

REGOLAMENTO KUNG FU

Il Rispetto delle Regole garantisce l'Autentica Trasmissione dell'Antica Tradizione del Kung Fu

Norme di Comportamento

L'insegnamento del Kung Fu si svolge secondo la Cultura Tradizionale Cinese (molte di queste regole sono state introdotte all'inizio del secolo scorso per gestire meglio grandi gruppi di studenti. In origine il rapporto con l'insegnante era personale, non vi erano gradi, né cinture, né uniformi. Il comportamento dello studente era basato sulla propria educazione e consapevolezza. Inoltre oggi si avverte di più il bisogno di far seguire queste regole a causa di un decadimento della condotta etica in ogni campo civile). A tutti gli allievi si richiede l'osservanza di determinate norme di comportamento:

- Al cominciare della lezione, gli allievi dovranno formare una riga, rispettando la gerarchia dei gradi saranno disposti di fronte al Sifu. E' previsto che l'allievo più avanzato sarà il capo fila da destra e successivamente in ordine di livello gli altri allievi verso sinistra, ogni allievo che partecipa alle lezioni dovrà obbligatoriamente indossare la propria divisa completa di cintura, rispettando i colori del proprio livello di studio;
- All'interno del Tempio bisogna osservare un comportamento rispettoso e decoroso, non è tollerato urlare, schiamazzare, o giocare;
- E' consentito spogliarsi e cambiare i propri indumenti solo all'interno del locale spogliatoio.
- Non è consentito a nessuno di stare in sala o transitare dal bagno allo spogliatoio a torso nudo, nel caso lo spogliatoio sia già occupato da altri allievi di sesso opposto al proprio, rispettare l'attesa in maniera educata e silenziosa;
- Ogni qual volta si entra o si lascia la Sala è buona norma effettuare il saluto; questo è un modo di dichiarare rispetto all'arte, al Maestro ed agli altri allievi; è paragonabile alla stretta di mano o al saluto militare;
- All'interno della Scuola ci si rivolge all'Insegnante chiamandolo Sifu. E' scortese chiamare l'insegnante per nome o usando espressioni come "ah Tizio, ah Caio";
- Se si arriva in ritardo a lezione già iniziata, bisogna entrare nella sala e fare il saluto, aspettare che il Maestro dia il permesso di unirsi alla classe e, dopo aver ricevuto il consenso, inchinarsi e quindi unirsi agli altri;
- Se si deve uscire dalla Sala o lasciare la Scuola per qualsiasi ragione durante la lezione, avvicinarsi al Maestro e chiedere il permesso;
- Quando il Maestro chiama a raccolta, interrompere immediatamente l'esercizio ed avvicinarsi di corsa; tenere il resto degli allievi in attesa, significa mancanza di rispetto;
- Dopo aver completato un esercizio, controllare sempre la propria posizione: allinearsi con chi ci sta davanti e di lato; sono semplici esercizi, che aiutano l'addestramento e danno coscienza di dove ci si trova;
- Quando un allievo invita un estraneo ad assistere ad una lezione, lo deve informare sulle regole di comportamento da tenere nella Scuola, raccomandandogli in particolare di assistere in silenzio alla seduta;
- Gli allievi più anziani sono tenuti ad aiutare i nuovi iscritti, istruendoli anche nel comportamento da osservare nella Scuola;

-Non comportarsi come i bulli;

-Durante una lezione gli allievi non devono parlare tra loro o fare domande stupide al Maestro; nella cultura Cinese, l'apprendimento avviene per comprensione maturata nel prosieguo dell'allenamento, piuttosto che con la razionalità o la spiegazione verbale tipiche della cultura occidentale,

-Tutti gli oggetti, armi e quadri in esposizione all'interno del tempio sono ritenuti sacri e di rilevante valore marziale, non è consentito a nessuno di toccarli previo consenso del Maestro Sifu;

-I sacchi colpitori di riso e il Mok Yan Chong (Omino di legno) possono essere utilizzati solo dopo aver ricevuto il consenso favorevole da parte del Maestro Sifu.

Norme di Igiene

-Tutti gli allievi, devono avere cura della loro Uniforme, che sia sempre pulita, in ordine e privo di odori fastidiosi. Tutte le scuciture e gli strappi devono essere riparati al più presto.

-E' importante curare scrupolosamente l'igiene personale.

-Le unghie delle mani devono essere tenute corte per quanto è possibile;

-Lo Spogliatoio deve essere mantenuto in ordine. Non lasciare in giro i propri abiti e calzature.

-Le scarpe da Kung Fu devono essere calzate solo all'interno della Scuola.

-I capelli lunghi devono essere annodati dietro la testa o ricorrere ad una fascia per tenerli tirati all'indietro.

Norme di Sicurezza

-Tutte le sessioni sono precedute da un completo riscaldamento del corpo per evitare, per quanto possibile, strappi o stiramenti muscolari. Il riscaldamento è strutturato in modo che tutti i principali muscoli siano utilizzati e quindi riscaldati;

-Orologi e anelli devono essere tolti prima di iniziare l'allenamento.

-Gli occhiali da vista possono essere indossati, (ma si raccomanda di toglierli durante il combattimento);

-Ogni allievo deve evitare di masticare gomme, caramelle o simili durante gli allenamenti;

Ricordarsi che si entra nella scuola per imparare e non per esaltare il proprio ego.

L'apprendimento presuppone un atteggiamento di umiltà e un comportamento rispettoso verso il Maestro, gli altri allievi e verso il Luogo di Pratica.