

Cesenatico 2006: 4 frammenti di stage...

Come ogni anno cala il sipario sull'anno accademico e come ogni anno le attività ufficiali della Federazione si chiudono con il rituale Stage Estivo.. E dunque anche quest'anno accademico che se ne va, dopo la partenza a Montebelluna, le nazionali a Milano e il punto esclamativo di Torino 2206, passa agli archivi passando per le spiagge di Cesenatico. Lo stage estivo, con affluenza record, ha proprio luogo sulla riviera romagnola nel weekend fra l'1 e il 4 giugno. Quest'anno la partecipazione del nostro centro è stata inferiore agli anni passati, ma molto variegata ed assortita. Per la prima volta erano in netta minoranza i gradi alti o comunque coloro i quali è da anni che vengono in giro per l'Italia per il Viet Vo Dao.. Ben più numerose erano invece le cinture bianche, le *new entry*, che per la prima volta hanno voluto sperimentare l'esperienza di condividere un paio di giorni all'insegna del divertimento, dell'amicizia e ovviamente del Viet Vo Dao..

M'è parso giusto dunque, lasciare spazio alle impressioni di chi ha vissuto una simile esperienza per la prima volta.. Ed ecco dunque le voci di quattro cinture bianche, quattro ragazze, del nostro centro. Manola, Chiara, Sara e Chiara... Da parte di tutto il centro Bào Lan comunque, mi sento di fare un grande ringraziamento a chi, umilmente e con passione, anche quest'anno ha partecipato alle attività del nostro centro, facendolo crescere ulteriormente e facendo sviluppare ancor di più la nostra arte marziale! Congratulazioni a tutti, esaminandi, partecipanti alle gare (vittorioso o no), istruttori o semplici allievi.. All'anno prossimo!

Bào Long

MANOLA

Starring:

Simone (Mr. Satan)

Roberto (Nonno

oppure Zio)

Marco (il Linguista)

Sara (Sbauscia)

Chiara 1 (NP – la
sorella di Sbauscina)

Chiara 2 (NP)

Martina (Baby)

Elena (NP)

Manola

(NP – o forse... colei che ha salvato l'onore della palestra a flessioni, bah!)

L'esperienza vissuta durante lo stage a Cesenatico (la prima per me) è stata davvero unica e stimolante, sia dal punto di vista psico-fisico che sociale e personale. Siamo partiti giovedì sera con 2 macchine piene di bagagli e di tanta euforia, pronti per vivere quest'esperienza tutti assieme e l'umore saliva a mano a mano che ci avvicinavamo alla meta. Una volta arrivati all'Eurocamp, nota ex colonia di Cesenatico, siamo stati accolti da un vento gelido e da un cielo che minacciava ancora pioggia. Insomma un tempo da lupi!

Purtroppo il mal tempo ci ha tenuto compagnia fino a sabato, quindi non abbiamo potuto gustarci al meglio le spiagge del luogo, se non per una divertentissima partita a beach-volley il venerdì pomeriggio. Gli allenamenti sono stati impegnativi, ma la simpatia e la professionalità dei Maestri e degli istruttori ha reso il tutto più piacevole e coinvolgente. Più di tutto ho imparato che il VVD non è uno sport individuale, ma un modo di vivere in armonia con se stessi in rapporto agli altri. Il fatto di avere diviso una stanza con altre 5 ragazze, tutte molto speciali, mi ha permesso di approfondire la nostra nuova amicizia. Abbiamo riso assieme nei momenti di relax e condiviso le fatiche degli allenamenti, tutto questo per me ha molto valore. C'è stata anche l'occasione per sperimentare un po' di sana competizione con gli allievi delle altre palestre... una pseudo gara di flessioni.

Domenica era l'ultimo giorno dello stage e ho provato un po' di tristezza nel cuore, sapevo che a breve tutto sarebbe finito e la cosa mi dispiaceva; ma grazie all'atmosfera del gruppo e anche alle gag improvvisate degli allievi francesi, il mio animo si è rasserenato parecchio.

