A man with a shaved head, wearing a dark martial arts uniform with a circular emblem on the chest, is seated in a meditative pose. Behind him is a large, intricate, light-colored dragon head graphic. The background is split: a solid red vertical bar on the left and a white area on the right.

QWAN KI DO

Il metodo Qwan Ki Do è stato fondato dal Maestro vietnamita Pham Xuan Tong ed è il frutto di tutta una vita di ricerche ad opera di uno dei maggiori esperti di arti marziali in Occidente.

Il maestro PHAM Xuan Tong ha, infatti, beneficiato in tenera età degli insegnamenti del Monaco cinese CHAU QUAN KY che lo ha designato come successore testamentario della Scuola Shaolin Wo Mei e ha fatto altresì tesoro degli insegnamenti dello zio Maestro Pham Tru e di altri famosi maestri vietnamiti arrivando ad una sintesi che, nel Qwan Ki Do, trova anche un omaggio al suo primo Maestro, ricordandolo foneticamente nel nome. Oggi il Qwan Ki Do è riconosciuto dal Vietnam ed attraverso la International Qwan Ki Do Federation è diffuso in più di 30 paesi nel mondo tra i quali Cina, Usa, Canada, India, Marocco, Francia, Inghilterra, Italia, Germania...

Che cos'è il Kung Fu

Kung Fu è un termine generico con il quale si intendono le millenarie tecniche di lotta sviluppatesi in Cina che, entrate in contatto con i principi filosofici del Buddhismo Chán, si trasformarono da semplici metodi di combattimento ad arti per la ricerca della perfezione fisica e spirituale.

La scarsa presenza di fonti storiche non permette di stabilire con esattezza la genesi di queste arti; tradizionalmente si fa riferimento alla visita del leggendario monaco Bodhidharma presso il tempio Shaolin... Questo tempio sarà la culla del Kung Fu

fino a quando non verrà distrutto dai Mancù intorno al 1644 d.c.

Leggenda vuole che solo 5 grandi maestri (tra cui una donna, la monaca Ng Mui) si salvarono alla distruzione del tempio assicurando così la possibilità di tramandare il Kung Fu fino ai giorni nostri.

La situazione geografica e l'incontro con altre filosofie quali il taoismo ed il confucianesimo determinarono una differenziazione degli stili di queste arti che si diffusero e svilupparono nel tempo in tutta la Cina.

In occidente l'interesse per le arti marziali è iniziato



alla fine del XIX secolo con la permanenza in Giappone di molti militari statunitensi dopo la Seconda guerra mondiale.

Dagli anni '70 il cinema di Hong Kong cominciò ad interessarsi alle arti marziali cinesi contribuendo a far conoscere il Kung Fu, soprattutto grazie alle grandi capacità dell'attore Bruce Lee, il quale contribuì enormemente alla diffusione del genere dapprima negli USA e successivamente nel resto del mondo.

Il Kung Fu è quindi un'arte millenaria che nella sua pratica contempla sia l'utilizzo delle tecniche a mani nude, calci, pugni, forbici, leve e proiezioni sia l'utilizzo delle armi tradizionali dalle radici umili (come ad esempio bastone e nunchaku) sia l'utilizzo di armi nobili (come ad esempio spade, lance ed alabarde) che, nel corso dei secoli, ha ispirato il programma delle arti marziali più giovani.

Il Venerabile Maestro Chau Quan Ky

Il Maestro Chau Quan Ky è nato nel 1895 nella provincia di Quang-Chau in Cina e, molto giovane, avendo perduto il padre, viene affidato per la sua educazione allo zio, un venerabile monaco.

La sua famiglia appartiene al ceppo etnico degli Hakka, raggruppato nel sud della Cina.

Questa etnia si distingue tra le popolazioni cinesi, per costumi, lingua e per lo spirito di clan.

Gli Hakka praticano lo He Phai, uno stile di Kung

Fu che predilige l'utilizzo delle tecniche di mano abbinate a spostamenti repentini e veloci schivate.

