



Meditazione dinamica

di Gsb

“Chi è flessibile prevale su chi è rigido, la morbidezza vince la durezza, tutti in questo mondo in teoria lo sanno, ma nessuno sa come metterlo in pratica”.

L'amico, praticante, cultore e saggista Roberto Fassi ha trattato nel passato molto autorevolmente l'argomento che, in parte, riprendo, essendo preciso e conciso.

Si racconta che più o meno nell'epoca in cui Marco Polo (1254-1324) fece il suo famoso viaggio in Cina (il Katai), un monaco taoista di nome Chang San Feng, esperto di arti marziali, ebbe modo un giorno di assistere al combattimento di una gru e di un piccolo serpente. Quest'ultimo si sottraeva ai secchi e rettilinei colpi di becco dell'uccello con movimenti sinuosi, lenti e continui, ma poi contrattaccava con fulminea rapidità. Il monaco comprese allora che i movimenti circolari e continui sono spesso preferibili a quelli rettilinei e ininterrotti. Si rese anche conto che in un combattimento la morbidezza e la flessibilità prevalgono sulla durezza e sulla forza, come secoli prima aveva già insegnato il famoso filosofo Lao Tzu.

La leggenda narra che Chang San Feng applicò questi principi alle arti marziali, creando così il *tai chi chuan* l'arte marziale morbida per eccellenza, tramite la quale si possono battere avversari molto più robusti, sfruttandone la forza e l'irruenza. Il *tai chi*

Tai chi. L'antica e affascinante disciplina cinese che nello stesso tempo è una ginnastica morbida per la salute fisica e mentale



Da sinistra Lee Kam Wing, Severino Maistrello, To Yu e Patrick Lee

chuan è un'arte basata sulle leggi che regolano l'alternarsi e l'interazione di quelli che

sono, secondo i filosofi cinesi, i due principi base dell'universo: *Yin* (il principio negativo femminile) e *Yang* (il principio positivo, maschile). Anche il nome di *tai chi chuan* (letteralmente: pugilato della suprema polarità)



Sifu To Yu durante alcune spiegazioni con il maestro Severino Maistrello





香港南北國術協會
首屆執行委員會
就職典禮

2003年十月十四日



香港南北國術協會
HONG KONG SOUTHERN & NORTHERN MARTIAL ARTS ASSOCIATION

香港九龍彌敦道元洲街一樓三樓四樓
BLOCK 8, 1/F, 3/F, 4/F, 101-103 CHAU STREET, SHAMSHUI, KOWLOON, HONG KONG
TEL: (852) 2777 9161 WEBSITE: <http://www.gbo.com.hk/>

del fatto supremo) si riferisce a questa concezione filosofica. Per molti secoli il *tai chi chuan* rimase segreto e insegnato esclusivamente, nell'ambito di alcune famiglie, a pochi allievi privilegiati; ma tra la fine dell'Ottocento e la prima parte del secolo scorso esso viene diffuso in tutta la Cina soprattutto come metodo di ginnastica per la salute. Il successo fu enorme e milioni di cinesi oggi praticano quotidianamente questa forma di esercizio fisico che viene considerato uno dei mezzi migliori per mantenersi in buona salute e diventare longevi. Tuttavia il *tai chi chuan* è molto più di un'arte marziale e di un metodo di ginnastica morbida. Per la sua pratica è necessario porsi in un particolare stato fisico e mentale. Il corpo deve essere

Sifu To Yu durante la lezione



rilassato, la respirazione lenta e profonda, la mente "cosciente" ma vuota (priva di pensieri estranei, ansie, preoccupazioni). E la mente segue la respirazione, guida il fluire dell'energia vitale interiore (*chi*), è conscia del continuo alternarsi di *Yin* e *Yang*. Infine ci si rende conto che l'energia stessa dell'universo vibra nel nostro corpo perfettamente rilassato e in lento movimento. Questo è un vero e proprio stato meditativo. Per tale motivo il *tai chi chuan* è stato anche definito una forma di meditazione dinamica e qualcuno lo ha chiamato "yoga cinese".

Il maestro Patrick Lee

Il *tai chi chuan* è come una scala.

