

## **Asd Vang Dao Duong**

### **Regolamento interno – principi etici e buone pratiche quotidiane**

#### **Premesse**

Per far sì che ogni momento della pratica del Vang Dao Duong, come della partecipazione ad ogni attività dell'Associazione, possa essere vissuto con la migliore serenità e con la giusta intensità e concentrazione, è fondamentale conoscere e comprendere profondamente alcuni principi essenziali, e educarsi ad averne sempre il massimo rispetto.

L'interiorizzazione e l'applicazione di questi principi, dentro e fuori dalla palestra, è parte del percorso di ciascuno nella pratica delle arti marziali, e per questo il maestro è un importante aiuto e veicolo attraverso il quale si cresce e si apprende a mettere in pratica tali principi.

Ma il maestro non è l'unico veicolo. Soprattutto per i più giovani, lo sono allo stesso modo i genitori. È quindi assolutamente indispensabile che ci sia dialogo e cooperazione tra il maestro e i genitori. Ed è fondamentale che tutti noi che siamo intorno ai giovani praticanti siamo ben consapevoli che l'arte marziale non è solo uno sport ma un vero e proprio metodo educativo, orientato alla crescita armoniosa del corpo e della psiche, e che se viene praticata nel corretto modo andrà a risultare inevitabilmente in un significativo aiuto per il praticante nella propria vita quotidiana.

#### **Principio 1 – La puntualità nelle lezioni.**

È fondamentale arrivare alle lezioni con la massima puntualità e iniziare tutti insieme con il rituale importantissimo del saluto, simbolo di unione e di identità di gruppo. Esso è utile a livello mentale, per cercare di staccarsi dalle cose accadute durante la giornata, prima della lezione, e dedicarsi totalmente al qui e ora della lezione, a ciò che con il proprio corpo e con la propria mente si sta per fare e imparare.

Inoltre la puntualità e il rispetto dei tempi sono specchio del rispetto degli altri e del maestro.

#### **Principio 2 – L'utilizzo corretto degli spogliatoi da parte del praticante.**

Lo spogliatoio deve essere utilizzato solo ed esclusivamente per cambiarsi e non per restare a chiacchierare e perdere tempo. Il "fare aggregazione", la dimensione di socializzazione del gruppo dei praticanti, è un aspetto importante della pratica, ma deve avvenire ed essere vissuto nella palestra, da tutti e non da pochi, e salvaguardato dal maestro cosicché quel momento venga utilizzato per migliorare la comunicazione tra compagni e compagne, nonché fra gli allievi e il maestro.

#### **Principio 3 – Il rispetto per la divisa**

È importante che ogni praticante percepisca ed esprima il rispetto per la divisa. Essa rappresenta un simbolo di appartenenza e unità, ed è uguale per tutti, per ogni grado e ruolo, allievi e maestro. Gli allievi di più giovane età devono essere esortati e accompagnati perché questo sentimento sia interiorizzato e divenga naturalmente ragione di onore e orgoglio, nell'umiltà che nasce dal rispetto e dalla condivisione.

#### **Principio 4 – La cura e il rispetto per gli indumenti da allenamento e le attrezzature**

La stessa cura e lo stesso rispetto che si devono alla divisa, vanno dedicati anche a tutti gli elementi materiali che accompagnano la pratica: abiti, accessori, scarpe, attrezzi.

Coloro che portano i capelli lunghi devono provvedere, prima dell'inizio della lezione, a raccogliergli con un elastico in modo che non vadano a coprire il viso, e soprattutto non interferiscano con il campo visivo naturale. Ciò è molto importante per non compromettere il corretto equilibrio del corpo nella pratica tecnica, non solo al fine di un migliore apprendimento della disciplina del Kung Fu ma anche perché nell'esperienza si è riscontrato spesso come questo possa aiutare a prevenire episodi di mal di testa o altre piccole situazioni di malessere correlate.

Tutti gli accessori (collane, catenine, bracciali, anelli, orecchini, piercing, ecc.) devono essere tolti e riposti al sicuro nel proprio zaino. Ciò è importante non solo per non danneggiarli, ma soprattutto per evitare il rischio di far male a se stessi o ai compagni nell'allenamento.

Le scarpe devono essere deposte nello spogliatoio, e tra lo spogliatoio ed il luogo di allenamento devono essere utilizzate ciabatte, che saranno posizionate vicino allo zaino. Questa semplice procedura, oltre ad avere motivi di igiene, è anche un indicatore dell'atteggiamento che l'allievo deve avere di massimo rispetto del luogo di pratica. Bisogna educarsi a non portare in palestra sporcizia presa da luoghi dove si cammina con le scarpe, così come non si devono portare in palestra pensieri e sentimenti che "sporcano" la pratica e l'allenamento.

Chi per ragioni di forza maggiore dovrà utilizzare scarpe per allenarsi, deve assolutamente utilizzare scarpe che non siano state usate anche fuori dal luogo della lezione, che abbiano suola ben pulita e che siano adatte al Kung Fu.

Gli attrezzi e le "armi tradizionali" devono essere mantenuti con cura, devono essere deposti ordinatamente, e vanno sempre portati con sé agli allenamenti, a prescindere da quante volte il maestro scelga di farli utilizzare.