Questo stile è influenzato dallo Shaolin dal Wo Mei ed è all'origine dello stile della mantide religiosa.

Solo i grandi maestri assicuravano la trasmissione di queste specialità ed il maestro Chau Quan Ky, poté apprendere lo He Phai, gli stili Shaolin nam pai e lo O Mei Pai.

Lo He Phai fa la sua apparizione in Vietnam nel 1936 a Tra-Vinh (sud del Vietnam) con l'arrivo del Maestro Chau Quan Ky.

Si narra che durante una festa di paese alcuni maestri cinesi si fossero esibiti con scarsi risultati e, per difendere l'immagine del Kung Fu cinese il Maestro Chau Quan Ky, che aveva assistito alla dimostrazione

da spettatore, si esibì a sua volta lasciando di stucco i maestri vietnamiti li presenti.

Fu così che stabilitosi in Vietnam poté aprire due scuole, una a Cho Lon e una a Gia Dinh (nel 1958).

Da questo centro iniziò il suo percorso il giovane Pham Xuan Tong e precisamente nella pagoda di Phu-Nhuan, denominata vo duong "Ho Hac Trao" (scuola dell'artiglio della tigre e della gru bianca).



Il Maestro Pham Xuan Tong



Il Maestro Pham Xuan Tong è nato il 17 luglio 1947 in Vietnam a Ninh Binh.

E' all'età di dieci anni che conosce l'uomo che cambierà la sua vita e che lo avvicinerà all'infinito mondo delle Arti Marziali: il Maestro Chau Quan Ky, un venerabile monaco arrivato in Vietnam dalla Cina. Dall'età di quattordici anni, unitamente al Kung Fu, il giovane Tong apprende le nozioni di medicina tradizionale cinese e beneficia degli insegnamenti

dei maestri vietnamiti Phan Thanh Su, Long Ho

Il Maestro Pham Xuan Tong

Hoi, Le Van Kien oltre che dello zio Pham Tru che gli permetteranno di perfezionare e di arricchire ulteriormente il suo bagaglio di conoscenze.

Nel 1966 diventa Istruttore di Arti Marziali e di Sport presso l'Istituto di Tecnologia Don Bosco a Go Vap e poi al liceo Chan Phuoc Liem.

Viene anche selezionato nella squadra degli allenatori nazionali e, a all'età di 21 anni, supera l'esame di Cintura Nera 5° Dang.

Nel 1968 il Maestro Tong raggiunge la Francia dove, grazie alla sua competenza e perseveranza, viene ben presto considerato uno dei più grandi esperti di Arti Marziali Vietnamite in occidente.

Nel 1973 fonda, insieme al Consiglio dei Maestri Vietnamiti, il movimento Viet Vo Dao di cui viene nominato Direttore Tecnico Internazionale; manterrà la carica per otto anni circa raggiungendo il grado di Cintura Nera 8° Dang.

Nel 1981 decide di abbandonare la carica di Direttore Tecnico Internazionale del Viet Vo Dao per dedicarsi alla sua Scuola, dedicandosi così al compito affidatogli dal Maestro Chau Quan Ky.

Il Direttore Tecnico Nazionale

Davide Migliore nasce a Milano nel 1975 dove, all'età di 12 anni, inizia il suo percorso all'interno della scuola Qwan Ki Do dove riscontra subito quei sani valori che rappresentano la vera ricchezza delle Arti Marziali: le preziose abitudini, il rispetto per il Maestro, i compagni ed il luogo di allenamento, l'amicizia disinteressata e la coesione di un gruppo che sarebbe diventato una seconda famiglia.

Ben presto inizia ad affermarsi nelle competizioni di combattimento nazionali ed internazionali (Campionato Europeo Juniores, Tolone 1991), confermando una naturale predisposizione nel coniugare tecnica, qualità atletiche e spirito combattivo. Qualità, queste, che nel 1992 lo porteranno ad essere selezionato nella Nazionale Italiana di combattimento.