Questi per me sono stati dei giorni davvero utili ed istruttivi, un modo per avvicinarmi di più alla disciplina e alle persone che la praticano, sicuramente ripeterò l'esperienza fatta.

Vi lascio con il consiglio che il M. Viet ci ha lasciato l'ultimo giorno; sono 5 piccole ma importanti regole da seguire quotidianamente per vivere meglio: 1. Riscaldare il cuore (Allenare il corpo già fin dal mattino, partendo con movimenti dolci, permette al corpo di reagire meglio agli stimoli della giornata) 2. Eliminare le tossine (Mangiare cibi che contengono molta fibra e bere acqua) 3. Seguire un'alimentazione corretta (Mangiare sano secondo le esigenze del proprio corpo, evitando quindi i cibi troppo grassi o dannosi all'organismo) 4. Il sonno (Non è importate la quantità, ma la qualità del sonno) 5. Il sorriso (Prima di coricarsi è necessario fare un'analisi delle proprie azioni compiute durante il giorno; questo ci permette di non ripetere alcuni errori commessi, di sentirci più sereni con noi stessi e quindi con gli altri).

Manola (3° striscia)

CHIARA Z.

Confrontandomi con i miei compagni di viaggio ho riscontrato molti ricordi e timori in comune per lo stage di Cesenatico...il ricordo di una vacanza

indimenticabile ma prima di partire la paura di non saper affrontare uno stage! Alla fine tutto è andato alla grande, il brutto tempo che ci ha accolto il giovedì sera non faceva promettere niente di buono ma già eravamo dentro all'avventura....vestiti leggeri, leggerini in mezzo alla "bora" a Cesenatico ma con tanta voglia di divertirsi insieme! Il venerdì avevamo il giorno libero e abbiamo visitato il resto di Cesenatico (c'ha accompagnato un piccolissimo spiraglio di sole) ma l'evento della giornata è stata la partita di beach volley con Roberto, nostro stimato caposquadra (mio e di mia sorella), che c'ha dato la prima lezione di vita..."vincere o morire" e noi non abbiamo voluto deluderlo...mia sorella quasi ha perso un braccio a furia di bagher ma caspita abbiamo vinto! Al sabato ed alla domenica allenamento, duro allenamento! Il Maestro Viet non ci faceva più smettere di saltare...abbiamo fatto circa seicento saltelli (no forse di più) ma avevamo i maestri che s'interessavano a noi e ci consigliavano su come fare al meglio i movimenti e questo compensava la fatica e se ascoltavvi attentamente portavi a casa anche qualche consiglio di vita (le cose che a me sono rimaste: occorre concentrarsi, poi quando s'impara il movimento bisogna prestare solo attenzione, la troppa concentrazione stanca oppure che bisogna imparare a combattere con compagni, e non allenarsi solo da soli, per sapere come affrontare fisicamente ma anche psicologicamente un colpo...ho pensato che serve anche nella vita affrontare il più possibile gli altri per prepararsi a parare psicologicamente i colpi!). Insomma un'ottima esperienza per aprire la mente e guardare oltre, oltre ...
Ciao ciao

Chiara

SARA

Una prima striscia e mezza alla sua prima esperienza in uno stage... e chi se la scorda più! Anche se sono passate settimane dallo stage di Cesenatico, penso che tutti noi ricordiamo ancora questo meraviglioso week-end di tre giorni! Le cose indimenticabili sono state l'esperienza di un allenamento con altri Maestri, la conferma della stima per il mio Maestro ed in più i "pazzi" compagni di viaggio che mi hanno fatto divertire nei momenti di pausa. Già durante il viaggio si respirava armonia tra di noi, con battute, racconti, sms stupidi scambiati tra il gruppo della nostra macchina ed il gruppo della macchina di Simone (Mr. Satan), ma soprattutto il legame si è saldato nella giornata di venerdì con una partitona a beach volley conclusa modestamente con la vittoria della mia squadra! (vi do un consiglio, se giocate con Roby lasciatelo fare... ha la capacità di trovarsi dovunque in qualsiasi momento ed è impossibile fermarlo!). Le nostre serate sono trascorse tutti assieme, c'eravamo noi (il gruppo di Padova) ed i nostri "rivali di flessioni" di Treviso, abbiamo riso e scherzato all'ingresso del nostro hotel... beh non lo considererei proprio un hotel, ma dopo esserci adattati al mangiare, tutto sommato ci ha permesso di avere una libertà che in un vero hotel non avremmo sicuramente trovato! Peccato per il brutto tempo che non c'ha consentito di usufruire della spiaggia nè di giorno nè di sera! Sabato e domenica sono stati i giorni dello stage e del duro allenamento... abbiamo approfondito le tecniche di base ed imparato una bellissima nuova forma;

