

Was für ein Bild haben Sie im Kopf, wenn Sie an Kung Fu denken? Bruce Lee und Tiger & Dragon? Oder meditierende, kahlgeschorene Mönche, die auf kalten Steinen sitzen? Oder Shaolin Shows, bei denen Betonplatten mit dem Kopf durchgeschlagen werden? In all diesen Vorstellungen steckt ein Stück von dem, was Kung Fu ist. Aber eben nur ein Stück. Kung Fu haben heißt, die Kraft selbst zu verkörpern. Und das sowohl im körperlichen, wie auch im emotionalen und mentalen Sinn. Quan Dao Kung Fu ist spürbar und schwer beschreibbar – wie eine Quelle, die Energie hervorbringt. Wenn Sie es erfahren möchten, gibt es nur einen Weg: es selbst ausprobieren.



# Quan Dao



## Quan Dao ist der Weg zur Quelle.

Das ist auch die wörtliche Übersetzung. Zur Quelle bedeutet: zu sich selbst. Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Wer den Körper trainiert, übt auch den Geist. Und wer den Weg zur Quelle geht, kann diese Quelle auch nutzen und zum Beispiel die Konzentration steigern, präsenter sein, geistig und körperlich schneller und wacher werden. Das Quan Dao Training umfasst sowohl Grundübungen, Arbeit mit Formen, Meditation und Atemarbeit als auch Selbstverteidigung und Kampf.

Quan Dao ist für jeden geeignet, der seine innere und äußere Vitalität wecken möchte, sich fit und wach halten will und seine Beweglichkeit steigern möchte. Quan Dao hilft, körperlich und geistig sicherer zu werden. Quan Dao ist selbstverständlich auch offen für alle, die eine Bereicherung für ihre eigene Kampfkunst suchen.





## Auch der Weg zur Quelle hat einen Anfang.

Quan Dao wurde von Meister Teck Cheng Neo begründet. Er stammt aus Malaysia und hat dort mit 12 Jahren begonnen, Kung Fu in der Shaolin Tradition zu trainieren. 1983 wurde Michael Schmidt Schüler von Meister Teck Cheng Neo. Mittlerweile wird Quan Dao von Meister Michael Schmidt und von ausgebildeten Lehrerinnen und Lehrern in ganz Deutschland unterrichtet.

## **Es ist eine Kunst, den Geist des Anfängers zu wahren.**

Kann man eine Herausforderung besser meistern als mit Anfängergeist? Sicherlich nicht, denn der Anfängergeist ist überrascht, neugierig, interessiert, natürlich, kritisch, bejahend, locker, akzeptierend und wach. Er kommt ohne Vorstellung aus und ist absichtslos und still. Und wenn der Wille gebraucht wird, ist er stark. Quan Dao hält frisch und beweglich. Es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken, nichts ist fertig. Und wenn man auf seinem Weg erschöpft ist, ist man erschöpft. Eine Pause ist immer möglich.

Doch vor der ersten Pause kommt immer eins: anfangen.



„WENN DEIN GEIST IN EINEM ECHTEN KAMPF KÄMPFT, DANN HANDELT ES SICH UM KAMPFGEIST. DIESER GEIST IST DER GLEICHE GEIST, DER, WENN ER HUNGRIG IST, ISST; UND DIESER GEIST IST DER GLEICHE GEIST, DER, WENN ER LUSTIG IST, TANZT. UND DIESER GLEICHE GEIST SPRUDELT, WENN ER BEWUSST IST, VOR WEISHEIT. ...ES HANDELT SICH UM EINEN OFFENEN GEIST, DER ALLEM BEGEGNET, WAS DIE UMSTÄNDE ERFORDERN. DIE BESTE ÜBUNG FÜR DEN KAMPFGEIST IST, DASS ER, WENN ES KEINEN KAMPF GIBT, NICHT KÄMPFT.“ MEISTER TECK CHENG NEO



## Veranstaltungen

Wenn Sie über die regelmäßigen Veranstaltungen – wie das Quan Dao Sommercamp oder Turniere – informiert werden möchten, schicken Sie einfach eine Mail an [qinfo@aol.com](mailto:qinfo@aol.com)

## Fortbildung

An der Quan Dao Akademie können sich Pädagogen, Ärzte und Therapeuten weiterbilden und Zertifizierungen für bestimmte Module erlangen. Für Kampfkünstler gibt es je nach Graduierung die Möglichkeit, an der Lehrerausbildung oder Weiterbildungen teilzunehmen.