Nel 1994 ha l'onore di rappresentare l'Italia al Campionato del Mondo di combattimento (categoria da Cintura Nera a Cintura Nera 4° Dang) dove vince tutti gli incontri contribuendo al secondo posto finale dell'Italia.

Nel 1995 ottiene il grado di cintura nera 1° Dang ed inizia ad alternare i successi nelle competizioni nazionali, sia di combattimento che di tecnica, alle prime esperienze nell'insegnamento.

Davide, dunque, si cimenta nel ruolo di istruttore con passione e tenacia, approfittando anche di stage e campi estivi, dove i giovanissimi praticanti iniziano ad abbracciare lo spirito formativo ed educativo della scuola marziale. L'8 aprile 2000, in occasione dei Campionati Europei di combattimento, è di nuovo protagonista sul "quadrato di gara" con la Nazionale, laureandosi campione d'Europa di combattimento.

Nel 2020 riceve il grado di Cintura Nera 5° Dang direttamente dal Maestro Fondatore Pham Xuan Tong e viene designato Direttore Tecnico Nazionale e Delegato per l'Italia della International Qwan Ki Do Federation.



Il Rispetto

Come si può intraprendere un sentiero oscuro e sconosciuto con lo spirito libero se non si ha fiducia in chi ci conduce? Il Maestro diventa allora la guida in una progressione disseminata di ostacoli più o meno visibili. Come voi, egli è stato allievo, come voi ha attraversato momenti difficili per acquisire conoscenza ed esperienza.

Rispettate il vostro Maestro per tutto ciò che ha fatto prima di voi, per tutte le prove che ha affrontato e per

tutto ciò che vi ha portato.

Quali che siano le vostre riuscite nell'arte marziale, è al vostro Maestro che voi dovrete "Senza di lui, soli, non sareste stati nulla" (M Pham Xuan Tong).

Il vero praticante è colui che pone profonda attenzione al cerimoniale, al saluto, ed al vo phuc, simboli del rispetto che nutriamo per tutto ciò che ci viene trasmesso e per il cammino che abbiamo intrapreso.



I Gradi nel Qwan Ki Do

Un tempo, nel puro insegnamento tradizionale, i gradi non esistevano ed era il Maestro che, osservando la progressione dei propri allievi, decideva a quale stadio di acquisizione delle tecniche fossero arrivati. Esistevano tre livelli:

- **Debuttante: So Dang**
- **Livello medio: Trung Dang**
- **Praticante confermato: Thuong Dang**

Oggi la diffusione del Qwan Ki Do nel mondo ha richiesto un'adattamento del sistema attraverso una definizione più strutturata della progressione dei praticanti, pur conservando l'approccio tradizionale.

- **Primo livello: Bach Dai**

Il praticante porta una lunga cintura bianca sulla quale vengono applicati fino a quattro CAP Blu, uno per ogni esame superato. I bambini fino a 6 anni ottengono dei CAP Gialli, tra i 7 e i 13 anni i CAP sono Rossi; in seguito si può raggiungere la cintura Viola sulla quale possono comparire fino a 4 CAP Bianchi. Dal 4° CAP Blu il Maestro può assegnare al praticante una cintura blu, che non si traduce in un grado effettivo, ma indica chi in palestra è l'aiutante del Maestro.

- **Secondo livello: Huyen Dai**

La cintura è nera ma, a partire dal grado di 1° Dang, è bordata di rosso. Da questo livello è richiesto un lavoro di ricerca personale.

- **Terzo livello: Hong Bach Dai**

La cintura è rossa e bianca, da questo livello l'allenamento è personalizzato.

A partire dal grado di cintura nera 1° Dang i gradi sono riportati su un tigramma presente sul lato basso della giacca del vo phuc.