Il *tai chi chuan* va considerato come una scala costituita da tanti gradini, per superare i quali sono necessari la guida di un vero maestro e un costante, quotidiano allenamento. Ma è anche necessario:

- comprendere il *tai chi chuan* con il corpo;
- comprendere il *tai chi chuan* con il cuore;
- comprendere il *tai chi chuan* con la mente.

Comprendere con il corpo significa allenarsi con assiduità, sino a che il corpo abbia perfettamente assimilato tutte le tecniche. Ma vuol dire anche imparare a utilizzare i sensi e le sensazioni fisiche nella pratica. Comprendere con il cuore significa amare il *tai chi chuan*, significa praticarlo "emotivamente". Comprendere il *tai chi chuan* con la mente vuol dire capire il significato di ogni tecnica. Ma con questa espressione si inten-

de anche il raggiungimento dell'unificazione di "interno" (mente) con "esterno" (azione, tecnica) e l'uso del pensiero per far fluire nel corpo l'energia vitale. Le tre componenti (fisica, emozionale e intellettuale) sono tutte ugualmente importanti e necessarie. Nella salita della scala vi sono tre tappe fondamentali:

- *ching*
- *chi*
- *shen*

Ching è il livello di abilità esteriore e dal punto di vista energetico è una forma poco "raffinata" di energia. Dopo alcuni anni di pratica le posizioni e le tecniche sono formalmente corrette, ma manca qualche cosa di fondamentale: la vera energia. *Chi* significa

aria, respiro, ma anche energia vitale interna: è il livello in cui il praticante sa controllare la respirazione ed è in grado di coltivare, far circolare e utilizzare l'energia interna, l'unica fonte della vera efficacia. *Shen* è il livello superiore di abilità, quello della "divina maestria". *Shen* rappresenta anche l'energia spirituale e mentale, la forma più "raffinata" di energia. Per arrivare fino a *Shen* bisogna allenarsi per lunghi anni dopo aver superato le prime due tappe. Chi raggiunge la cima della scala, quando pratica diventa in un certo senso il *tai chi chuan* stesso: l'uomo e l'arte sono fusi insieme.

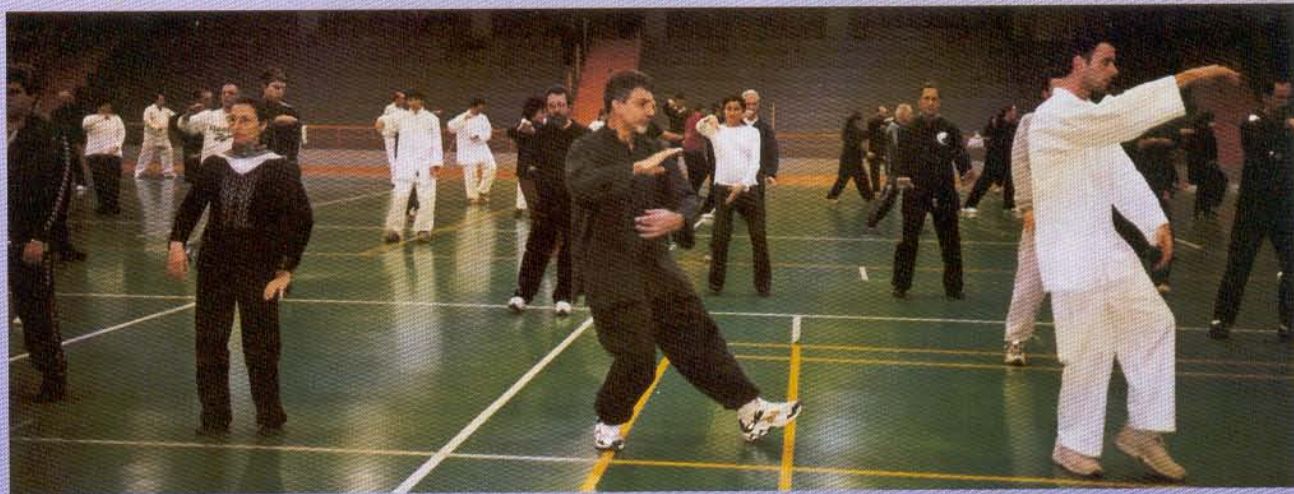
Severino Maistrello non è Marco Polo, ma nelle "cose cinesi" sguazza assai bene. Forse memore di quella storia veneziana cui Padova, dove vive, è molto legata.

