

REGOLAMENTO ASSOCIATIVO

di OpenAcroYoga ASDC

Iscrizione all'Associazione

L'iscrizione all'Associazione e la partecipazione alle attività sociali organizzate dalla stessa sono possibili solo dopo aver preso visione dello Statuto e del presente Regolamento e averne accettato in toto le regole. Possono essere soci dell'Associazione tutti coloro che ne condividono le finalità ed i principi ispiratori e ne accettino lo Statuto.

La validità della qualità di socio, efficacemente conseguita all'atto della domanda di ammissione, deve essere accolta dal Consiglio Direttivo. L'eventuale non accoglimento della domanda deve avvenire entro trenta giorni, deve sempre essere motivato e contro la decisione è ammesso appello all'Assemblea generale.

I Soci

Gli associati hanno l'obbligo di osservare lo Statuto e il regolamento e di rispettare le decisioni degli Organi dell'Associazione.

L'espulsione dalla qualifica di socio è prevista quando il socio non rispetti lo Statuto ed il regolamento, oltre che negli altri casi previsti da Statuto. L'associato espulso non può essere più riammesso. In caso di morosità oltre i 365 giorni l'espulsione avviene automaticamente ed è consentita la riammissione.

I soci sono a conoscenza dell'obbligatorietà di presentazione e consegna del certificato medico che ne attesti l'idoneità alla pratica sportiva dilettantistica (salvo nei casi in cui è previsto il certificato medico sportivo sotto sforzo per attività sportive agonistiche) in corso di validità agli addetti dell'associazione. Il consiglio direttivo dell'associazione, in assenza del previsto certificato medico, si avvale della facoltà di deliberare l'impedimento al socio di svolgere qualsiasi attività sportiva. Salvo nei casi in cui non è previsto il suddetto certificato medico come da circolare CONI del 10 Giugno 2016 Prot. N. 0006897/16.

Regole di comportamento

I soci sono tenuti anzitutto a seguire un comportamento adeguato con le persone con cui praticano, fatto di rispetto, attenzione, reciprocità e consenso. Chi non dovesse avere un comportamento adeguato all'interno della comunità, nei confronti di tutti durante l'attività sociale, potrà essere espulso dall'associazione con effetto immediato.

É consigliato praticare sempre almeno in tre persone, avendo cura di avere una persona che si occupi della sicurezza durante la pratica. Chi non è in grado di offrire una sicurezza adeguata è tenuto ad informare le persone con cui pratica o i responsabili dell'attività.

É assolutamente vietato far uso di qualsiasi sostanza che possa alterare lo stato mentale; i soci devono presentarsi sobri e presenti.

I soci sono tenuti a rispettare le regole dei luoghi di ritrovo e di svolgimento delle attività, garantire l'incolumità di oggetti, sale e servizi offerti dai centri ospitanti. Gli oggetti rotti o lasciati in cattivo stato verranno addebitati all'utente stesso. Gli oggetti e gli indumenti dimenticati sono di responsabilità del socio e non dell'Associazione, che non ne risponde per danni o perdita.

Le attività sportive si svolgono sempre sotto l'attenta sorveglianza degli organizzatori, ma dato il rischio insito nell'attività stessa, ogni partecipante è tenuto a mantenere alta l'attenzione e la concentrazione. La Associazione è esonerata da ogni responsabilità riguardo ai danni fisici incidentalmente capitati ai danni dei soci.

I soci sono pregati di leggere e accettare l'Etiquette di OpenAcroYoga per conoscere le buone norme di comportamento da utilizzare in una sana comunità di Acroyoga.

ETIQUETTE di OpenAcroYoga A.S.D.C.

1. Sicurezza prima di tutto

L'acroyoga è una disciplina per tre persone: base, flyer e spotter. Le cadute capitano, e sono anche una parte divertente della pratica, se capitano in un contesto sicuro. Quando si impara qualcosa di nuovo è sempre una buona idea avere uno spotter (o 2.... o 3!) per essere più sicuri possibile. Se non c'è nessuno a portata di mano, fermati e chiedi aiuto.

Un'altra buona norma è quella di imparare a “cadere bene” per i flyer e imparare a portare un flyer a terra per una base. Sei responsabile della sicurezza tua e di chiunque stia giocando con te. Se scegli di volare con qualche spericolato o qualcuno con cui non hai esperienza di volo, renditi conto che questa è la decisione di sicurezza che hai preso. Inoltre, non tutti gli spotter sono uguali! Scegli i tuoi spotter con saggezza, in maniera da poterti sentire sicuro di divertirti!

2. Scivolamenti

Quando si pratica acroyoga, l'equilibrio ed il counterbalance ci sono sempre; è quindi critico riuscire a tenere il grip con le mani, le braccia, le gambe, i piedi, le spalle, etc. del tuo partner e avere una superficie stabile su cui farlo. Ricorda di:

- portare un asciugamano per asciugarti o per sdraiartici sopra quando basi: il sudore può complicare le cose
- non usare creme, lozioni o qualunque cosa che renda scivolosi
- non portare e non applicare olii da massaggio.

3. Sii qui adesso

Dai il dono della tua piena presenza quando giochi. Arriva alle jam sobrio al 100%. La comunicazione e la consapevolezza dell'ambiente in cui ti trovi sono una parte essenziale di una bella esperienza acroyogica. Ciò che interferisce con la tua abilità di essere pienamente presente mette a rischio te ed altri.

4. Sii pulito

Come nel ballo, anche in acro c'è tanto contatto fisico.