- **Chuong Mon Dai**

E' la cintura del Maestro fondatore; viene trasmessa per successione e riunisce i colori tradizionali vietnamiti bianco, giallo, blu rosso e blu.



Il Simbolo del Qwan Ki Do

Il simbolo del Qwan Ki Do è il drago che tutti i praticanti portano sul petto e che rappresenta lo spirito cavalleresco e valori come la rettitudine d'animo la determinazione la purezza, l'altruismo.

Il primo cerchio rappresenta l'universo, l'infinito, il Vo Cuc.

Il secondo cerchio rappresenta il cerchio della vita, il Thai Cuc.

La maschera si compone di 5 parti:

- 1) La parte superiore, il casco del ve-si, il cavaliere, con al centro il terzo occhio che rappresenta la chiaroveggenza, l'intuizione.
- 2) Gli occhi rappresentano la rettitudine, l'energia.

3) Il naso, la respirazione.

4) La bocca, grande ed aperta, rappresenta il coraggio e la perseveranza nello sforzo.

5) I denti rappresentano la forza.

Se si considera che il verde e il blu nella pittura tradizionale vietnamita sono un unico colore, il drago è raffigurato con i cinque colori del Vietnam:

Bianco: purezza

Nero: determinazione

Giallo: lucidità, chiaroveggenza, generosità

Rosso: coraggio, combattività

Verde e blu: volontà, bontà, speranza.



Il Qwan Ki Do e i Bambini

Nei corsi rivolti ai bambini si pone l'accento sul gioco educativo, sulla mobilità e sulle tecniche di base.

La forma del gioco, dei circuiti e la proposta ludica fanno sì che il bambino, divertendosi, grazie ad una propedeutica e ad una didattica ben sviluppata, apprenda più facilmente e possa raggiungere serenamente gli obiettivi.

Le nostre finalità sono quelle di far acquisire ai piccoli allievi scioltezza e coordinazione, di far vincere loro la timidezza e conseguentemente rafforzarne l'autostima, con rinnovata fiducia in se stessi





Il Qwan Ki Do in immagini





Il Qwan Ki Do e le Tecniche di Rottura

Non è possibile testare l'efficacia dei propri colpi durante allenamento con i compagni specie se si è giunti ad un buon livello di pratica... Esiste, però, la possibilità di sperimentare quanto acquisito negli anni di pratica attraverso le tecniche di rottura su diversi materiali, dalle tavolette di legno alle tegole fino ai blocchi di ghiaccio.

Questa pratica non è una mera prova di forza, quindi, ma è solo lo strumento attraverso il quale possiamo testare la reale efficacia della tecnica acquisita. Nella foto il record del Mondo di rottura di pani di ghiaccio ad opera del M° Tong, 8 pani di ghiaccio del peso di Kg l'uno.



Il Qwan Ki Do e il Co Vo Dao

Le armi tradizionali hanno un ruolo molto importante all'interno del vasto programma tecnico della Scuola Qwan Ki Do. Ogni anno vengono organizzati stage dedicati a questo ambito (Co Vo Dao) e i praticanti hanno l'opportunità di allenare il programma previsto per il proprio grado direttamente con il maestro fondatore Pham Xuan Tong. Fanno parte del programma sia le armi dette "povere" o di origine contadina (il bastone, il Long Gian, i Moc Can etc...) sia quelle "nobili" come la sciabola la spada la lancia l'alabarda.





Il Qwan Ki Do e le Donne

La pratica regolare del Qwan Ki Do assicura lo sviluppo armonioso di tutti i gruppi muscolari, sviluppa la capacità motoria, affina ai riflessi e costituisce un'eccellente ginnastica del corpo. L'eleganza, la flessibilità e l'agilità tipici dei movimenti del Qwan Ki Do ben si sposano con il temperamento femminile. Le efficaci tecniche di combattimento forniscono alla praticante competenze che possono rivelarsi molto efficaci in caso di necessità.

