

# Stile FU di tai chi chuan

*Uno stile tradizionale poco conosciuto,  
ma tra i più rispettati nella stessa Cina*

**di Severino Maistrello**

**P**er molti secoli il tai chi chuan rimase segreto e insegnato esclusivamente a pochi allievi, finché non si è diffuso ampiamente tra la fine dell'800 e la prima parte del secolo scorso. Il successo è stato enorme e milioni di cinesi oggi praticano quotidianamente questa forma di esercizio fisico, considerato un ottimo mezzo per mantenersi in buona salute o essere longevi. Oggi si sono sviluppati nuovi modi di praticare il tai chi chuan: nel 1956 è stata codificata la cosiddetta "forma breve di Pechino", intesa come ginnastica morbida, facile da imparare e studiata da molti in tutto il mondo. Questa "forma di Stato" si praticava nelle fabbriche affinché le condizioni fisiche dei lavoratori migliorassero e potessero produrre di più sul lavoro, oltre a essere proposta ai funzionari malati, agli anziani con problemi di salute e negli ospedali in genere.

Da questa visione priva della globalità dell'arte si è anche sviluppata una pratica finalizzata alla competizione che come obiettivo primario ha la bellezza dei movimenti (la forma con quarantotto movimenti nel 1979, quella con quarantadue movimenti nel 1985 e così via).

Invece, il tai chi chuan tradizionale rispecchia ancora oggi la visione della vita e i suoi principi fondamentali: la ricerca dell'armonia degli opposti, l'equilibrio fra le forze positive e negative (*yin/yang*) e il contatto con l'energia alla base dei-

l'universo, il *chi*. Perciò il tai chi chuan non è una disciplina medica o uno sport, ma un'arte di autodifesa nel concetto più ampio, una disciplina spirituale, una "meditazione in movimento" che coinvolge l'individuo a tutti i livelli e richiede lunghi anni di pratica.

Il tai chi chuan coinvolge la concezione energetica del corpo, basata sui canali dell'agopuntura e sulla circolazione del *chi*, così come gli esagrammi dell'I Ching o i grandi filosofi classici del taoismo.

Anche il nome tai chi chuan (letteralmente: "pugilato della suprema polarità") si riferisce a queste concezioni filosofiche, perciò la pratica del tai chi chuan tradizionale è un'iniziazione al tao e alle sue leggi, che regolano l'universo e l'uomo; perciò, rispettando i principi degli antichi, i quali affermano che per studiare la via bisogna transitarvi, lo studio del tai chi chuan è una via la cui essenza non si può afferrare con uno studio intellettuale.

Tutti questi insegnamenti, partendo da una "visione di montagna", cioè originaria, e arrivando a una "visione di pianura", cioè popolare, diventano terapia, medicina, cioè esprimono una visione analitica e ordinaria, per non dire semplicistica, snaturando la vera essenza del tai chi chuan.

Inoltre questa visione è del tutto inconsapevole, che il tai chi chuan è nato anche come forma di supporto alla meditazione (Ching Tsuo) per raggiungere i più alti livelli spirituali. Un altro esem-

pio significativo è dato dal monaco buddista Ta Mo, fondatore della tradizione Shaolin, che sistematizzò una serie di esercizi a supporto della meditazione, per permettere ai monaci di meditare per lunghi periodi senza incorrere in effetti indesiderabili. Perciò da questa analisi storica si comprende che l'aspetto salutare è una conseguenza e non un obiettivo.

La visione del tai chi chuan tradizionale è di un'arte globale con molte dimensioni:

- via del monaco taoista, meditativa e di crescita spirituale
- via marziale, la via del "guerriero saggio"
- via di lunga vita, salute ed equilibrio psico-fisico
- via "dell'artista", miglioramento delle capacità sensitive

L'origine del tai chi chuan e delle arti marziali interne viene fatta risalire al maestro taoista Chang San Feng, fondatore della tradizione Wudang, con una sistematizzazione e un'organizzazione che risulterebbero al 1200 circa. Alcuni considerano Chang San Feng una leggenda, mentre molti studiosi importanti confermano e onorano la sua esistenza, come Wang Lai Chao, del periodo Ming, lo storico contemporaneo Chen Wei Ming, il professore di lettere Chan Chu Yin, il famoso maestro Wu Tu Nan, praticante di tai chi chuan e docente di storia dell'archeologia, e lo stesso Yang Cheng Fu.

