PROTOCOLLO

PRINCIPI

Cortesia
Integrità
Perseveranza
Autocontrollo
Spirito indomito

IL GIURAMENTO DELLO STUDENTE

- Osserverò i principi del Taekwon-Do
- Rispetterò gli istruttori e i gradi più alti.
- I shall never misuse Taekwon-Do
- Sarò un campione di Libertà e Giustizia
- Costruirò un mondo più pacifico

CHE COSA E' IL PROTOCOLLO

La parola PROTOCOLLO si riferisce alle regole o ai principi che seguiamo per mostrare rispetto verso le altre persone e verso noi stessi. Il protocollo si basa su migliaia di anni di tradizioni e filosofie: sono le azioni che ci consentono di trattare con rispetto i nostri maestri, usando le buone maniere e la comune cortesia. E' il DO del Taekwon-Do.

Il protocollo dovrebbe essere sempre seguito, non solo quando ci conviene o e' necessario, ci dovremmo comportare nello stesso modo in privato cosi' come in pubblico: dimostrando disciplina, integrità e rispetto. Il protocollo non e' solo per gli allievi nei confronti dei maestri. I maestri dovrebbero fare da esempio guidando e insegnando, mostrando i principi appropriati e lo stesso rispetto nei confronti degli allievi.

Molti praticanti eseguono un eccellente protocollo nelle competizioni o nei seminari, ma non ancora in altri luoghi. Alcuni pensano che non sia importante, finché non si trovano in classe ed indossano un dobok; non hanno bisogno di seguire il protocollo. Questo non e' corretto; non dobbiamo cambiare il comportamento solo perché abbiamo cambiato abito! Siamo sempre dei praticanti del Taekwon-Do, un'arte marziale orientale e dovremmo comportarci secondo i nostri dogmi e secondo il protocollo.

Praticare il Taekwon-Do può sviluppare grandi benefici. Forse il beneficio più grande e' la disciplina, l'autocontrollo ed il rispetto che impariamo seguendo il protocollo.

BOWING = INCHINARSI

Inchinarsi e' un modo tradizionale di mostrare rispetto, autocontrollo e disciplina nelle arti marziali. Ci vuole tempo per imparare ad inchinarsi correttamente. E' un gesto che proviene dal cuore, ed e' eseguito per onore e rispetto, non per necessità oppure obbligo. Se siamo precipitosi quando ci inchiniamo, allora lo stiamo facendo solo perché siamo costretti, non per il suo vero significato, per come lo intendiamo veramente. Prendere il tempo di fermarsi, inchinarsi correttamente e lentamente, poi drizzarsi compiendo un saluto oppure iniziando una conversazione, dimostra che vogliamo e sentiamo in modo sincero il rispetto che stiamo dando.

Come ogni cosa nel Taekwon-Do c'e' un modo corretto di inchinarsi:

- Stare dritti in piedi, con i talloni uniti, le dita dei piedi piegate a 45°
- Le braccia stese sui fianchi, mani chiuse, i palmi rivolti verso il basso secondo una precisa angolazione.
- Inchinarsi davanti dalla cintura (25°), non dal collo.
- Inchinarsi solo con il collo e' considerata maleducazione; un inchino appropriato richiede tempo.
- Durante l'inchino si deve sempre guardare l'altra persona negli occhi.
- Gli allievi dovrebbero iniziare l'inchino per primi.
- Più grande e' la differenza d'età' o di grado più profondo e' l'inchino.
- Gli allievi dovrebbero mantenere il loro inchino finché il maestro non e' tornato in posizione eretta.
- Più manteniamo il nostro inchino più rispetto mostriamo.
- Sempre inchinarsi sia prima e che dopo essersi rivolti al maestro.
- Sempre inchinarsi prima di entrare o uscendo da un dojang.
- Quando un maestro cammina nella stanza o vi passa davanti prendete il tempo di girarvi, accorgervi della sua presenza e inchinarvi.
- Se siete seduti e un maestro passa accanto o davanti a voi, alzatevi e inchinatevi, rimanere seduti e' considerata maleducazione.
- Sempre togliersi il cappello prima di inchinarsi.

Il protocollo ci aiuta a trattare tutti con rispetto e cortesia. E' importante, specialmente quando interagiamo con i maestri fuori dal dojang. Seguendo il protocollo in modo appropriato quando siamo in pubblico diamo un esempio per tutti. Molte persone vedranno le vostre azioni rispettose e penseranno di noi con lo stesso rispetto.

