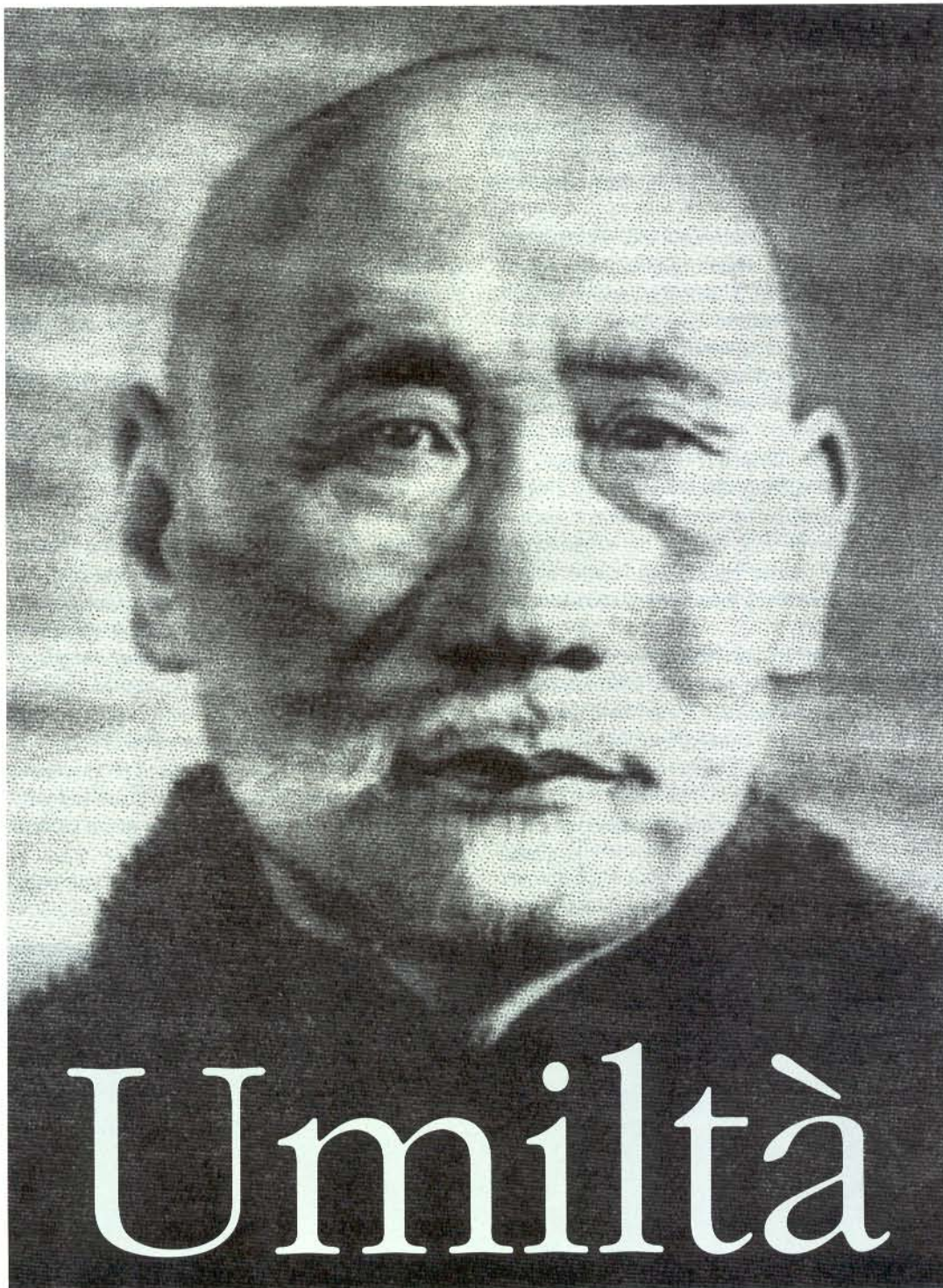


Ritratto di Fu Chen Sung  
in tarda età



# Umiltà

*Il maestro To Yu*

*e il maestro Fu Chen Song la tigre*

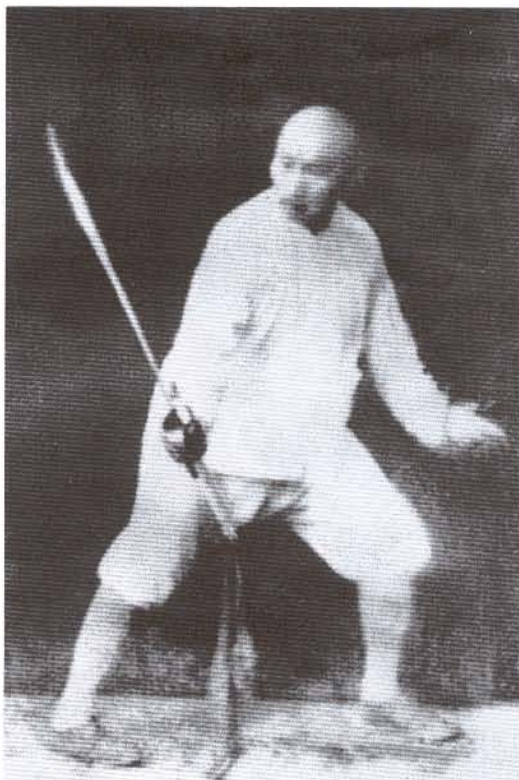
**di Severino Maistrello**

Nel mio ultimo viaggio a Hong Kong, grazie all'ospitalità e all'amicizia di Li Chin Jung (in cantonese Lee Kam Wing), noto maestro di *chi hsing t'ang lang ch'üan* (stile della mantide religio-

sa delle sette stelle), ho conosciuto e frequentato la comunità marziale locale; una comunità che, pur con i suoi problemi (vedi i giovani non più interessati alle tradizioni e la situazione economica) è



**Il maestro Fu con la sciabola**



L'apprendistato di Fu Chen Sung durò nove anni, al termine dei quali i suoi maestri lo sottoposero alla prova detta "la mano afferra un passero vivo", che richiede una rapida coordinazione di mani, occhi e passi. Molti studenti del gruppo di Fu si allenavano a catturare dei passeri, senza riuscirci. Uno di essi riuscì ad afferrare il passero, ma usò

troppa forza, uccidendo l'uccello. Fu Chen Sung fu l'unico a superare l'esame.

Fu Chen Sung studiò anche il metodo di allenamento della cosiddetta "palla t'ai chi": scagliava in aria a oltre due metri di altezza una sfera di pietra dal peso di venti jin (circa dieci chilogrammi), quindi, incavando il petto (secondo il principio delle arti marziali