Senza la trasmissione corretta dei principi del tai chi chuan, derivati da Chang San Feng, difficilmente si possono raggiungere i suoi obiettivi. Un detto dei vecchi maestri a questo proposito è molto chiaro: "Senza una trasmissione corretta si muove solo l'aria e non l'energia". E' di fondamentale importanza la corretta forma e per forma non si intende la sequenza, ma la corretta esecuzione tecnica di ogni singolo movimento, associato con la giusta respirazione. Per movimento corretto si intende la sua valenza marziale, che stimola la circolazione energetica. Poiché operano direttamente sulle energie, la forma e la struttura devono essere corrette. Se non si conosce l'aspetto marziale del tai chi chuan, non è possibile sviluppare tutto il resto. Anche qui è evidente la ricerca dell'armonia degli opposti, basata sull'equilibrio fra lo yin e lo yang: non può esistere l'uno senza l'altro (in questo caso yang è lo sviluppo marziale e yin lo sviluppo interiore).

Oggi la scuola Fu è una delle rare scuole eredi di queste antiche tradizioni taoiste ed è tra le scuole di arti marziali interne più complete e importanti per il suo patrimonio tecnico e culturale. Shi fu To Yu, di ottant'anni, è uno dei più importanti allievi diretti del maestro Fu Ch'en Sung e



uno degli ultimi ancora in attività.

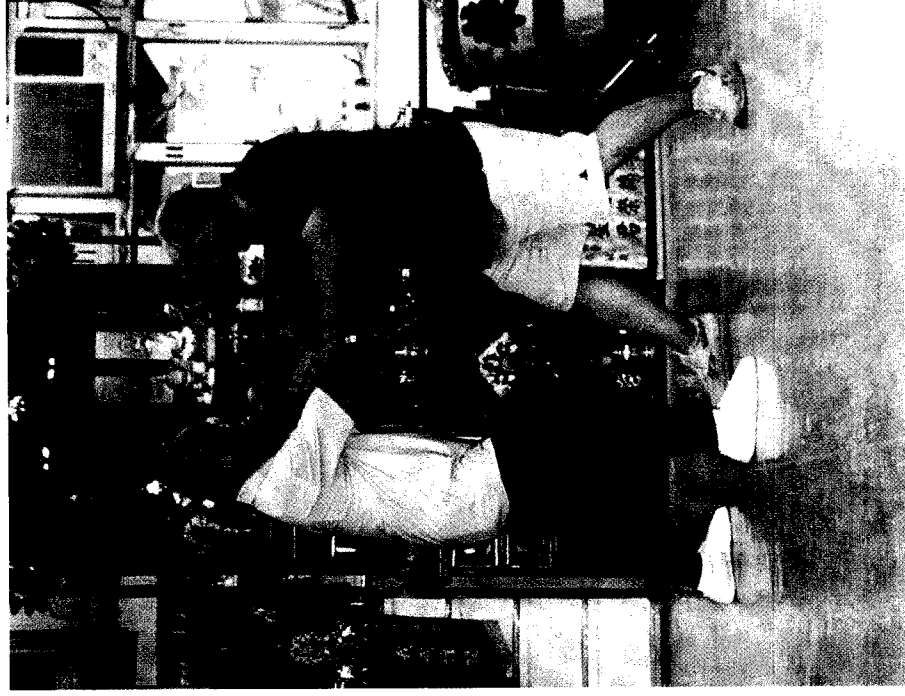
Fu Ch'en Sung (1881-1953) è una delle figure più importanti del panorama marziale cinese del secolo scorso. Divenne, infatti, uno dei più famosi

**Sifu To Yu durante  
il seminario  
del 17 gennaio 2004**

Severino Maistrello inizia la sua pratica delle arti orientali nel 1973. Insegnante di tai chi chuan e chi kung, maestro, 6° dan di karate shorin ryu, 2° dan di kobudo di Okinawa. Discepolo "interno" del maestro taoista contemporaneo Ming Wong Chun Yin (tai ki kung, on zon su, cau, tou kung). Iniziatore allo shiatsu dal maestro Nozoe nel 1976, segue poi gli insegnamenti del monaco zen Muhen. Responsabile nazionale del settore "tai chi chuan e arti marziali interne" e docente federale della Fesik-Da (Federazione educativa sportiva italiana karate e discipline associate).

Allievo interno del maestro To Yu, suo rappresentante in Italia e in Europa e suo successore, inserito nella terza generazione della scuola Fu. Dirige la "Scuola di tai chi chuan e discipline orientali" (on zon su, tao yin, tai chi chuan, pa kua, moxa, ching tsuo, fung shui) e la "Scuola di shiatsu tradizionale". Organizza corsi istruttori di stile Fu di tai chi chuan a livello nazionale.