Il seminario sul *tai chi chuan* sul bastone del *tai chi* e sul *tui shou* con sifu To Yu (uno degli ultimi grandi esponenti delle arti marziali del metodo Fu, allievo diretto del gran maestro Fu Ch'en Sung (1872-1953), una delle

“cinque tigri della Cina”, ha riscontrato un notevole successo; infatti vi hanno partecipato più di cento persone e tutti i quadri tecnici della Fesik-Da, settore *tai chi chuan* che sono arrivati da tutta Italia. Una piacevole sorpresa da parte del gran maestro To Yu, che con la cerimonia tradizionale ha certificato il nostro direttore tecnico nazionale, Severino Maistrello, suo allievo interno, responsabile tecnico europeo e appartenente alla terza generazione della scuola Fu. Per l'occasione, assieme agli invitati è venuto in Italia anche sifu H. C. Lee, appartenente anch'esso alla terza generazione della scuola Fu (“fratello di kung fu” del maestro Maistrello), presidente della *Chin woo athletic association* di Hong Kong e presidente della *Association for advancement of pa kua martial arts*. L'indomani è stata la volta del seminario sul *shi pa lo han chi kung* e sul *ti ta* con il maestro

questi è stato il gran maestro Fu Chen Sung, allievo del taoista Sung Wei I, il taoista della montagna bianca della setta “Tan Pai”, in trasmissione diretta con Chan San Feng. Questo è un passaggio molto importante perché oggi, il *tai chi chuan* è molto praticato,

Il maestro Severino Maistrello durante il seminario



Lee Kam Wing. Alla mattina si è svolta la pratica del “*chi kung dei diciotto Buddha*”, mentre nel pomeriggio si è lavorato sul *ti ta* (“metodo per curare le ossa”), antica arte all'origine dello *shiatsu* e del *tui na* moderno, trasmesso gelosamente da maestro ad allievo. Anche in questo seminario un notevole successo di presenze, più di cento persone, per la maggior parte *shiatsuka* e operatori energetici, entusiasti di queste tecniche così rare da poter apprendere.

Come suddetto, il *tai chi chuan* rimase segreto e insegnato esclusivamente a pochi allievi privilegiati per molti secoli. Uno di

Alcuni praticanti durante il seminario

ma nella sua diffusione di massa ha perso i principi fondamentali e ed è stato volutamente edulcorato. Senza la trasmissione corretta di questi principi difficilmente si possono raggiungere gli obiettivi del *tai chi chuan*. Un detto dei vecchi maestri a questo proposito è molto chiaro: “*senza una trasmissione corretta si muove solo l'aria e non il chi*”. Oggi la Scuola Fu è una delle rare Scuole di queste antiche tradizioni taoiste ed è tra le scuole di arti marziali più complete e importanti per il suo patrimonio tecnico e culturale.

Attualmente, in tutto il mondo, ci sono solo due allievi diretti di Fu Chen Sung ancora in attività. Sifu To Yu è uno di questi. È stato allievo interno di Fu Chen Sung per oltre vent'anni. Nella comunità marziale di Hong Kong e in Cina è considerato un tesoro vivente ed è membro *ad honorem* di tutte le più importanti scuole e organizzazioni marziali internazionali.

A Padova, sifu To Yu ha voluto, con una cerimonia tradizionale, investire il maestro Severino Maistrello come suo successore e come allievo interno inserito nella 3ª generazione della scuola e suo rappresentante in Europa.

Il maestro Maistrello è l'unico occidentale allievo di sifu To Yu e l'unico Europeo di 3ª generazione. Cosa raramente raggiungibile per un occidentale.

Perciò, i miei complimenti per l'alta carica conferitagli, che non è che un giusto plauso a una vita dedicata alla pratica, alla ricerca e allo studio.