

CÓDIGO DE CONDUTA



ALGUMAS OBSERVAÇÕES INICIAIS

Parabéns! Você se inscreveu na Senda Escola de Kung-Fu & Tai-Chi e passou a fazer parte de uma antiga tradição chinesa. A arte marcial que você está aprendendo é tradicional, ensinada de acordo com as orientações de renomados mestres como Ku Lu Zan, Yang Sheung Mo e Chan Kowk Wai. A Senda possui 17 anos e seus professores, juntos, somam mais de 40 anos de treinamento em Kung-Fu Tradicional.

Kung-Fu, você pôde perceber, não se resume à técnica pura, aos golpes e exercícios físicos específicos. Ao longo de todo o seu desenvolvimento as raízes do Shaolin do Norte repousam no Mosteiro de Shaolin e podem ser traçadas pelo menos até o século XII -, a arte marcial também desenvolveu uma série de regras voltadas ao comportamento de seus praticantes. É uma questão de lógica: não se deve ensinar alguém a manejar uma arma sem, junto, mostrar-lhe a responsabilidade que deriva esse aprendizado. É um conteúdo não corporal que serve para moldar o caráter e o espírito dos praticantes e, assim, dar continuidade à própria tradição marcial.

Seu desenvolvimento no caminho do Kung-Fu também passa, portanto, pelo aprendizado e internalização de algumas regras de conduta. Elas são simples, e estão escoradas nos valores do Budismo, do Taoísmo, do Confucionismo e, principalmente, do bom senso.

Por favor, note: nós, como professores e responsáveis pelo trabalho na Senda, não estamos sugerindo regras de conduta. Assim como nós não “sugerimos” uma parte do katy ou um exercício respiratório, da mesma forma não sugerimos essas regras. Elas devem ser encaradas como parte fundamental do aprendizado. Tenha certeza de que, ao observá-las, você estará garantindo a nobreza e a sobrevivência do Shaolin do Norte.

Você, aluno, é o futuro da arte marcial, e como praticante deve evoluir continuamente.

Professores Jorge Jefremovas e Rodrigo Wolff Apolloni

CÓDIGO DE CONDUTA DA SENDA

1. Em termos marciais, seus colegas são seus familiares. E a sua academia é a sua casa.
2. Quando treinar, não queira ser o exemplo para os demais. Por sua conduta seja o exemplo, mesmo sem querer.
3. Respeite professores, instrutores, colegas de mesmo nível e “irmãos mais novos” na marcialidade. Sendo cordial e atencioso, você receberá o mesmo tratamento e ajudará a instalar uma cultura do respeito.
4. Os praticantes de Kung-Fu, especialmente os da tradição Shaolin, sempre se diferenciaram visualmente pelos trajes. Assim, essa é uma tradição que deve ser observada: mantenha seu uniforme sempre limpo, alinhado e completo.
5. O salão de treinamento deve estar limpo. Isso só é possível pelo trabalho conjunto. Antes de treinar, convoque seus colegas, pegue as vassouras e mãos à obra! Não importa que a turma anterior tenha varrido o chão: você está varrendo seu próprio coração, e não uma sala de treinamento.
6. Reserve um par de sapatilhas ou tênis especificamente para treinar. Traga-os na mochila e os use apenas na academia. NUNCA adentre o salão de treinamento com os calçados que você usa na rua. Isso é desrespeitoso e, principalmente, perigoso para seus colegas que treinam descalços. Lembre-se: em algum momento ao fazer flexões, por exemplo -, você aproximará o rosto do chão. Não é essencial ter o chão limpo?
7. A limpeza dos banheiros e vestiários é de responsabilidade da direção da academia. Você pode e deve colaborar, porém, não sujando esses espaços. Não urine no chão e não esqueça de acionar a descarga do vaso sanitário após o uso. Abaixe a tampa do vaso e mantenha as portas (do banheiro e do vestiário) sempre fechadas. No caso de falta de papel higiênico, comunique imediatamente o professor responsável para solucionar o problema. Quando tomar banho, seque o chão com o rodo.
8. As armas são uma tradição poderosa do Kung-Fu. Espadas, bastões, facões e lanças foram responsáveis, ao longo da História da China, por milhões de mortes. Mesmo sendo “de treinamento”, portanto, elas carregam um importante peso simbólico, uma energia que deve ser levada a sério. Assim, se você ainda não aprendeu as técnicas de uma determinada arma, mantenha-a no armeiro. Não use em hipótese alguma uma arma de Kung-Fu para brincadeiras. Elas não foram criadas para isso.

CÓDIGO DE CONDUTA DA SENDA

9. A escola oferece as armas para o seu treinamento. A melhor recomendação, porém, é que você adquira as próprias armas (em lojas especializadas) à medida que aprender e dominar as técnicas.
10. Depois que você usar um equipamento um peso, uma arma, uma corda, um escudo ou um saco de pancada -, devolva-o, arrumado, a seu lugar de origem.
11. Qualquer pessoa está sujeita a, inadvertidamente, quebrar alguma coisa na academia (uma arma, vidro ou espelho, por exemplo). O que diferencia um praticante de Kung-Fu é que ele assume sua própria responsabilidade e não “mantém a coisa em silêncio”. Quebrou? Comunique seu professor.
12. Se você foi até a academia, isso indica que você quer treinar. Esse é um excelente sinal. Assim, treine com afinco e, depois da aula, aproveite o tempo restante para repassar conteúdos. Um professor estará perto de você para tirar dúvidas.
13. Nada contra uma boa conversa com os amigos depois do treino, mas não exagere - a academia é um espaço especial, não um ambiente para papo-furado.
14. Se por ventura você quer se alimentar na própria academia depois de uma prática, não há problema. Apenas observe que alimentos não-saudáveis, como refrigerantes e bolachas recheadas, não combinam com o ideal de saúde do Kung-Fu. E que os resíduos resultantes de uma “boquinha” devem ser colocados no lixo.
15. A academia oferece uma série de leituras - textos, livros e vídeos - a seus alunos. Elas versam sobre Kung-Fu, Filosofia Chinesa e História da China, e podem ser encontradas no site da Senda. Se você tem interesse, não espere seu mestre oferecer: peça, pergunte, e você terá acesso aos materiais.
16. Competições, cursos e seminários são formas encontradas pela escola para reforçar os conteúdos ministrados. Ninguém é obrigado a participar, mas a participação fortalece a qualidade da sua arte marcial e a sua própria comunidade marcial.
17. As pessoas que vêm de fora devem enxergar a academia como ela é de fato. Pense nisso e regule a sua conduta.

“Mesmo caminhando na companhia de dois outros homens, estou pronto a com eles aprender. Os pontos bons de um, eu copio; os maus pontos do outro, corrijo-os em mim.” (Confúcio, “Analectos”, VII, 45)