### **Principio 5 – Il vero valore della cintura**

Nelle arti marziali è consuetudine indossare, oltre alla divisa, una cintura. Essa è identificata in base alle scelte identitarie del caposcuola, e riassume in sé, nella propria simbologia, i principi e i criteri etici e didattici su cui la scuola poggia. La cintura, con appresso il suo grado (cap), rappresenta sempre il cammino fatto con la scuola e si suppone che i differenti gradi siano testimonianza non solo del progresso tecnico del praticante, ma anche dell'aver nel tempo compreso e interiorizzato tali principi.

Per questo la cintura, oltre che un onore, rappresenta anche un dovere: quello di essere sempre di esempio per i più giovani di pratica e, con dedizione, offrire aiuto nei confronti dei gradi inferiori in ogni situazione, anche di difficoltà.

Il grado si ottiene con esami tecnici cui si accede solo per autorizzazione del maestro, il quale valuta la crescita dell'allievo e il livello di impegno, anche nella sua prospettiva di continuità. L'obiettivo dell'esame quindi non è tanto il grado, quanto fare in modo che l'allievo percepisca uno stimolo educativo verso la consapevolezza del cammino che sta facendo, sia sotto l'aspetto tecnico che sotto quello morale.

### **Principio 6 - Praticare per essere maturi e virtuosi nel comunicare con gli altri.**

È molto importante che l'allievo impari a curare il proprio modo di esprimersi e comunicare. Un'arte marziale tradizionale, che attraverso la disciplina della pratica mira a dare all'allievo strumenti che siano un concreto aiuto nella vita, non può trascurare l'attenzione al linguaggio e alla comunicazione fra allievi e fra allievi e maestro. Durante la lezione, come in ogni situazione anche extra palestra, con i propri compagni e le compagne, col proprio maestro e gli insegnanti, con i genitori e con tutte le persone con cui ci si trova a interagire, deve essere perseguita con impegno la pratica di un lessico assolutamente privo di volgarità e ricco invece di sfumature virtuose e autorevoli.

Praticare una comunicazione, e un lessico, volgare o aggressivo nei confronti degli altri o di sé stessi, non è solo una grave mancanza di rispetto, è anche assolutamente penalizzante per sé, si traduce in un impedimento, un freno alla crescita nella moralità, e compromette la serenità e l'armonia del proprio sé.

### **Principio 7 - L'importanza dei gesti comunicativi del corpo.**

Come per il linguaggio, così ogni forma di comunicazione e interazione non verbale, ogni atteggiamento gestuale, deve ricevere da ciascuno la medesima cura e attenzione. Aggressività, volgarità, mancanza di rispetto, derisione, offesa, possono essere espressi in mille modi, oltre che con le parole, e tutti devono essere evitati e non possono essere tollerati nel contesto della pratica del Vang Dao Duong. Non si dimentichi inoltre il peso e la gravità, il senso di invasività e di prevaricazione che può avere sull'altra persona un gesto fisico contenente aggressività, volgarità, o disprezzo, a volte ben più delle parole.

L'unione e il rispetto sono la forza del gruppo; lo spirito di cooperazione e l'aiuto reciproco ne sono l'alimento.

### **Principio 8 – L'impegno come motore per il benessere interiore e la sicurezza in sé stessi.**

Nell'arte marziale il maestro pretende una cosa davvero molto importante che è all'apice, alla fonte di tutto ciò che può nascere e generarsi nella pratica di ogni allievo, fin dal primo giorno: l'impegno!

La forza dell'arte marziale sta nel poter unire il divertimento, il piacere del gesto fisico, con una pratica disciplinata metodica e potente, capace in ogni istante di generare crescita, di far fare passi avanti all'allievo. Ma proprio per questo alla base ci deve essere la volontà, l'impegno personale. Compito del maestro è esortare l'allievo all'impegno serio e costante, è spiegare che i risultati arrivano solo da dentro sé stessi, se ci si impegna davvero a farli emergere. Ed è proprio questo impegno, questa fatica, che porta non solo al miglioramento tecnico, ma soprattutto alla soddisfazione, all'essere orgogliosi di sé stessi, pur consapevoli delle proprie fatiche e debolezze, e a trovare quindi l'armonia con gli altri.

L'impegno e la volontà sono la scintilla da cui tutto scaturisce. L'impegno porta al miglioramento e alla comprensione, e la volontà si alimenta dei significati di ciò che si è appreso.

Ma attenzione: tutto questo non concerne l'allievo soltanto. La prima e più importante cosa che il maestro deve sempre portare dentro di sé è la consapevolezza di avere l'occasione di crescere anch'egli, se dedica all'allievo lo stesso impegno e la stessa volontà. E la stessa cosa vale, con gli allievi di più giovane età, per i genitori, che non devono perdere l'opportunità di camminare affianco ai propri figli in questo percorso. Per questo il maestro non deve essere solo, ma deve sempre ricercare l'appoggio e la complicità dell'allievo, e per i più giovani soprattutto dei genitori. Perché ogni allievo ha bisogno di due cose: di essere visto e di essere accompagnato, negli errori e nelle debolezze, come nelle sue conquiste e nei suoi valori, con l'obiettivo ultimo e supremo di accrescere, nel nostro piccolo, la felicità di ognuno.