Il Qwan Ki Do propone tutta la serie di attività, non ultima la possibilità di confrontarsi nelle competizioni, che permettono alle praticanti di mettersi alla prova in un ambiente protetto che garantisce l'incolumità delle praticanti.



Il Qwan Ki Do e le Competizioni

Le competizioni occupano un posto importante all'interno del Qwan Ki Do in quanto eccellente mezzo per testare i riflessi e il livello tecnico dei praticanti, un'opportunità per confrontarsi con gli altri, mettersi in discussione e superare i propri limiti, anche emotivi. Le competizioni nel Qwan Ki Do sono essenzialmente di due tipologie: competizioni tecniche (singole o a squadra, a mani nude o con l'utilizzo di armi tradizionali) e competizioni di scambio di tecniche a punti (a mani nude o con l'utilizzo di armi tradizionali) con l'utilizzo di specifiche protezioni atte a garantire l'incolumità dei praticanti.



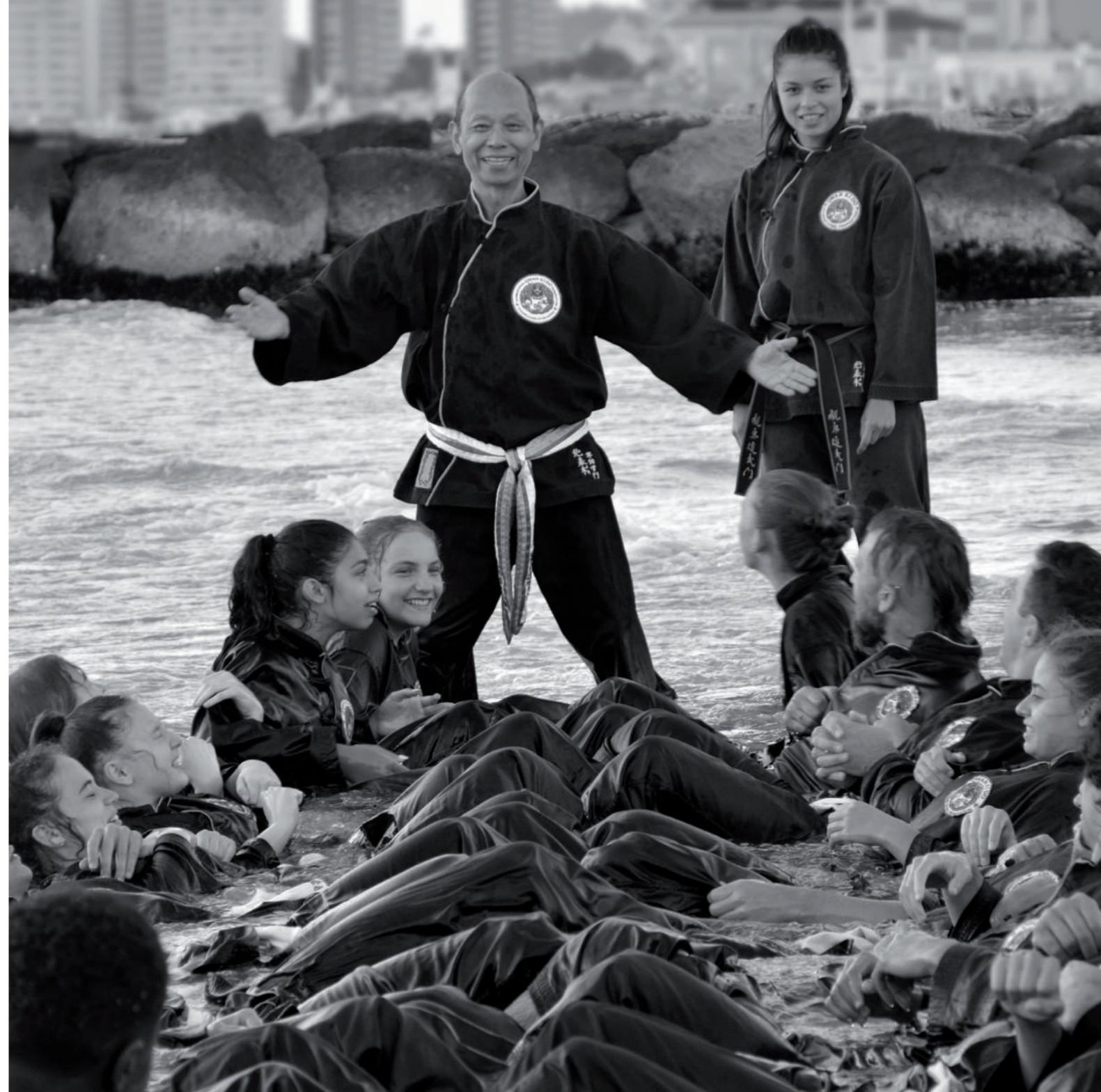
Il Qwan Ki Do e il Combattimento Tradizionale