inoltre, i nostri Maestri hanno avuto la pazienza di spiegarci il significato vero di un pugno, l'importanza della concentrazione e di come questa deve poi trasformarsi in attenzione nei movimenti, ad avere l'eleganza e la velocità di un gatto (la parola katze mi rimbomberà nelle orecchie ancora per molto tempo!) ed a gestire le emozioni che si provano combattendo con una persona. Tutto questo mix di emozioni, entusiasmo, riflessione e fatica è stato lo stage di Cesenatico!

Sara (Sbauscia)

CHIARA L.

L'unica cosa certa era l'orario della partenza. Il resto non si sapeva. Forse perché ci bastava sapere che eravamo "quelli del corso delle 8 del lunedì e del giovedì", forse perché la curiosità verso una full immersion di vvd era tanta, forse perché è sempre bello farsi un w/e diverso dal solito...

Quello che conta è che c'eravamo, c'eravamo pieni di energia. E tutto è andato oltre ogni aspettativa.

3 giorni, un'eternità: dallo stare assieme nel modo più semplice (birre, passeggiate...) al modo più distruttivo (un volley d'assalto... grande squadra il trio chiara-sara-roby, vere macchine da guerra del beach) fino al motivo che ci aveva uniti lì, il vvd.

Una carrellata di volti, sorrisi, emozioni, sensazioni che ogni singola persona ha regalato all'altra... e che ancora oggi porto dentro e ne sono grata a tutti. Una cornice di simpatia che mi ha assolutamente aiutato a vivere più intensamente il mio primo stage di vvd.

In un giorno e mezzo di arte marziale -non avrei mai creduto- sono passata dall'emozione del "oddio dove sono finita" alla timidezza del "come c... si fa?" alla meraviglia e alla soddisfazione del "però... ce la posso fare" fino a farmi nascere una passione nuova che oggi sento in me accanto all'ammirazione per un'anima e uno spirito che ho sentito celarsi dietro all'arte marziale. Scoprire e rimanere meravigliati, quasi spiazzati, dall'intensità di storia, persone, studio, che nasconde una disciplina plurimillenaria come il vvd che si esprime non a parole ma con ritualità, fisicità, sonorità, pressoché uniche ai miei occhi.

Ascoltare i maestri così diversi e così simili tra loro, così severi e così umani; osservare i movimenti di corpi così diversi dal mio ma ugualmente attratti dall'intensità della disciplina che li ha portati in quello stesso luogo, con quegli stessi orizzonti... espressioni frutto di studio ed esperienza, storia e cultura di tutti e ciascuno. Voci diverse e modi diversi di vivere la stessa anima, lo stesso spirito.

Credo che lo stage senza troppi discorsi, ma con l'esperienza delle cose, mi abbia davvero regalato un più profondo senso di rispetto verso una disciplina, il viet vo dao, che non mi dà più solo il senso dell'attività fisica del lunedì e del giovedì sera, ma mi ha fatto scoprire e ammirare i valori di una cultura, un modo di pensare e di vivere davvero intensi e diversi dal mio che mi stanno chiedendo di essere compresi in un lungo percorso, con profondo rispetto.

Chiara Lazzarin