cinesi *han hsiung pa pei*), vi faceva atterrare sopra la palla, assorbendone la caduta; infine, espandendo il petto la scagliava nuovamente in aria e la riprendeva con le mani. Quando praticava la tipica camminata in cerchio del *pa kua chang*, il maestro Fu teneva in mano due palle di pietra che ruotava in continuazione, dimostrando una gestione delle energie corporee molto raffinata.

Grazie ai progressi ottenuti con una dura pratica quotidiana, Fu Chen Sung riuscì anche a sconfiggere una banda di taglieggiatori che infastidivano il suo villaggio e, armato di un'asta di ferro, uccise il capo della banda. Grazie a questa vittoria, nel 1911 fu assunto come guardia del corpo nel famoso "Servizio di Protezione" dell'Honan e dello Shantung (Kung Shin Shan).

Fu Chen Sung viaggiò molto per la Cina e conobbe altri maestri con i quali si confrontò e da cui imparò molte tecniche. Nella provincia di Liaoning conobbe il maestro Sung Wei I, molto conosciuto per le sue tecniche come il "palmo fulminante" e il "pugno scattante". Fu conobbe anche Li Shu Wen, maestro di *pa chi ch'üan* e famoso esperto della lancia dello stile.

**Severino Maistrello col maestro To Yu e due suoi allievi a Hong Kong**



Fu Chen Sung venne anche invitato a far parte dell'armata del generale Li Chin Ling, famosissimo esperto di spada Wutang, dal quale apprese l'uso di quest'arma.