Il combattimento tradizionale, denominato Vo Dai, si svolge comunemente all'interno delle palestre e permette ai praticanti di utilizzare l'intero bagaglio tecnico del Qwan Ki Do (colpi di mano, di piede, proiezioni, leve, tecniche di ginocchio e gomito nonché combattimento a terra), garantendo il massimo controllo per garantire l'incolumità dei praticanti. Apposite competizioni permettono di sperimentare il Vo Dai a livello agonistico grazie all'ausilio di specifiche protezioni aggiuntive rispetto a quelle già utilizzate nel combattimento a punti e con un regolamento che norme in maniera chiara il punteggio di questa modalità.



Il Qwan Ki Do e gli Stage

L'International Qwan Ki Do Federation organizza un calendario completo di stage con il Maestro Fondatore PHAM Xuan Tong per dare la possibilità ai praticanti di tutto il mondo di formarsi sul campo e poter approfondire le diverse tematiche presenti nel nostro metodo a suo diretto contatto. Qwan Ki Do Italia ospita ogni anno tre stage con il Maestro fondatore aperti ai praticanti di ogni età e grado; uno in autunno, uno in primavera e infine lo stage estivo che vede impegnati i praticanti in una esperienza formativa della durata di una settimana.



Il Qwan Ki Do e il Tam The

La ginnastica Tam The tra le sue origini dal principio della polarità positivo Duong e negativo Am che dà origine al Dao, la V ia.