**Sifu To Yu e il maestro Severino Maistrello a Kong mentre praticano tui sao**



**Sifu To Yu durante la cerimonia tradizionale ufficializza il maestro Severino Maistrello come suo allievo interno e successore della terza generazione scuola Fu**

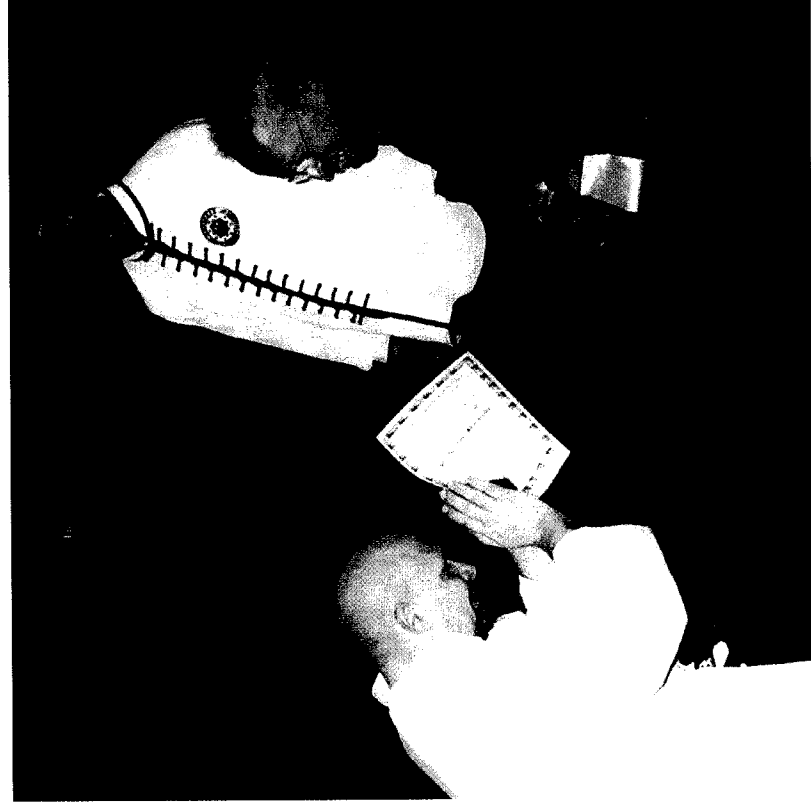
artisti marziali del Paese. Fin dal 1920 Fu Ch'en Sung aveva stretto una grande "amicizia marziale" con Yang Ch'eng Fu, con il quale scambiò molte esperienze. Più tardi, con la collaborazione di famosi maestri quali Sun Lu Tang, Yang Ch'eng Fu stesso e Li Shu Wen fu fondato un circolo di arti marziali, al fine di scambiarsi le esperienze e i segreti.

Fu Ch'en Sung è noto per molte imprese semileggendarie, ma basta ricordare che nel 1929 fu una delle "Cinque Tigri che vanno a Sud" per diffondervi i loro metodi di kung fu. Arrivato a Canton, venne più volte sfidato dagli artisti marziali locali, vincendo sempre e rendendo così famosa la sua scuola.

Fu Ch'en Sung è stato un ricercatore instancabile, che ha girato vagato per tutta la Cina alla ricerca di maestri validi, da cui poter apprendere le antiche arti marziali, tanto che dimorò pressoché in ogni provincia della Cina. In questo suo viaggiare senza sosta, il maestro Fu trovò innumerevoli esperti, da cui assimilò tecniche ed esperienze. Nella provincia di Liaoning, luogo di nascita del taoista Chang San Feng sulla catena montuosa ai confini con la Manciuria, un luogo impervio dominato da foreste e clima molto rigido, incontrò Sung Wei I, il "Taoista della Montagna Bianca" e ne divenne allievo. Sung era maestro della setta taoista Tan P'ai e discendente da Chang San Feng della IX generazione.

Il programma di tai chi chuan dello stile Fu inizia con forme di iniziazione a seguire forme più complesse: *tai chi chi kung, tui shou*, armi (bastone lungo, lancia, sciabola e spada tai chi, con il relativo lavoro in coppia). Quindi "palmi fulminanti del tai chi", *liang i chuan, pa kua chang, hsing i chuan* e relative armi; inoltre *ching tsuo*, forma di meditazione taoista. Infine, nella scuola Fu è molto enfatizzata la spada wutang ("spada tai chi", "spada del drago volante", "spada delle sette stelle") con le sue forme a due, per le quali il maestro Fu era altrettanto famoso.

