



BIBLIOTECA
CIVICA
BRUGHERIO

ZONE DI TRANSITO
le associazioni sportive
in biblioteca



primo allestimento: 8 febbraio - 8 marzo 2018

in collaborazione con

Associazione Sportiva Dilettantistica
Hòa Phương - Qwan Ki Do Brugherio



arti marziali
e
kung fu
cino-vietnamita

Se voglio dominare me stesso, devo prima accettare me stesso;
procedendo d'accordo e non contro la mia natura.

Bruce Lee



Zone di transito è un progetto di collaborazione tra la Biblioteca civica e le associazioni della città, per dare vita a uno spazio allestito a tema, nell'atrio della biblioteca stessa, a disposizione di tutti. In questo scaffale trovano spazio documenti della biblioteca (libri, film, documentari, musica...) e materiale messo a disposizione dall'associazione-partner, che ha l'occasione per presentare le proprie attività e farsi conoscere.

Dopo una prima esperienza con le associazioni culturali protagoniste, dal 2018 sono le associazioni sportive a presentarsi tra gli scaffali della nostra biblioteca.

Il primo appuntamento è con l'associazione Hòa Phuong, che ci condurrà in un viaggio misterioso ed affascinante alla scoperta delle Arti marziali, delle atmosfere e della cultura orientale, in particolar modo il Kung-Fu Cino-vietnamita.





COS'È IL QWAN KI DO

È un'arte marziale, sintesi di metodi marziali della Cina del sud e Vietnamiti, codificata dal **Maestro Pham Xuan Tong**, che ha saputo unire le origini vietnamite ad una grande cultura nel campo delle Arti marziali cino-vietnamite.

Nasce a Ninh Binh in Vietnam il 17 luglio 1947. Beneficia dell'insegnamento del Maestro Chau Quan ky (scuola cinese) e di suo zio Pham Tru (scuola tradizionale vietnamita). Nel 1968 si trasferisce in Francia per continuare i suoi studi. L'unione di queste tre culture lo porta a promuovere un metodo di fama internazionale nel quale racchiude il meglio della sua esperienza

di praticante e di Maestro di Qwan Ki Do. Nel 1973 è uno dei fondatori del movimento Viet Vo Dao. Lo stesso consiglio dei Maestri vietnamiti lo nomina Direttore Tecnico Internazionale, fino alla sua decisione di lasciare il movimento e di dedicarsi esclusivamente alla sua scuola, rispettando così il volere del suo Maestro. Nel 1981 ufficializza il suo metodo il Qwan Ki Do e contemporaneamente costituisce a Milano la prima organizzazione internazionale del metodo: la

World Union of Qwan Ki Do. Nel 2014 nasce la International Qwan Ki Do Federation con sede in Svizzera e il governo del Vietnam riconosce ufficialmente il Qwan Ki Do.

In Italia il Qwan Ki Do è diretto e organizzato dal Maestro Roberto Vismara, discepolo diretto del Maestro Pham Xuan Tong. Sportivo fin da giovane, studente ISEF, il Maestro Roberto Vismara è stato sempre attratto dalle arti marziali: nel '70 inizia la pratica del Judo con il Maestro Tadashi Koike e poi il Tae Kwon Do con il Maestro vietnamita Tran Ngoc Dinh. Nel 1975 inizia la pratica delle arti marziali vietnamite e nel '76 viene a contatto con il giovane Maestro Pham Xuan Tong; subito affascinato da questo interessantissimo personaggio, ne diviene allievo. Dopo svariati anni di pratica ininterrotta, Roberto Vismara è accettato tra gli allievi più vicini al Maestro e in breve tempo ne diviene primo discepolo. Nel 2009, Il Maestro Fondatore e il Consiglio degli Anziani lo nomina ufficialmente rappresentante del Maestro Fondatore.



IL QWAN KI DO A BRUGHERIO

È stato portato dal Maestro **Umberto Maggesi** con la creazione dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Hòa Phuong (Fenice di Fuoco). Il Maestro Maggesi lavora di giorno come formatore in azienda e coltiva una grande passione per la letteratura. È il 1985 quando inizia a praticare Qwan Ki Do presso la palestra Musokan di Milano, dove conoscerà colui che rimarrà punto di riferimento negli anni a venire: il Maestro Roberto Vismara. Subito si rende conto di essere entrato a far parte di un gruppo motivato, serio e

competente, che pratica un'Arte marziale che affonda radici in un passato antico ed è il risultato dei trascorsi di un popolo che ha sempre dovuto lottare per difendere la propria terra, i propri valori e la propria storia, frutto del lavoro di un grande maestro che ha dedicato la vita al metodo cino-vietnamita.

Nel 1990 apre il suo primo club a Fiorenzuola d'Arda e pochi anni più tardi viene chiamato a far parte della Nazionale Italiana. Nel 1998 il Direttore Tecnico Nazionale gli propone la carica di Responsabile Tecnico per la regione Lombardia. Oltre a questi incarichi, coniuga la sua passione per la scrittura occupandosi degli articoli di Qwan Ki Do sulla rivista nazionale Samurai e della redazione del giornale Long Ho Thuy Son. Nel 2001 prende in carico la responsabilità nazionale degli insegnanti, occupandosi della formazione degli stessi e dell'organizzazione dei corsi, aggiornamenti e tutto ciò che riguarda l'insegnamento. Lasciato il club di Fiorenzuola a due validi allievi, ora insegna a Brugherio nel centro Hòa Phuong. Nel 2011 consegue il grado di 5° Dang. Oggi, oltre a far parte della Commissione Tecnica Nazionale come Consigliere Tecnico Nazionale, ricopre anche la carica di Responsabile Nazionale Insegnanti.

LA PRATICA DEL QWAN KI DO

Nel Qwan Ki Do si lavorano tecniche di mano, gamba, gomiti, ginocchia, leve articolari, proiezioni a terra, oltre alle tecniche degli animali, tipiche degli stili cinesi e vietnamiti.

Ogni livello di pratica e di età ha una sua pedagogia, con programmi specifici differenziati per età: dai bambini divisi in 4-6 anni e 7-12 anni, passando dagli juniores 13-17 anni, per poi approdare agli adulti.

