

LES 10 REGLES de L'ART

du

Kung-Fu WuShu

- 1** Pour progresser, respectez l'enseignement que contient le WuShu et la manière dont votre Sifu (Professeur) vous le transmet.
- 2** En tant qu'Elève d'une Ecole de WuShu, vous faites aussi partie d'une école de vie qui lie l'art martial au sentiment éthique d'être toujours honnête en toute circonstance vis-à-vis d'autrui et de soi-même.
- 3** Par cet engagement, vous avez pour objet l'amélioration de votre condition physique et le perfectionnement de votre esprit. Vous franchirez ainsi les différents stades de la technique martiale WuShu et ce jusqu'à la vertu martiale Wude.
- 4** Votre Vertu Martiale Wude implique Volonté, Humilité, Respect, Loyauté, Confiance et Droiture. Ce seront vos outils d'Apprenti-Sage.
- 5** Vous devez construire votre identité Xin au fur et à mesure de vos entraînements. Ainsi la nature de votre engagement sera de toujours vous considérer perfectible.
A vous de trouver votre propre chemin - votre Tao.
- 6** Régularité et Ponctualité sont de rigueur dans votre école. Vous devez informer le Professeur de vos éventuelles absences : elles doivent être justifiées.
Persévérance et Patience sont un succès de réussite dans la progression de votre art : être assidu fait partie de la vertu de l'élève.
- 7** Votre tenue est le reflet de votre mental. Elle doit être toujours propre et complète. Prenez soin de cet outil de travail. Il est la clef de votre réussite. Elle ne sera utilisée qu'au sein de votre école et lorsque vous la portez vous vous préviendrez de tout comportement incorrect : prendre de haut et crier sur les plus faibles et les plus petits ou toute autre attitude irrespectueuse envers toute personne y compris soi-même.
- 8** Un protocole est de rigueur : Lors d'un alignement, Les élèves les plus anciens doivent se trouver à la gauche du Professeur, les nouveaux arrivants doivent se placer le plus à droite, rang par rang, et ce dans l'ordre d'ancienneté et de grade.
Respectez le chemin de l'apprenti au maître à travers le salut.
- 9** Le salut est un point essentiel. Xing Li
Point droit fermé dans la main gauche avec le pouce fléchi en signe d'humilité et les autres doigts bien serrés.
Ce salut sera effectué en entrée et sortie de votre salle de travail à l'adresse du Sifu et/ou de vos partenaires. Vous les saluerez également en début et fin de chaque exercice.
Ce salut typique des arts martiaux chinois possède une grande et longue histoire.
C'est pourquoi, vous devez le respecter en restant prêt, humble, attentif et en gardant les yeux et l'esprit ouverts.
- 10** « Celui qui sait ne parle pas, celui qui parle, ne sait pas »
Cultivez le silence, écoutez et regardez.
Le silence vous aidera. Parlez le moins possible dans la salle d'entraînement, WuShu Guan.
Vous forgerez ainsi votre mental et développerez votre force physique.
L'attitude de l'étudiant est tel un bambou, il se tient droit, ne s'adosse sur aucun support : écoutez, regardez et ne vous asseyez qu'à l'invitation de votre Sifu.
De la même manière que vous cultiverez le silence et l'attention envers votre Professeur, il en sera de même envers votre Assistant-Professeur que vous devrez respecter tout autant que le Sifu.

*« Les arts martiaux permettent de cultiver la vertu. C'est le moment le plus important de la vie d'un étudiant.
Respecter le Professeur, les autres et soi-même, c'est connaître sa vertu et apprendre à être un homme »*

Maître Li Ming Zhi
Président

Ecole des Arts Martiaux de Laizhou, Chine