Lo stile Fu è di grande bellezza visuale ed elegante, propone uno sviluppo completo del *chi*, dell'elasticità, del coordinamento e della concentra-





Sifu To Yu e  
il maestro Severino  
Maistrello

zione, sviluppando un'efficacia notevole.

Come gli antichi stili taoisti, richiede più impegno rispetto agli stili moderni.

### **Alcune caratteristiche dello stile Fu**

La particolarità dello stile Fu è il bilanciamento tra destra e sinistra, principio yin e yang, positivo e

### **Corso istruttori di tai chi chuan**

Corsi di formazione tecnica aperti tutto l'anno sul territorio nazionale riconosciuti dalla Fesk-Da. Possono partecipare ai corsi tutti coloro che hanno compiuto il diciottesimo anno di età, che siano già praticanti di tai chi chuan o arti marziali "interne" o che siano in possesso del grado di cintura marrone di qualsiasi arte marziale. Il programma tecnico si baserà sul metodo Fu.



busto, oltre a effettuare movimenti di torsione fino al limite, compie movimenti retroflessi e anteroflessi. Le mani, in alcune tecniche, simulano il tenere una grossa sfera di pietra tra i palmi: Fu Ch'en Sung, infatti, soleva allenarsi nelle tecniche con una palla di pietra di circa nove chili.

Un'altra particolarità dello stile Fu è di sviluppare la "potenza tornado", che non si esprime solo su un piano orizzontale. Ciò dipende da come le braccia sono coordinate con il movimento del resto del corpo. La "potenza tornado" può essere usata lungo una traiettoria verticale, orizzontale o diagonale. In più, la forza può essere usata con spirali che si muovono in linee dalla più grande ala più piccola e viceversa. L'energia può essere espressa in tutte le dimensioni, come quando un pallone ruota e l'energia si sprigiona da ogni parte. Questa è l'unicità dello stile Fu.

## Shi Fu To Yu

Il maestro To Yu è uno degli ultimi grandi esponenti dello stile Fu di arti marziali, connesso col Wudang. Dopo aver studiato con il maestro Fu Ch'en Sung per oltre vent'anni a Canton, Shi Fu To Yu va a Hong Kong e diventa un artista marziale professionista. Molti suoi allievi insegnano a Canton, Hong Kong, Macao, Singapore, Stati Uniti, Australia, Canada e Nuova Zelanda. Attualmente To Yu è direttore della "Ching Wu Athletic Association" di Hong Kong, presidente della "Hong Kong northern & southern martial arts Association", presidente onorario della "Ching Yee tai chi Association", "Cheng Wu Mantis style boxing Association", "Seven stars Mantis style boxing Association" e consulente tecnico della "Wutang martial arts" di Canton.

Severino Maistrello è l'unico occidentale allievo di sifu To Yu, che nella sua ultima permanenza a Padova ha voluto, con una cerimonia tradizionale, ufficializzarlo come suo "allievo interno", successore e unico rappresentante in Europa, inserito nella terza generazione della scuola Fu. Oggi il maestro Maistrello è impegnato a diffondere l'insegnamento di sifu To Yu in Italia e in Europa, promuovendo la conoscenza dello stile Fu. Periodicamente invita il suo sifu in Italia, organizzando stage per incentivare la divulgazione dello stile Fu e per offrire a tutti i praticanti sinceri una rara occasione per conoscere uno degli ultimi grandi maestri, anello di congiunzione con un passato che si sta estinguendo.

negativo, rilassamento e tensione, lentezza e rapidità.

Molte tecniche sono caratterizzate da spostamenti che comportano rapidi movimenti dei piedi tali da consentire l'evasione della posizione in accordo con il principio del mutamento. Vi sono movimenti di alta flessibilità coreana ove il

### Prossimi appuntamenti

- 15-16 maggio Lecce
- 22 maggio Padova
- 29-30 maggio Rovigo
- 5-6 giugno Milano
- 16-17-18 luglio Castro
- 30/9-3/10 stage nazionale Fesk-Da a Gaeta (dal 4 al 6 ottobre corso intensivo qualitative tecniche)

Gli incontri, che si svolgeranno il sabato dalle ore 16,00 alle 19,00 e la domenica dalle ore 9,30 alle 12,30, sono aperti a tutti gli interessati.

Per informazioni e/o iscrizioni contattare la segreteria operativa, via Monte Sirottolo 16/18, 35143 Padova; tel/fax 0498685965; e-mail seve.maistrello@tin.it.