Nei bambini si premia lo sviluppo neuromotorio, con esercizi e percorsi mirati a sviluppare tutte quelle abilità motorie che risultano poi utili nell'approccio a qualunque sport.

Le antiche tecniche sono state coniugate dalle più moderne scoperte in ambito pedagogico, creando un allenamento funzionale alla progressione armoniosa e continua dell'allievo.

Le competizioni nel Qwan Ki Do sono viste come un mezzo e non come un fine. Un mezzo per mettersi alla prova, per superare se stessi imparando a gestire paure, ansie, insicurezze. È un confronto con altri praticanti per migliorarsi, rispettarsi e condividere un'importante esperienza.

Le gare tecniche prevedono l'esecuzione di una forma (quyen), divise in categorie per grado. Sia a mani libere che con le armi.

Le gare di combattimento sono sempre a squadre e divise in categorie per età (bambini, juniores, adulti), sesso e grado. Ogni categoria ha protezioni e regole diverse, in modo da tutelare al meglio l'atleta e consentirgli di godere appieno dell'esperienza. Anche qui possono essere eseguite a mani nude o nelle categorie di armi (morbide, create appositamente per le competizioni).

Le competizioni sono organizzate a livello regionale, nazionale, continentale e mondiale. Ad aprile 2018 in Spagna a Gandia, si svolgerà il Campionato Europeo e le nostre e i nostri azzurri si stanno preparando al meglio, per affrontare questa importante sfida.

Le armi tradizionali sono un settore affascinante del Qwan Ki Do. Molte hanno origine dal mondo contadino: bong (bastone lungo), long gian (flagello a due sezioni), moc can (bastone con manico), song cot (bastoni corti). Attrezzi usati nei campi o nelle stalle, unici strumenti con cui, la povera gente, poteva difendersi.

Poi ci sono quelle derivanti dalla tradizione guerriera, prima fra tutte la guom (sciabola vietnamita), arma di eccellenza delle guardie reali, poi il ma dao (scimitarra) utilizzato dalla fanteria cinese e dai briganti, yen dao (coltelli a coda di rondine), song diep dao (coltelli a farfalla). Lancia, alabarda e tridente fanno parti delle armi lunghe. Poi ascia, spade uncinata, catena... Il lavoro con un'arma è molto lungo: prima bisogna prendere confidenza con l'arma, la sua consistenza e il suo peso, poi applicare le tecniche apprese in maniera efficace.





Una piccola guida pratica per il Qwan Ki Do

Ma cos'è il Qwan Ki Do?

Il Qwan Ki Do è un'arte marziale cino-vietnamita che si basa sulla conoscenza di diverse tecniche di difesa dirette a neutralizzare gli attacchi dell'avversario attraverso l'uso di sequenze di colpi e prese. Fu creato dal **Maestro Pham Xuan Tong** che, a sua volta allievo del Maestro Chau Quan Ki, ha elaborato e sviluppato le tecniche di questa disciplina. Pham Xuan Tong, trasferitosi in Francia nel 1968, decide così di diffondere il suo sapere in tutto il mondo. Nel 1981 nasce la *World Union of Qwan Ki Do* che raggruppa più di 15 Paesi e che è riconosciuta dalle Federazioni di Arti Marziali del Vietnam. Il Maestro Pham Xuan Tong tutt'oggi è ritenuto uno dei più grandi Maestri di Arti Marziali del mondo, per capacità, perizia tecnica, cultura e abilità organizzativa.

Chi può praticare il Qwan Ki Do?

Il Qwan Ki Do è una disciplina **per tutti**, bambini e adulti, poichè migliora la conoscenza del proprio corpo e sviluppa in modo armonico la muscolatura. Particolare attenzione viene posta all'insegnamento dei bambini, che in fase di crescita hanno una muscolatura molto delicata. Il Qwan Ki Do non è adatto per coloro che interpretano l'arte marziale come pura violenza e come strumento di offesa e per tutti coloro che non sono disposti a dedicare tempo e qualche sacrificio all'apprendimento disciplinato e graduale di tale arte.

Diffusione del Qwan Ki Do.

Durante i numerosi stages diretti dal Maestro Tong, si ha la possibilità di apprendere le tecniche di base nonché le innovazioni che vengono apportate alla tecnica di questa disciplina. Inoltre, a Milano sono presenti i suoi diretti allievi che periodicamente organizzano aggiornamenti per valutare i progressi degli istruttori di tutte le palestre e dei loro allievi.

Il Qwan Ki Do è adatto alle donne?

Il Qwan Ki Do è adatto tanto al temperamento maschile quanto a quello femminile. Lo stile di flessibilità e la bellezza adottati al momento degli allenamenti ha lo scopo prima di tutto di portare all'armonia del corpo. Ma ove si rivelasse necessario, le tecniche difensive ed offensive affrontate nel corso del tirocinio armano la praticante dei riflessi necessari per affrontare ogni pericolo. L'acquisi-

zione delle tecniche di difesa personale e i duri allenamenti nulla tolgono alla femminilità delle allieve che acquisiscono maggiore sicurezza e padronanza dei movimenti.

I bambini posso praticare questa arte marziale?

Il metodo studiato dal maestro fondatore Pham Xuan Tong sviluppa interesse e curiosità nei bambini che, difficilmente, restano indifferenti di fronte al fascino di un'arte marziale. A causa della fragilità dei corpi ancora in formazione, ai bambini viene proposto un insegnamento adatto alla loro età e a consentire un felice sviluppo fisico e mentale. Gli allenamenti hanno una durata più corta, l'atmosfera è più distesa, anche se lo stesso cerimoniale e la stessa disciplina sono seguiti e rispettati.

Non c'è violenza alcuna nell'insegnamento del Qwan Ki Do, ma la costante ricerca dell'equilibrio, della perfezione del movimento, della bellezza e dell'efficacia delle progressioni, del rispetto per il maestro, per i compagni e per il luogo (un tempo sacro) ove ci si allena.

Che stile è il Qwan Ki Do?

Il Qwan-Ki-Do o Quan-Khi-Dao è un'Arte Marziale Tradizionale, che affonda le sue origini nel VietNam e nell'antica Cina. Questa disciplina unisce le tecniche marziali cinesi a quelle vietnamite, grazie all'esperienza accumulata dal suo fondatore, il Maestro vietnamita Pham Xuan Tong.