- Ci si dovrebbe rivolgere ai maestri con le forme "signore/signora"
- Usate sempre il cognome oppure il titolo, mai il nome.
- Inchinarsi nell'incontro con un maestro ha la priorità sul contatto fisico.
- Usare sempre un linguaggio appropriato, nessuna profanità.
- Cercate di non volgere le spalle ad un maestro.
- Nel partire compiere tre passi indietro, eseguire un inchino, quindi girarsi e partire.
- Quando un maestro entra nella stanza stare sempre in piedi ed inchinarsi.
- Nel dare o ricevere un oggetto, ricordare di usare sempre due mani ed eseguire sempre un inchino in segno di rispetto.
- Ricordare di dire sempre "grazie signore\signora" e "sì signore\ no signora"
- Un allievo può contestare un maestro finché lo fa con rispetto ed educazione.
- E' maleducazione interrompere un maestro, invece si deve alzare la mano per indicare il desiderio di parlare.
- Aprire e chiudere tutte le porte per i maestri, inclusa a portiera della macchina.

- Se il maestro sta portando qualcosa prendetelo con educazione e portatelo per lui.
- Quando si e' seduti, come per esempio durante una lezione, un seminario oppure un torneo, evitare di mostrare il fondo dei piedi ai maestri.
- Evitare di chiedere opinioni o impressioni ad un maestro, specialmente in luogo pubblico.

A TAVOLA

- Aspettate sempre che il maestro si sieda per primo.
- Il maestro si dovrebbe sedere in cima alla tavola (o al centro) e gli altri ai lati per ordine di grado.
- L'ospite dovrebbe sempre sedersi accanto al maestro.
- Coniugi o amici sono sempre i benvenuti a sedersi accanto a voi, anche se non praticano taekwon-do.
- Aspettare pazientemente che il maestro apra il suo menù e faccia la sua ordinazione.
- Una volta che le bibite oppure i cibi sono arrivati permettere al maestro di bere per primo o fare il primo assaggio.
- When making or receiving a toast , ensure your cup is lower then your senior's – always use two hands (like when shaking hands)
- Il maestro non dovrebbe mescolare la sua bevanda, piuttosto gli allievi dovrebbero farlo per lui.
- Gli allievi dovrebbero riempire il bicchiere di un maestro quando e' quasi vuoto, specialmente prima di farlo per voi stessi (riferito agli allievi).
- Se il maestro ha bisogno di qualcosa l'allievo si deve prendere la reponsabilita' di assisterlo.
- Sempre chiedere il permesso per lasciare la tavola o avvicinarsi.
- In qualsiasi momento in cui il maestro si avvicina alla tavola o se ne va si deve stare in piedi.
- Usare buone maniere a tavola, non sedersi in modo scomposto oppure appoggiare i gomiti sul tavolo.

CONGRATULARSI O CONGEDARSI DA UN MAESTRO

- I giovani non devono offrire le loro mani ai maestri, ma aspettare che lo facciano loro per primi.
- Scuotere le mani usando la mano destra e posizionando la sinistra sotto il gomito destro con il palmo rivolto verso l'alto.
- Mostrare un atteggiamento di rispetto in caso di stretta di mano.
- Per complimenti molto personali alcuni maestri potrebbero darvi la mano usando entrambe le loro by grasping your hand and placing their other one on top of both your hands
- Per una stretta di mano formale e molto rispettosa posiziona la tua mano sinistra direttamente sotto il tuo gomito destro. The further your left hand is from your right, the more respect you show to the senior

UNIFORME E CINTURA

- L'uniforme deve essere pulita e stirata in ogni momento.
- Le uniformi devono essere indossate solo durante gli allenamenti o le competizioni e non come vestiti di ordinaria amministrazione.
- Le cinture non devono mai toccare, be dropped o lasciate sul pavimento.
- Quando vi sistemate le uniformi o le cinture girarsi in modo da non vedere il maestro o dargli le spalle.

- E’ considerato estremamente volgare toccare l’uniforme o la cintura di un Maestro.
- Evita di giocare con la tua cintura o la tua uniforme.
- Fai generalmente attenzione, quando indossi il dobok.
- I cappelli non possono essere portati, quando si indossa il dobok.

Molti anni fa il Generale Choi Hong Hi, il Padre del Taekwon-Do, era ospite d’onore di un’incredibile dimostrazione, eseguita da alcuni talentuosi istruttori cintura nera. Una volta finita la dimostrazione al Generale fu chiesto: “Che cosa pensate della dimostrazione signore?” sperando in un complimento per il duro lavoro gli istruttori furono sia scioccati che deliziati nel sentire il Generale Choi rispondere: “Molto bene, sono stati molto cortesi”. Il bello della dimostrazione, ciò che aveva anche maggiormente impressionato il Generale era stato l’educato e disciplinato modo in cui era stata realizzata.

Questa storia mostra l’importanza che diamo al protocollo nel Taekwon-Do. Questa guida descrive alcune delle necessarie situazioni di protocollo. Anche se non e’ una guida definitiva il documento ti aiuterà a capire più a fondo alcuni modi di usare il protocollo, per mostrare rispetto, disciplina e dedizione a tutti.