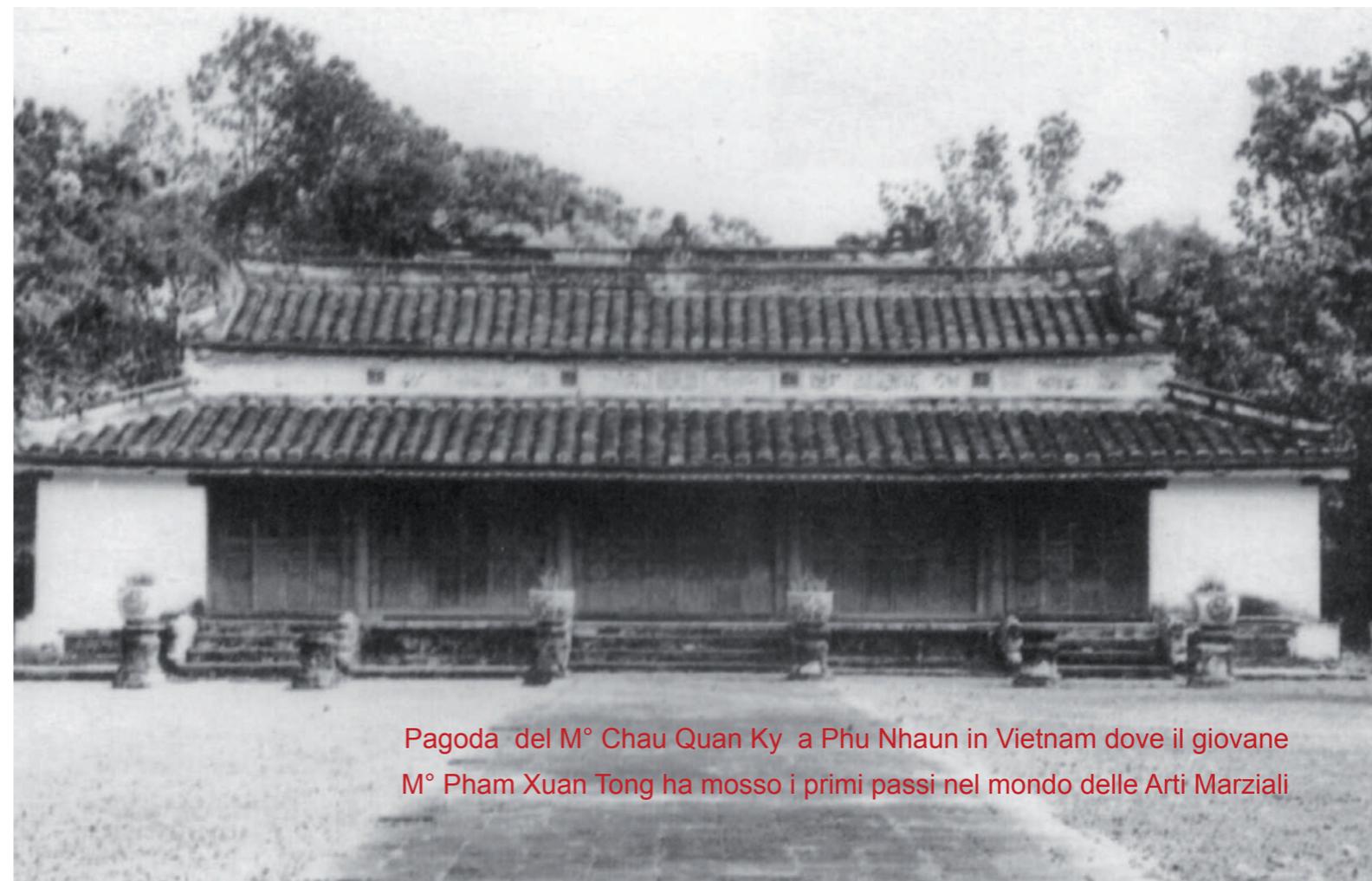
Attraverso movimenti lenti, morbidi ed eleganti ispirati alle tecniche di difesa del nostro metodo, questa ginnastica mantiene il corpo in salute e ristabilisce l'equilibrio nell'invisibile carica energetica che regola il nostro organismo aiutandoci a superare i momenti di affaticamento e rigenerare le energie psichiche mentali necessarie al nostro benessere.



Vo Duong Ho Hac Trao

“Il principio segreto delle arti marziali non è l'annientamento dell'aggressore ma la volontà di evitare lo scontro prima che questo avvenga. La forza deve essere utilizzata come ultima risorsa quando l'umanità e la giustizia non possono prevalere e preservare da un'aggressione. Ma se il pugno viene usato liberamente, senza considerazione, allora chi lo usa perderà rispetto degli altri e sarà censurato per le sue azioni barbare.

Ad ogni modo, il giovane dallo spirito impetuoso, nella primavera della sua vita, è portato ad essere temerario in parole ed azioni, così necessita prudenza”



Pagoda del M° Chau Quan Ky a Phu Nhaun in Vietnam dove il giovane M° Pham Xuan Tong ha mosso i primi passi nel mondo delle Arti Marziali



Su Vinh Mai Lan PHAM



*“Il segreto della saggezza
non è la saggezza stessa
ma il cammino
che vi conduce.*

*Il cammino è lungo
le radici sono amare
ma il frutto è dolce!”*

segreteriaqkditalia@gmail.com



Qwan Ki Do Italia