I principi fondamentali del Qwankido sono:

UMILTA' PERSEVERANZA ALTRUISMO RISPETTO
e permeano a tal punto la pratica di questa Arte Marziale da influenzare il modo col quale viene proposta agli studenti. Lo scopo degli insegnanti di Qkd è di fare uscire dalle sale d'allenamento, dopo ogni lezione, individui che sappiano applicare nella vita sociale i valori appresi nella pratica in palestra.

Il programma del Qwan Ki Do è molto vasto ed articolato: alle innumerevoli tecniche di mano e di piede si aggiungono le tecniche di proiezione e di leva, studiate anche in funzione della difesa personale.

In Italia dove è praticato il Qwan Ki Do?

In Trentino Alto Adige, Lombardia, Piemonte, Veneto, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Sicilia.

Per ulteriori informazioni www.qwankido.it



I 10 PRINCIPI FONDAMENTALI DEL QWAN-KI-DO

- 1) Raggiungere l'alto livello tecnico dei Qwan-Ki-Do coltivando lo spirito dello sforzo, la perseveranza, la fiducia in sè e il rispetto degli altri, conformemente allo spirito ancestrale dell'Arte Marziale.
- 2) Curare il corpo e lo spirito per sè e per gli altri, e non per nutrire la propria vanità e il proprio orgoglio.
- 3) Praticare le virtù morali che sono alla base dei Qwan-Ki-Do: rettitudine d'animo, probità, semplicità, modestia e tolleranza.
- 4) Sviluppare il Qwan-Ki-Do secondo le nobili tradizioni millenarie trasmesse dai Maestri.
- 5) Coltivare il rispetto verso i graduati, gli insegnanti, i dirigenti e lo spirito di fratellanza tra i membri, restare uniti.
- 6) Considerare la pratica dei combattenti marziali e di gara come un mezzo per progredire e non come un fine a sè.
- 7) Perfezionarsi attraverso l'autocritica, essere assidui ai corsi.
- 8) Rispettare tutte le altre Scuole d'Arti Marziali.
- 9) Applicare rigorosamente i regolamenti dell'Unione Italiana Qwan-Ki-Do, onorare lo spirito ancestrale dell'Arte Marziale.
- 10) Non far uso dell'Arte Marziale, se non in caso di legittima difesa.

Il Fine ultimo del Qwan Ki Do: LA SERENITA'.

Come si fa il saluto all'inizio della lezione?

Prima di entrare in palestra ogni praticante è tenuto a fare il saluto al luogo dove si svolgerà la lezione e all'insegnante che c'è al suo interno; solo dopo aver ricevuto il permesso da quest'ultimo l'atleta potrà accedere al luogo d'allenamento. Chi, per qualsiasi motivo, dovesse arrivare in ritardo, prima di entrare in palestra dovrà aspettare il consenso dell'insegnante.

IL SALUTO INIZIALE

Tutti si disporranno in fila ordinati per grado su più file, partendo dai più alti in grado alla destra, in attesa che venga comandato il saluto iniziale così come segue:

L'insegnante dice: CHUAN BI (posizione di attesa);

I praticanti si posizioneranno con le mani tesi in avanti e le gambe leggermente divaricate.

L'insegnante dice: NGHIEM (prepararsi);

Tutti gli atleti porteranno i pugni ai fianchi e la gamba sinistra verso la destra.

L'insegnante dice: NGHIEM LE (prepararsi al saluto)

Tutti gli atleti porteranno la mano destra chiusa a pugno

avvolta dalla sinistra all'altezza del petto.

L'insegnante dice: LE (salutare)

Gli atleti si chinano in avanti mantenendo lo sguardo verso l'insegnante.

Cosa bisogna fare quando il Maestro dice NGOI?

Durante la lezione potrà capitare che l'insegnante decida di far sedere gli allievi per farli recuperare o per dare alcune spiegazioni e poi farli rialzare. Per eseguire questa semplice operazione l'insegnante pronuncerà le seguenti parole:

PER SEDERSI.

Insegnante: NGOI (sedersi)

Gli atleti si siedono dicendo XUONG (pron. SUON)

PER ALZARSI.

Insegnante: DUNG (alzarsi)

Gli atleti si alzano battendo la mano destra a terra dicendo DAI (pron. YAI)

I NUMERI IN VIETNAMITA

1: mot • 2: hai • 3: ba • 4: bon • 5: nam • 6: sau • 7: bay • 8: tam • 9: chin • 10: muoi.

Questa è la numerazione in vietnamita letterario, ancora utilizzata per i Quyen e i gradi delle cinture:

Nhat: 1 • Nhi: 2 • Tam: 3 • Tu: 4 • Ngu: 5 • Luc: 6 • That: 7 • Bat: 8 • Cuu: 9 • Thap: 10.

Come mi devo comportare in palestra?