- Se possibile, fai una doccia o anche solo una sciacquata ad ascelle e piedi. Gli altri acroyogi lo apprezzeranno!
- Evita profumi o essenze forti
- Se hai i capelli lunghi, porta qualcosa con cui legarli

5. Dai voce a quello che senti

Va sempre bene dire “Sì” o “No” ad ogni invito a basare, volare o fare da spotter. Non devi spiegazioni a nessuno. Se non ti senti a tuo agio a lavorare o a giocare con qualcuno, o non ti senti di giocare in quel momento, semplicemente e con gentilezza rispondi: “No, grazie”. Se stai già volando e non ti senti a tuo agio nella posa che state facendo o in qualunque altra cosa venga suggerita o richiesta, ricordati che “Giù!” o “Down!” sono le parole magiche.

Allo stesso modo, se chiedi a qualcuno di giocare e ti dicono “No”, non ci pensare su troppo e chiedi a qualcun altro. Vogliamo creare e far parte di una comunità che si senta abbastanza a suo agio da praticare una comunicazione chiara al suo interno.

6. Condividi lo spazio

Condividi lo spazio di lavoro con altri acroyogi. Fai caso a dove ti posizioni, dove sono posizionate le altre persone intorno a te e quali sono gli spazi disponibili. Posizionati in modo da lasciare lo spazio ottimale ad altre persone e che lo spazio sia sufficiente per volare e per cadere. La consapevolezza della situazione intorno a te è fondamentale.

7. Stile e accessori

L'equilibrio è una parte enorme dell'acro e certi capi di abbigliamento possono creare dei problemi. A questo proposito qualche consiglio:

-di volo: indossa abiti comodi per muoversi, aderenti, non troppo scivolosi e se la maglia è lunga, meglio rimboccarla nei pantaloni,
-guida tascabile: le tasche vuote vanno bene, nessuna tasca va ancora meglio,

-gioielli e similari: rimuovi anelli, collane, extensions, mollette e tutto ciò che possa diventare legaccio, oggetto contundente o di tortura in genere.

8. Costruisci la comunità

Come in ogni gruppo, emergeranno problematiche. Se succede qualcosa, per favore parlane con la persona interessata. Se la questione non si risolve, parlane con una delle persone che moderano la jam. Il gossip peggiora le cose, e fa schifo. Parlare dei problemi e lavorare come comunità per risolverli può migliorare le cose per tutti. Se c'è qualcosa che non va, cerca di trasformarla in una richiesta e fatti sentire! È così che possiamo provare ad imparare, crescere e migliorarci.

Come nota a margine, la comunità acroyogica milanese sta crescendo rapidamente, abbiamo più lezioni, jam, ritrovi che in passato e condividiamo l'acroyoga perché ci appassiona. Nessuno di noi è in competizione, quindi cerchiamo di coltivare il rispetto e di costruire una comunità acroyogica di cui essere orgogliosi e di cui essere grati di far parte. La diversità in stile, preferenze e opinioni aiutano ad arricchire la comunità. Considera anche che ci sono tanti insegnanti, workshops e comunità meravigliosi in altre città, regioni, paesi e continenti, adottiamo la prospettiva che siamo parte di una più vasta comunità globale.

9. Conosci i tuoi limiti

Presta attenzione al tuo corpo. Se ti senti stanco, è una buona idea fare una pausa o fermarsi. Se ti sorprendi a pensare o dire "Fammi provare ancora una volta" e puoi non averne le energie, generalmente è meglio che ti fermi prima di farlo. Questo tiene in sicurezza tutti.

10. La comunicazione è la chiave

Comunicare quello che stai per fare prima che tu lo faccia è molto importante – questo vale sia per i praticanti ai primi voli che per quelli con più esperienza. È importante che le basi facciano sapere ai flyer cosa stanno facendo, così come i flyer dovrebbero parlare con le basi se vogliono fare qualche figura/transizione in particolare. È facile lasciarsi trasportare dal momento sentendosi ispirati e tentare mosse azzardate, meglio canalizzare l'adrenalina nella comunicazione. Una buona comunicazione è come l'olio che lubrifica il motore delle relazioni – così come qualunque altra relazione nella vita.

11. Tendi una mano alla tua base

Le basi apprezzano una mano a salire o scendere da parte dei loro flyer. È un bel gesto, cementa la fiducia e, se eseguito bene, è proprio figo!

12. Leg Love

Se ami volare, dai un po' di leg love alla tua base quando scendi. Non importa quanto sia forte ed esperta la tua base, un po' di leg love fa meraviglie nel tenere su te ed altri flyer. Se non conosci alcuna mossa, chiedi: è facile da imparare.

13. Thai Massage

Il Thai massage è un modo meraviglioso per terminare una sessione di acro. Oltre al leg love e ad un po' di stretching, non è consigliabile fare Thai massage nel mezzo di pose acrobatiche. In acrobatica hai bisogno di un corpo tenuto, il massaggio rilassa i muscoli, meglio tenerlo alla fine della jam.

14. La sacralità del contatto

Il contatto è terapeutico e divertente ma solo se c'è reciproca cura e rispetto tra coloro che stanno giocando. Inoltre, nel fare acro possono emergere emozioni difficili e impegnative, concedi pazienza e spazio se qualcuno sta avendo una giornata 'no'. Sebbene siamo tutti uguali, con umiltà cerca di considerare il tuo acro-compagno come più importante di te. Perché il contatto rimanga sacro, dobbiamo essere servitori l'uno dell'altro.

15. Rispetta lo spazio e non lasciare tracce

Dopo che ci si è divertiti, giocando e facendo cose che non pensavi possibili, lasciare lo spazio della jam pulito, in ordine e, quando è il caso lasciare una donazione, è come la ciliegina sulla torta. Avere cura anche di spogliatoi e bagni va di pari passo. È bello poter usufruire di spazi per le nostre jam, cerchiamo di fare il possibile per rendere il nostro apprezzamento tangibile.