

# La sensibilità umana

*Lo stile Fu di tai ji quan.*

*Fu era famoso per la sua imbattibilità e molto rispettato come una figura di grande spessore sociale*

**di Michele Polifronio**

## Introduzione

Molti possono pensare che lo stile Fu di tai ji quan sia un metodo di scuola creato dal maestro Fu a seguito dei suoi contatti avuti con le scuole Chen, Yang e Sun.

Molti pensano che dare un nome a un sistema marziale sia solo un fatto derivante da una mera attribuzione nominale a tecniche, più o meno

assemblate o codificate.

Questi atteggiamenti critici sono a volte giustificati, ma nel caso della scuola Fu sono solo parzialmente veri. Fu Zhen Song (1872-1953) ha rappresentato una personalità marziale di indubbio rilievo dal 1900 in poi, soprattutto perché è stato un ricercatore instancabile che ha girovagato in molti luoghi della Cina alla ricerca di maestri validi da cui poter apprendere le antiche arti marziali; tanto che dimorò in ogni provincia della Cina. In questo suo viaggiare senza sosta, il maestro Fu trovò così molti sfidanti mal intenzionati, oltre che innumerevoli esperti da cui assimilò tecniche ed esperienze.

Fu Zhen Song era povero, ma sin da bambino dimostrò un certo talento nell'apprendere le tecniche marziali; allo stesso tempo era di carattere mite e non sopportava le ingiustizie, tanto da prodigarsi spesso a favore dei deboli nelle occasioni in cui questi erano costretti a subire violenze e soprusi da parte di bande od organizzazioni criminali che rendevano loro difficile la vita quotidiana.

## Storia e correlazioni dello stile Fu di tai ji quan

I. La scuola Song - Fu Zhen Song fu allievo di Song Wei Yi, un monaco taoista che viveva nella Cina settentrionale (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 rigi-



**Wu Yu Xiang**  
(1812-1880)



do; per questo era definito il "Taoista della Montagna Bianca". Song Wei Yi doveva essere dotato di grandi capacità marziali, considerato che viveva in quella zona in piena solitudine, armato della sua spada. Bisogna infatti considerare che i taoisti passavano i loro anni di vita a contatto con la natura per assimilare da essa insegnamenti e ispirazione.

Song era esperto di stili interni ed esterni e, soprattutto, maestro di spada, l'arma regina dei taoisti. Del resto gli ultimi grandi spadaccini quali Li Jing Lin, Zhang Xiang Wu, Ke Ji Feng e lo stesso Fu Zhen Song, appresero le arti di spada da questo monaco eremita taoista.

Song Wei Yi fu allievo di Pi Yue Xia (o Ma Yong Cheng), forse allievo di quel Pi Deng Xia che si racconta fu maestro del famoso Dong Hai Chuan, presunto inventore del *ba gua zhang* (pugilato degli otto trigrammi).

Quel che ci interessa di questo lignaggio è il collegamento riguardo alla trasmissione dei trentasette movimenti di una forma di tai ji quan che sono giunti a noi per mezzo di due diramazioni:

- Song Shu Ming, che diceva essere l'ultimo discendente di Song Yuan Qiao e che visse a cavallo tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX secolo;
- Zhang Xiang Wu, che ha trasmesso la tecnica a Liu Yun Qiao, noto maestro venuto a mancare un decennio fa ed esperto di altri stili, tra cui *ba gua zhang*, *tai ji quan* e *ba ji quan*.

E' da precisare la storia secondo cui la sequenza di questi trentasette movimenti sarebbe stata trasmessa da Song Shu Ming a Wu Jian Quan (capostipite dello stile Wu) o a Wu Quan You, rimanendo nello stile Wu praticato a Shanghai con il nome di "sequenza di Chang San Feng".

Di Song Shu Ming si sa che era molto potente e che nessuno resse come allievo ai suoi sistemi di addestramento, perfino lo stesso Wu Jian Quan, rinomato per la sua grande abilità marziale; scrisse un trattato, che a detta dello stesso fu scritto da Song Yuan Qiao, ma che fu pubblicato nel 1919, famoso tra i praticanti e gli studiosi di tai ji quan per la sua chiarezza, completezza e organizzazione.

La scuola di Song Wei Yi fu fondamentale per Fu Zhen Song per l'apprendimento di tecniche *ba gua*, tra cui quella dei "palmi fulminanti", di cui sia Song Wei Yi che Fu Zhen Song erano esperti e famosi per averla usata in molte circostanze.

La scuola Song, anche se con minore incisività, è stata rappresentata da allievi di seconda generazione quali Li Jing Lin e Ke Kei Feng, i quali, però, sembrano aver dato più spazio alle tecniche di

spada, mettendo in secondo piano le tecniche di tai ji che invece erano usate con grande abilità da Song Wei Yi e poi da Fu Zhen Song. Infatti, a proposito di Li Jing Lin si diceva che il suo Wudang tai ji quan non era ad alti livelli, mentre eccelleva nella tecnica di spada.