I rapporti tra i praticanti

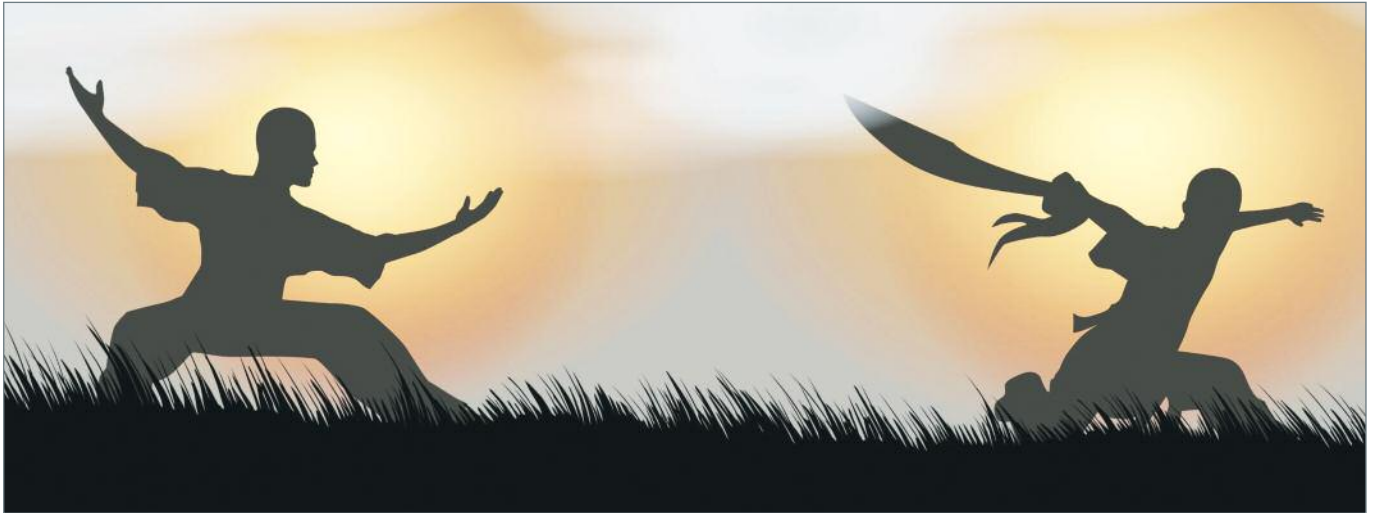
Tra i praticanti i rapporti sono di cortesia e di rispetto. La gerarchia tecnica predomina su ogni distinzione di ordine sociale o fisico. Il debuttante deve imparare tutto dal suo superiore e considerarlo di conseguenza. Il posto occupato dal praticante, al momento del saluto collettivo, ha un'importanza molto particolare: i praticanti si disporranno di fronte all'insegnante; il grado più alto sarà alla sua sinistra e a scalare in ordine di grado si posizioneranno gli altri. In ogni caso, il praticante esprime la propria riconoscenza verso il suo compagno salutandolo prima e dopo un concatenamento tecnico o un combattimento; lavorando allo stesso ritmo del compagno, specie se meno esperto; aiutandolo in caso di difficoltà.





ALLA SCOPERTA DELLE ARTI MARZIALI E DEL KUNG-FU CINO-VIETNAMITA :

le tecniche, i tempi, la disciplina e l'osservazione di se stessi



Un percorso bibliografico per conoscere e scoprire l'emozionante mondo del Qwan Ki Do, del Kung fu cino-vietnamita e delle arti marziali in generale. Come sempre, questa bibliografia non pretende di essere esaustiva, ma di suggerire possibili percorsi tra pagine, immagini, testi illustrati e film. Tutti i documenti indicati sono disponibili nella nostra biblioteca o in altre biblioteche del Sistema Bibliotecario NordEst Milano.

Bernhard Moestl, Kung-Fu per la vita quotidiana. I 13 principi Shaolin per vincere senza combattere, E-Book 2017

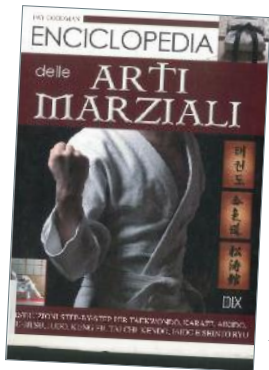


I monaci del monastero Shaolin in Cina sono famosi da centinaia di anni per la loro imbattibile abilità nel combattimento, infatti da loro deriva il nome del Kung-Fu Shaolin, considerato il progenitore di tutte le arti marziali tradizionali cinesi. Lo Shaolin però non è solo una pratica corporea, ma è uno speciale modello di vita e di comportamento che si regge su principi specifici, applicabili in qualsiasi contesto, professionale o personale. I risultati sono straordinari. Infatti, il segreto dei monaci Shaolin non sta tanto nella loro forza fisica, quanto piuttosto nel modo di pensare e nel controllo che esercitano sulla loro mente: è questo che li rende invincibili. Bernhard Moestl, dopo aver condiviso la vita e il sapere dei monaci trascorrendo qualche anno nel monastero Shaolin, restituisce in questo libro i loro insegnamenti, spiegandoli e applicandoli alle nostre abitudini e relazioni quotidiane. Il lettore potrà così trarre ispirazione e aiuto da una sapienza millenaria, eppure [...] ancora così attuale, e potrà allenare quella forza mentale che rende i monaci capaci di cose straordinarie e può rendere noi in grado di vincere le sfide

che ogni giorno ci troviamo di fronte. Dai commenti di Amazon.de: “Un libro commovente! è un libro intenso, mi ha aiutato a riflettere sul mio cambiamento di vita e soprattutto su ciò che conta nella vita. Ho apprezzato in particolare i tanti esercizi che ti portano a considerare la tua esperienza.” “Chi non vuole restare calmo nelle situazioni difficili o agire in modo sovrano? Bernhard Moestl sa trasmettere tutto ciò in modo eccezionale al lettore, se quest’ultimo è pronto a lavorare su se stesso.”



Fay Goodman, Enciclopedia delle arti marziali. Istruzioni step-by-step per Taekwondo, Karate, Aikido, Ju-Jitsu, Judo, Kung-fu, Tai chi, Kendo, Iaido e Shinto ryu, *Rusconi 2012*



Un manuale di allenamento passo per passo con dimostrazioni effettuate dagli esperti più qualificati. Più di 700 dettagliate fotografie vi accompagnano dai movimenti di base alle tecniche più avanzate. Le introduzioni a ogni capitolo spiegano l'affascinante filosofia che sta dietro ogni arte marziale e i benefici che ne traggono il corpo e la mente. Consigli utili per scegliere la disciplina giusta in base alle proprie necessità e inclinazioni personali - per uomini e donne di ogni età e livello di allenamento, per bambini e perfino per persone con piccole invalidità.

Nello Mangiameli, Y l'arte marziale interiore. L'universo che osserva se stesso, *Edizioni Mediterranee 1999*

L'arte marziale interiore è un'azione che intende condurre a vivere direttamente e consapevolmente i significati profondi delle energie che sostengono il fluire della vita e della morte. Scopi di quest'arte sono infatti osservare, riconoscere, penetrare, vivere, risalire e dissolvere i problemi, la depressione, le ansie, lo stress, le varie patologie: in definitiva, le distrazioni presenti nella coscienza dell'essere umano.

