mest effektivt, udelukkende ved brug af kroppen. De genstande udøveren møder på sin vej; lygtepæle, gelændere, mure, bænke etc. ansues ikke som forhindringer og monofunktionelle objekter, men som genstande der kan anvendes til den fremadrettede og kontinuerlige bevægelse imod sit mål. Denne bevægelse udtrykker den State Of Mind eller den filosofi, som Parkour indeholder. Det handler om at se muligheder i de udfordringer man møder på sin vej og ikke ensidige forhindringer. Lygtepælen, muren og bænken er statiske ting. Vi kan ikke flytte dem, men vi kan ændre den måde vi perciperer dem på. Herved opnås et bestemt Mind-set: "Hvordan kan jeg *bruge* denne udfordring til at nå *mit* mål". I dyrkelsen af denne filosofi gennem Parkour, bevæger effektivitetsfølelsen sig fra den rent kropslige dimension til udøverens tilgang til livet i generelt forstand.

Parkour handler om at udnytte ikke bare sin krop, men sit liv og sin situation effektivt og fuldt ud og udvikle evnen til at overkomme de forhindringer vi møder i livet.

En videnskabelig undersøgelse i England har vist, at Parkour udøvere på højt plan udvikler lederevner i høj grad. Ifølge forskere skyldes dette, at man som Parkour udøver er meget selvstændig,

fordi man arbejder meget med selvudvikling, kropsligt men i høj  
grad også mentalt!

“OPEN YOUR EYES AND SEE YOUR PATH  
FIND THE STRENGTH AND BECOME THE FLOW  
FLUID LIKE WATER AND SOLID LIKE A ROCK  
WITH AN ANIMALS INSTINCT  
BE FREE – BE THE MOVEMENT”

– THE JIYO PHILOSOPHY –

“CONSCIOUSNESS LIVES IN THE MIND – BUT I AM NOT THE MIND  
STRENGTH LIVES IN THE BODY – BUT I AM NOT THE BODY  
I AM THE MOVEMENT – I AM FREE”

– THE JIYO PHILOSOPHY –