2. La scuola Chen - in ordine cronologico, quella Chen è la prima scuola frequentata da Fu Zhen Song, allorché Chen Yan Xi, nipote di Chen Chang Xing (maestro di Yang Lu Chan), fu chiamato come istruttore presso una comunità marziale nel villaggio di Ma Bo, ove nacque il maestro Fu. Questi divenne il migliore allievo di Chen, dimostrando la sua abilità quando si recò presso il villaggio Chen e lì, sfidato da allievi della stessa scuola, li sconfisse tutti, tanto che alcuni di essi si trasferirono a Ma Bo per studiare con lui. Lo stile Chen ha certamente avuto un'influenza notevole sull'esperienza di Fu: nella forma avanzata del suo stile ci sono alcune tecniche (pugni fulminanti



Sun Lu Tang





**Canton 1930: Yang Cheng Fu (al centro), alla sua sinistra Fu Cheng Sung, alla sua destra Fu Yung Huy e Fu Zhong Wen**

percuotenti) che fanno cenno alla scuola Chen, anche se non sono presenti in maniera evidente i *fa jin* tipici della scuola.

3. La scuola Yang - il contatto di Fu Zhen Song con Yang Cheng Fu è stato molto determinante; la collaborazione fra i due, che divennero "fratelli marziali", si svolse dal 1920 al 1936, anno della scomparsa di Yang Cheng Fu. Questa fratellanza si sviluppò allorché i due ebbero uno scontro, terminato con una sostanziale parità e la frase del maestro Yang: "... tu eludi le mie tecniche con il rapido gioco di piedi, dunque sei il maestro di *ba gua zhang*, ma io resto comunque il maestro di *tai ji quan* ...".

4. La scuola Sun - il forte ed amichevole rapporto tra Fu Zhen Song e il maestro Sun Lu Tang



**Fu Cheng Sung**

(1861-1932) si è basato su uno scambio reciproco. Sun Lu Tang era esperto di *xing yi quan*, in quanto allievo di Guo Yun Shen, e di *ba gua zhang*, in quanto allievo di Cheng Ting Hua (discepolo di Dong Hai Chuan), e all'età di circa cinquant'anni imparò il *tai ji quan* dal maestro Hao Wei Zhen (1849-1920), della scuola di Wu Yu Xiang (1820-1889). Il maestro Sun raggiunse un alto livello di comprensione delle "arti interne" e sintetizzò le sue conoscenze nello stile Sun di *tai ji quan*, che riprende tecniche, principi e metodi di allenamento delle tre arti marziali precedentemente apprese (*xing yi quan*, *ba gua zhang* e *tai ji quan*).

Questo stile, nell'esecuzione della forma, alterna fasi di apertura con altre di chiusura del corpo e sviluppa movimenti agili, per cui viene detto "stile a passi veloci".

Sun Lu Tang apprese da Fu Zhen Song le arti di spada *Wudang* e scrisse testi che rappresentano una pietra miliare nella storia della letteratura marziale.

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

1. Le tecniche, anche se non tutte, sono caratterizzate da movimenti che comportano un rapido e circolare movimento dei piedi che consente l'evasione della posizione, in accordo al principio del mutamento osservato nel *ba gua zhang*. Anche il *tui shou* tiene conto di ciò.

2. Vi sono movimenti di alta flessibilità corporea ove il busto, oltre a effettuare dei movimenti di torsione fino al limite, compie movimenti retroflessi e anteroflessi.

3. Le mani, in alcune tecniche, simulano il tenere una grossa sfera di pietra tra i palmi: Fu Zhen Song, infatti, soleva allenarsi, anche nelle tecniche di *ba gua*, con una palla di pietra di circa nove chili.

4. Sono presenti, sia nella forma principale che in quella detta dei "palmi fulminanti", le tecniche che usano colpi con palmi che flettono in avanti (a singolo o a doppio palmo).

### **Conclusioni**

Anche se il *tai ji quan* rappresenta un primo gradino di tutto quel sistema marziale della scuola del maestro Fu, possiamo considerarlo autonomo rispetto ad altre scuole, ma anche autosufficiente, nel senso che il programma sviluppa tutto quello che è necessario al praticante per progredire nelle abilità marziali:



- qi gong
- forma 24 (da non confondere con la "forma 24" moderna)
- forma 88
- tui shou
- forma del palmo fulminante (*ta ji shan tian zhang*)
- applicazioni
- forme avanzate in piedi e seduti
- forma di bastone del tai ji
- forma di sciabola del tai ji
- forma di spada del tai ji
- forma di spada delle "Sette Stelle" (*Qi Xing jian*)

I. Nella progressione del sistema Fu, al tai ji quan segue il *liang yi quan* (pugilato dei due principi). Questa forma è considerata come la naturale evoluzione del primo, ove le caratteristiche del tai ji sono correlate a quelle del ba gua zhang, ove la morbidezza e la flessibilità si uniscono alla durezza e al mutamento creando un equilibrio dinamico *yin-yang* che riflette pienamente lo schema della cosmologia cinese.

Il tai ji quan del maestro Fu trova una logica nell'altro stile che è il ba gua zhang.

Nella scuola di Song Wei Yi il maestro Fu ha trovato non diverse discipline, come si può pensare in maniera superficiale, ma un sistema marziale organicamente attrezzato di principi e tecniche che avrebbero radici antichissime.

Oggi la scuola Fu, erede delle antiche tradizioni taoiste, è tra le scuole di arti marziali "interne" più importanti e rispettate per il suo patrimonio tecnico e culturale.

Per informazioni sui seminari e sui programmi dei

corsi di formazione istruttori della scuola di arti marziali interne stile Fu, contattare il numero 049/8685965.



Severino Maistrello e il maestro To Yu

**Albero genealogico della scuola di Fu Zhen Song**