Chang Dsu Yao, Enciclopedia del Kung-fu Shaolin, *Edizioni Mediterranee 1986*

Le Arti Marziali Tradizionali Cinesi hanno antiche origini e la loro pratica è benefica per la salute del corpo e della mente. Questa Enciclopedia del Kung-fu è una introduzione alla famosa Boxe del Tempio Shaolin, base di tutte le Arti Marziali. Gli autori ne raccontano la storia, spiegando l'anima della Cina e lo spirito profondo delle Arti Marziali.



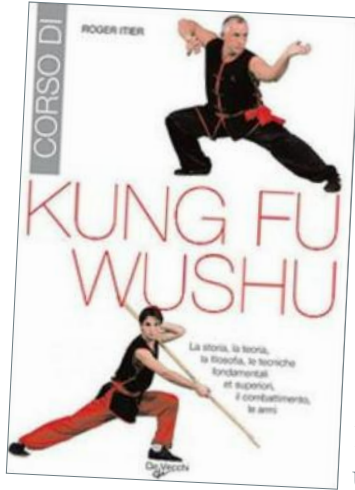
Frederic Louis, Le arti marziali dall'A alla Z, *Sperling & Kupfer 1990*

Un Dizionario enciclopedico delle arti marziali fa comodo a tutti, è un peccato che questo libro risalente ormai a più di 20 anni fa sia da tempo esaurito e non sia mai stato ristampato. Compilato da Louis Frédéric (1923-1996) noto studioso della cultura orientale ed autore di numerosi testi, riflette lo stato di maggiore avanzamento degli studiosi d'oltralpe: un libro del genere - purtroppo - difficilmente lo si potrebbe immaginare opera di un italiano. I disegni illustrativi sono dello stesso Frédéric mentre l'apparato iconografico è stato curato da Michel Random (1933-2008), anche lui noto scrittore ed esperto di cultura orientale.





Roger Itier, Corso di Kung-Fu Wushu. Storia, terminologia, classificazione, metodi d'addestramento, teorie, *De Vecchi 2007*



Kung-fu in cinese vuol dire "duro lavoro" e rappresenta il percorso necessario all'apprendimento profondo di una disciplina; è l'arte marziale cinese per eccellenza, una formidabile filosofia dell'azione che insegna a dare il meglio di sé in ogni situazione e racchiude in sé aspetti di sport, di combattimento, di autodifesa, di spettacolo, di esercizio fisico e mentale. Questo libro vi propone le tecniche e gli stili più conosciuti e diffusi: grazie alle numerose fotografie si possono imparare facilmente le posizioni di base, il saluto, la ginnastica preparatoria, la posizione delle gambe, delle braccia e le diverse combinazioni. In più, lo spirito, la storia e l'evoluzione della disciplina. Che siate principianti o esperti, questo libro completo vi aiuterà a consolidare con efficacia le vostre conoscenze, trasmettendovi un metodo e uno spirito che vi consentiranno di sviluppare le vostre energie. Un metodo per migliorare se stessi e la propria salute, una forma di meditazione dinamica che consente di purificare la mente e il corpo.

Howard Reid, Michael Croucher, La via delle arti marziali. Il controllo della mente e del corpo nelle arti orientali da combattimento, Red! 1988

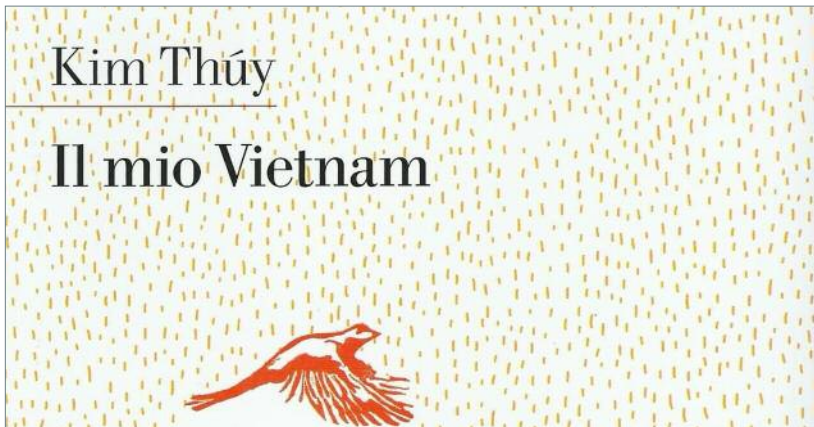
Dall'India all'Estremo Oriente questo libro percorre la via delle arti marziali offrendo insieme l'occasione e il mezzo per entrare in intimità con le forze naturali, le stesse energie della vita e della morte, del corpo e della psiche, vissuti come unità. E questo per imparare a conoscere e controllare di tutti l'avversario più duro: se stessi.





ATMOSFERE, IMMAGINI, PROFUMI E STORIE DAL VIETNAM

un viaggio straordinario in una delle culture millenarie



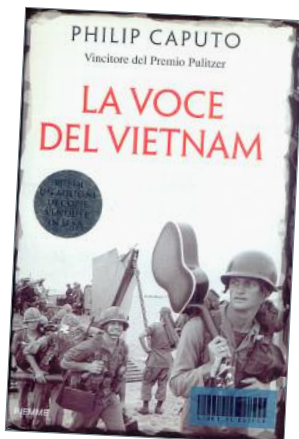
Kim Thùỵ

Il mio Vietnam

Kim Thuy, Il mio Vietnam, Nottetempo 2017

Vi, la protagonista di questo nuovo libro di Kim Thùỵ, porta il destino nel suo nome: è "preziosa", "minuscola" e votata alla riservatezza. Discendente di una ricca famiglia di Saigon, fugge dal Vietnam alla fine della guerra, seguendo il destino comune a molti notabili del Sud del paese.

Dall'infanzia toccata dalla grazia del benessere nel microcosmo ovattato della famiglia al terribile viaggio nel mare in tempesta, dai campi profughi della Malesia all'emigrazione in Quebec, il racconto di Vi traccia un'accurata mappa di spazi, persone e atmosfere, cui la vita adulta aggiungerà nuove destinazioni e incontri, generando un atlante privato dei sentimenti e dei riti di passaggio. Fino al ritorno in Vietnam e all'amore per un uomo, che arriveranno a delineare un'ulteriore tappa del cammino dell'"invisibile" Vi verso la conoscenza di sé e la scoperta di quanto di "prezioso" custodisce, come una "mimosa pudica" che si ritrae al minimo sfioramento.