Nel 1927, a Pechino, si unì a famosi maestri quali Sun Lu Tang, Yang Ch'eng Fu, Li Shu Wen e Huo Tien K'o (un altro maestro di pa chi ch'üan che fu anche l'insegnante di Fu I, l'ultimo imperatore della Cina), con i quali fondò un circolo di arti marziali al fine di scambiarsi le proprie esperienze.

Fin dal 1920, Fu aveva stretto un ottimo rapporto con Yang Ch'eng Fu, con il quale ebbe molti scambi di conoscenze e collaborazioni. È importante sottolineare che all'epoca Yang era considerato il grande maestro che non si scomodava facilmente dalla sedia.

Lo stile Fu di t'ai chi ch'üan è dunque il risultato della triplice influenza di tre stili avvenuta in tre periodi diversi: lo stile Ch'en nel periodo 1880-1900, lo Yang in quello 1920-1936 e il Sun dal 1928 al 1932.

Nel 1927 fu istituito a Nanchino il Chung Yang Kuo Shu Kuan (Istituto Centrale dell'Arte Nazionale) e Fu Chen Sung ne divenne istruttore (*fu responsabile dell'insegnamento del t'ai chi ch'üan e del pa kua chang*). E quando, nel 1929, furono creati due grandi istituti nazionali di arti marziali a Canton, a Fu Chen Sung venne chiesto di insegnare anche lì. Con lui giunsero nel sud della Cina i famosi maestri Wan Lai Sheng, Ku Ju Chang, Keng Te Hai e Wang Shao Chou, che furono soprannominati "le Cinque Tigri del Sud".

Nel corso della sua vita, a Fu Chen Sung non mancarono scontri con individui gelosi della sua notorietà, fra i quali Hsieh Lung, un maestro del Kuantung esperto della lancia del pa kua chang della famiglia Hsieh e allievo di Hsien Tao Chao, il quale, a sua volta, era discepolo di un monaco taoista dei monti Wutang di nome Lo Mao Hsin.

Nel 1930, sembra a causa della ferrea politica di Chiang Chie Shi sulle arti marziali, Fu Chen Sung emigrò a Hong Kong con suo figlio maggiore Hung Hui.

Dopo la guerra sino-giapponese, Fu si dedicò all'insegnamento e alla pratica delle sue arti mar-



**Un giovane Fu Chen Sung in allenamento con una pesante sfera di pietra**

ziali, che continuò a perfezionare grazie alla sua esperienza e sulla base delle logiche del pensiero taoista.

Dopo essere ritornato a Canton nel 1950, Fu Chen Sung morì nel 1953, all'età di settantadue anni, a seguito di un malore, mentre si esibiva nel



**Fu Chen Sung in un  
passaggio dello stile  
pa kua chang**



*lung hsing pa kua chang* (la "forma del drago del palmo degli otto trigrammi") nel Parco Centrale di Nanchino.

Negli anni Venti Fu Chen Sung aveva creato il suo stile di t'ai chi ch'üan, che si basa sul principio yin-yang: bilanciamento tra positivo e negativo, destra e sinistra, rilassamento e tensione, lentezza e rapidità. Inoltre rese noto lo stile liang i ch'üan (*liang* significa "duplice" e i "principio"), un'arte marziale "interna" che, nello spirito dei metodi del Wutang, porta a comprendere in profondità i principi della filosofia taoista e le applicazioni marziali degli stili "interni", spesso persi nella trasmissione perché di difficile comprensione.

Lo stile Fu di pa kua chang ha invece la particolarità di sviluppare "la potenza del tornado", che

grazie all'uso particolare del corpo e al suo coordinamento con le braccia, permette traiettorie verticali, orizzontali o diagonali. In più, la forza può essere usata in spirali che si muovono in linee dalla più grande alla più piccola e viceversa. L'energia può essere espressa in tutte le dimensioni, come un pallone che, quando ruota, la sprigiona da ogni suo punto.

La tradizione di Fu Chen Sung continua grazie al lavoro di divulgazione di maestri come To Yu, suo allievo diretto e quindi erede di una delle più importanti scuole della Cina.

Per questo motivo ho invitato il maestro To in Italia, per dare l'opportunità ai praticanti interessati di conoscere un grande esperto degli stili "interni" del kung fu.