Philip Caputo, La voce del Vietnam, Piemme 2004

Philip Caputo è un ragazzo entusiasta imbevuto dei miti dello zio Sam quando decide di arruolarsi nei marines per vivere l'avventura del Vietnam e sfuggire alla monotonia dell'America dei sobborghi. Ma si scontrerà con una tremenda realtà. La voglia di combattere e la certezza della vittoria e della brevità del conflitto lasciano il posto all'alternarsi di noia e terrore. A una carneficina che giustifica ogni tipo di brutalità. Partito per seguire il richiamo di "una causa destinata a trionfare", si ritrova a tenere la contabilità dei cadaveri. E ormai la voce del Vietnam non è che l'eco di rumori e grida che rimbombano nel silenzio dei pensieri.

Carolijn Visser, Il poeta e la principessa. Un viaggio in Vietnam, Feltrinelli 2000

Quali tracce tangibili ha lasciato la guerra del Vietnam? L'autrice si immerge in questa realtà lontana, visita il delta del Mekong, Saigon, Hanoi, Hué ma cerca di conoscere il paese soprattutto attraverso gli incontri con la gente, spesso diffidente verso gli occidentali. Da una cantante al rigattiere-filosofo di Saigon, dal veterano statunitense che torna per nostalgia fino al raffinato poeta romantico alle prese con principesse eredi di antichi imperatori. L'autrice riesce a cogliere sfumature e immagini di un paese la cui ricca cultura tradizionale, l'ombra del passato coloniale e le profonde ferite arrecate dalla guerra convivono su piani paralleli, tutti percepibili nel presente.





Denise Chong, La bambina nella fotografia. La storia di Kim Phuc e la guerra del Vietnam, *Codice 2004*

Delle innumerevoli immagini che hanno raccontato la terrificante e sanguinosa esperienza del Vietnam, ne resta una potente e irresistibile: una ragazzina nuda e terrorizzata urla tutto il suo dolore mentre fugge dalle bombe al napalm sganciate sul villaggio dei suoi genitori, Trang Bang, a 40 miglia da Saigon. Kim Phuc aveva 9 anni quell'8 giugno 1972: la fotografia che la ritrae è una delle immagini indelebili del XX secolo, icona dell'efferatezza non solo di una guerra ma di ogni guerra. Racconto più che biografia, viaggio insieme di cura e di scoperta, la bambina nella fotografia è il resoconto ipnotico e avvincente di come la guerra abbia plasmato la vita di Kim anche dopo la sua fine.



Viet Thanh Nguyen

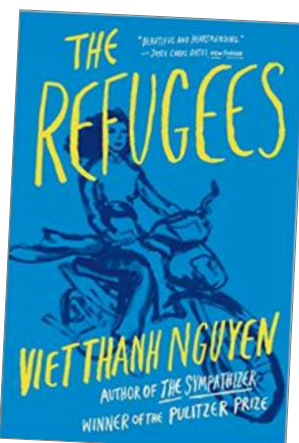
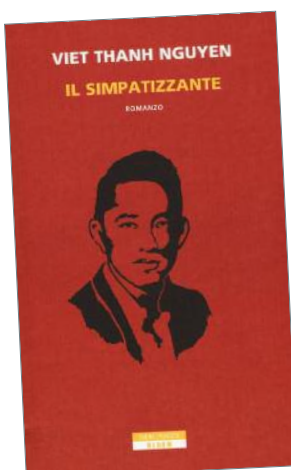


Scrittore vietnamita, nato a Buôn Ma Thuột nel 1971, si è trasferito insieme alla famiglia negli Stati Uniti nel 1975. Insegna English and American Studies and Ethnicity alla University of Southern California.

Il simpatizzante, *Neri Pozza 2016*

È l'aprile del 1975, i Vietcong sono già alle porte della città e Saigon precipita nel caos. Nella sua villa, un generale sudvietnamita sorseggia whiskey e, con l'aiuto dei suoi fidati ufficiali, appronta la lista di coloro destinati a imbarcarsi sugli ultimi voli messi a disposizione dall'amministrazione americana per abbandonare il paese. Il generale è il capo della Polizia Nazionale e dei servizi segreti del Vietnam del Sud e ha come aiutante di campo un giovane capitano che è, in realtà, un agente segreto comunista incaricato di riferire sulle attività militari e sul controspionaggio del Vietnam del Sud.

Con questo romanzo d'esordio ha vinto il Premio Pulitzer per la narrativa 2016.



I rifugiati, *Neri Pozza 2017*

I racconti di Thanh Nguyen Viet non riguardano solo i rifugiati che dal Vietnam raggiunsero l'America circa quarant'anni fa, e non fanno soltanto riflettere sui corsi e ricorsi della storia, data la drammatica attualità dell'argomento. In verità, la prosa così precisa e scevra di sentimentalismo e per questo così efficace di Thanh Nguyen Viet, trasforma lo stato di rifugiato in una condizione mentale che è stata almeno una volta quella di ciascuno di noi. Tutti siamo dovuti fuggire una volta, tutti abbiamo cercato rifugio, tutti siamo protagonisti dei racconti di questo libro.



I LIBRI DI UMBERTO MAGGESI

insegnante dell'ASSOCIAZIONE HÒA PHUONG



Umberto Maggesi, **Nhan Bu il cuore della giovane tigre**, Mursia 2009

Vietnam, XIII secolo. Le orde mongole tengono saldamente tutta la Cina. L'attenzione del loro Khan si concentra su quell'ostinato Paese bagnato dal fiume Rosso: il Dai Viet. L'esercito mongolo si ammassa oltre i confini orientali, il maglio dell'orda è pronto ad abbattersi contro quelle popolazioni che già una volta l'hanno sconfitto. I venti di guerra soffiano anche sulla scuola dello stagno dove il piccolo Nhan Bu da tre anni si addestra alla vita e alle arti marziali sotto la guida del maestro Nguyen Van Khiêm. La sua vita, ritmata dagli allenamenti alla pagoda, viene travolta dalla guerra: gli amici in età per combattere vengono chiamati alle armi, la scuola si svuota, persino il suo maestro deve rientrare nella capitale e mettersi a disposizione del re. Nhan Bu si troverà proiettato nel cuore della battaglia: costretto a nascondersi nella giungla per lunghi mesi di guerriglia e braccato da guerrieri che sembrano demoni, dovrà scoprire nel suo giovane cuore il coraggio della tigre.



Umberto Maggesi, **Nhan Bu la scuola dello stagno**, Mursia 2007

La scuola dello stagno è nascosta in una valle protetta dalle montagne del Nord. È un luogo segreto, per questo ogni nuovo allievo vi arriva bendato. Così accade a Nhan Bu, un bambino di nove anni che vuole seguire gli insegnamenti di Nguyen Van Khiêm, grande maestro di arti marziali. Il ragazzo è ansioso di imparare, ma scopre presto che il sentiero per diventare un guerriero è lungo e difficile e passa anche attraverso esercitazioni di scrittura e lavori in cucina. Grazie ai suoi nuovi compagni, Bu supera lo sconforto iniziale e la nostalgia per i suoi fratelli e continua con tenacia il duro allenamento in vista del grande torneo organizzato dal re. Un romanzo sulle arti marziali con una storia piena di insegnamenti.



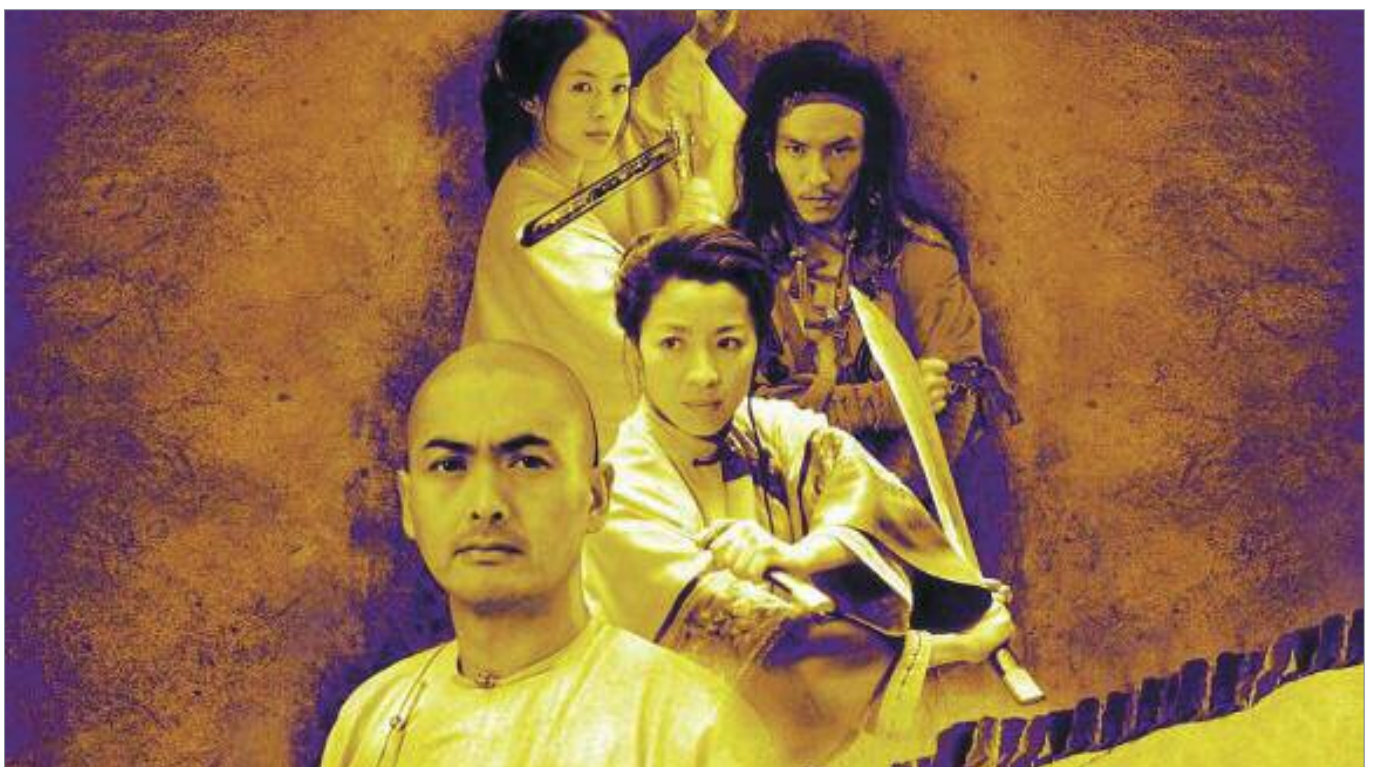
UNO SGUARDO AI FILM, LAMPI DI LUCE DALL'ORIENTE: DALLA CINA AL VIETNAM

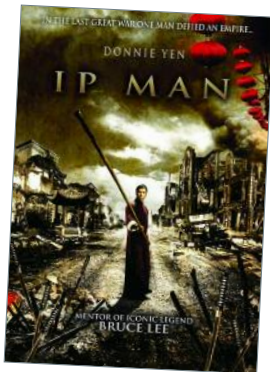


La Tigre e il dragone, regia di Ang Lee - Taiwan 2000

Li Mu Bai è un maestro di arti marziali la cui spada viene ritenuta dotata di poteri magici. Li Mu Bai ama la bella e coraggiosa Yu Shu Lien, ma non può rendere espliciti i suoi sentimenti perché la ragazza è stata fidanzata al suo fratello di sangue.

Vincitore di quattro premi Oscar (miglior film straniero, fotografia, scenografia, colonna sonora e candidato anche nella quinta per best movie) e di numerosissimi riconoscimenti in altri importanti Festival, La tigre e il dragone è un'opera cardine del filone, poetica, avventurosa e romantica che lascia senza fiato in due ore in cui si viene davvero trasportati in un'altra epoca ed in un mondo magico dove amore, onore e morte segnano il destino degli uomini.





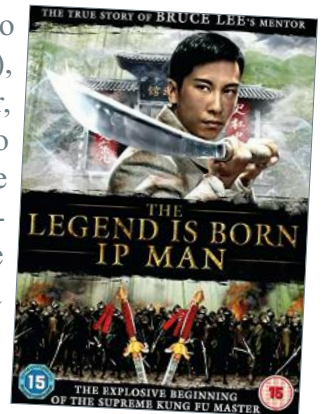
IP MAN, regia di Wilson Yip - Hong Kong 2008

Cina, anni Trenta. Ip Man (Donnie Yen), maestro nell'arte marziale del Wing Chung, è il riflesso del benessere nel quale si trova il Foshan in quegli anni. L'uomo dedica alla sua famiglia più tempo che nell'accontentare tutti gli sfidanti che si presentano alla sua porta, almeno fino a quando i giapponesi non invadono la Cina e tutto cambia in maniera drammatica. Dopo aver lavorato su progetti sempre personali, Ip Man è il primo film di Wilson Yip che punta dritto al botteghino, raccontando con un impianto a metà tra biografia e action, parte della vita di Ip Man, fondatore della scuola Wing Chung e futuro maestro di Bruce Lee. Come film di arti marziali Ip Man funziona davvero benissimo, e le sequenze di combattimento sono coreografate e girate con un

grande senso della messa in scena. Peccato che la sceneggiatura non supporti la parte biografica, troppo superficiale e poco avvincente. Inoltre, la pellicola, più che raccontare la vita del Maestro s, usa spunti biografici per esaltare l'orgoglio e la fermezza morale cinese nei confronti dei giapponesi, aguzzini senza scrupoli desiderosi solo di dimostrare la loro superiorità in tutti i campi, arti marziali comprese. Una leggerezza voluta di cui spesso si macchia l'odierno cinema cinese, e che purtroppo frena anche un film dall'alto valore inesperto come Ip Man.

The Legend is born : IP MAN, regia di Herman Yau - Hong Kong 2010

Negli ultimi anni la figura di Ip Man, storico insegnante di arti marziali a cui si deve la diffusione su larga scala dello stile Wing Chun, è stata sfruttata appieno dal mezzo cinematografico. Dai due Ip Man firmati Wilson Yip (2008 e 2010), fino alla rivisitazione d'autore del maestro Wong Kar-wai in The Grandmaster, senza dimenticare l'ultimissimo Ip Man: The Final Fight (2013) e il già annunciato terzo capitolo con protagonista Donnie Yen, il maestro, tra gli altri, di Bruce Lee ha conquistato un vasto pubblico in ogni angolo del globo. Subito dopo la realizzazione del dittico di Wilson Yip, gli stessi produttori hanno pensato di cavalcare il successo realizzando, sempre nel 2010, una sorta di prequel/versione alternativa con The Legend is born - Ip Man, conosciuto anche col titolo di Ip Man 0. Dietro la macchina da presa un regista d'esperienza come Herman Yau (regista tra l'altro anche del già citato Ip Man: The Final Fight), mentre a interpretare il personaggio di Ip è una giovane stella in ascesa, Dennis To.





Non uno di meno, regia di Zhang Yimou - Cina 1999



Non uno di meno è un film del 1999 diretto da Zhang Yimou.[1] Il film ha ottenuto il Leone d'oro alla 56ª Mostra internazionale d'arte del Cinema di Venezia.

Una ragazzina di 13 anni viene assunta per una breve supplenza nella scuola di una zona rurale e misera della Cina, in cui anche i gessetti sono un bene prezioso. Affronta completamente impreparata le difficoltà dell'insegnamento e stenta a imporre attenzione e ordine ai piccoli scolari. L'assenza di uno degli alunni, costretto dalla situazione familiare a lavorare in città, la costringe ad affrontare un viaggio disagiata e un'affannosa ricerca.

L'avventura sarà coronata da un imprevedibile successo grazie alla paziente insistenza della maestra e all'intervento "salvifico" della "televisione verità". La piccola maestra cerca il suo studente e dopo essere apparsa in televisione lo trova; al villaggio verranno donati soldi e nuovi gessetti di tutti i colori. I soldi verranno utilizzati soprattutto per ricostruire la scuola, che ormai ha più di 50 anni.

La strada verso casa, regia di Zhang Yimou - Cina 2000

Luo Yusheng ritorna al villaggio natale nel nord della Cina, per l'improvvisa morte del padre avvenuta durante la sua permanenza in città. Lo zio e il capo del villaggio lo informano delle ultime volontà del padre e dei funerali che dovranno essere celebrati, secondo la madre, osservando le antiche tradizioni rituali: la donna affranta da quella perdita desidera che il marito venga ricondotto a "braccio" sulla strada verso casa e che un drappo tessuto di sua mano ne avvolga le spoglie. A Luo tutto questo sembra, in principio, irragionevole, ma la memoria dell'amore straordinario che unì indissolubilmente la madre e il padre lo convincerà a raccontarla e a onorarla come si onora un "testamento". E così se il presente si scolora in un bianco e nero raffreddato dalla neve, il passato si dipinge dei colori dell'amore. E nella lunga "strada verso casa" la storia individuale di due maestri diventa la Storia di un popolo che può pensare il futuro solo celebrando il passato. Allora il regista reintegra ciò che la Rivoluzione culturale aveva "ricordato" di dimenticare: la Tradizione e l'Individualità.





LA MASCHERA DEL DRAGO



La maschera è composta da cinque parti.

La parte superiore nel quale vi è il TERZO OCCHIO, che rappresenta la Chiaroveggenza, l'Intuizione.

Gli OCCHI, il cui sguardo fisso rappresenta la Rettitudine e l'Energia.

Il NASO, che rappresenta la Respirazione.

La BOCCA, grande e aperta, che rappresenta il Coraggio e la Perseveranza nello sforzo.

I DENTI che rappresentano la Forza.

E dai cinque colori tradizionali:

- il BIANCO: Purezza (sintesi di tutti i colori)
- il NERO: Determinazione, Serietà
- il GIALLO: Lucidità, Chiaroveggenza, Generosità
- il ROSSO: Coraggio, Combattività
- il VERDE / BLU: Bontà, Volontà, Speranza.

INFORMAZIONI

Puoi praticare Qwan Ki Do
presso la scuola media Leonardo da Vinci in viale Brianza, 6 Brugherio

Mercoledì – Venerdì Bambini (7-12 anni) 18,00 – 19,00
Adulti 19,00 – 20,30