

La spada magica

(prima parte)

Per i taoisti l'arte della spada (jian) contempla l'aspetto energetico,
mistico e spirituale. Lo stile Fu di tai chi chuan

di Severino Maistrello



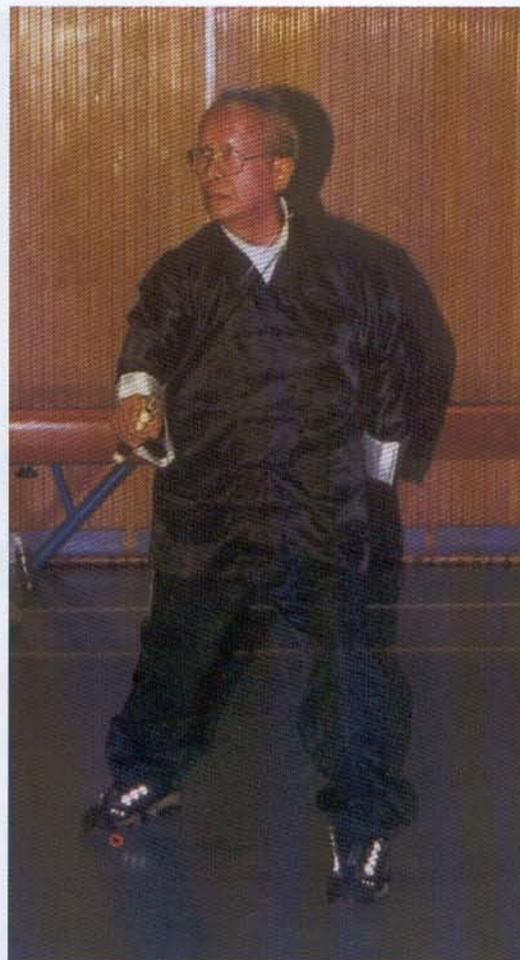
**Severino Maistrello
con sifu To Yu
presso il Kwoon
di sifu Lee Kam Wing
a Hong Kong**

La pratica della spada è così legata a diversi metodi di evoluzione propri della filosofia naturale taoista:

- ✓ L'alchimia interna (*nei dan*), fra le origini degli esercizi moderni cinesi della salute (*qi gong*)
- ✓ L'arte marziale "interna", all'incrocio tra i cammini guerrieri e spirituali.

Fra tutte queste arti antiche, la spada è l'arma più difficile da imparare e in alcune scuole è riservata a coloro che si impegnano a essere i discepoli del maestro. In certa tradizione del *tao* la spada è

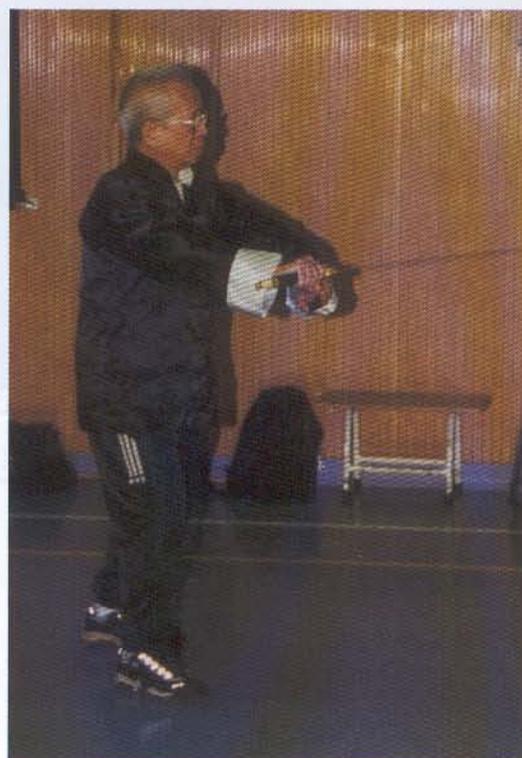
considerata un simbolo spirituale che rappresenta l'elemento fuoco e il lampo, mentre dal punto di vista energetico può essere una sorta di ricettore dell'energia spirituale *yang*. Nei tempi antichi, le spade taoiste avevano dei nomi simbolici legati al loro carattere spirituale: Lampo vivo, Legge magica, Costellazioni pure... Alcune spade antiche hanno acquisito in Cina lo status di leggende, come la spada dell'Imperatore giallo Huang T'i, la spada di re Wang, fondatore della dinastia Ch'ou o la spada blu di Huang Kung.

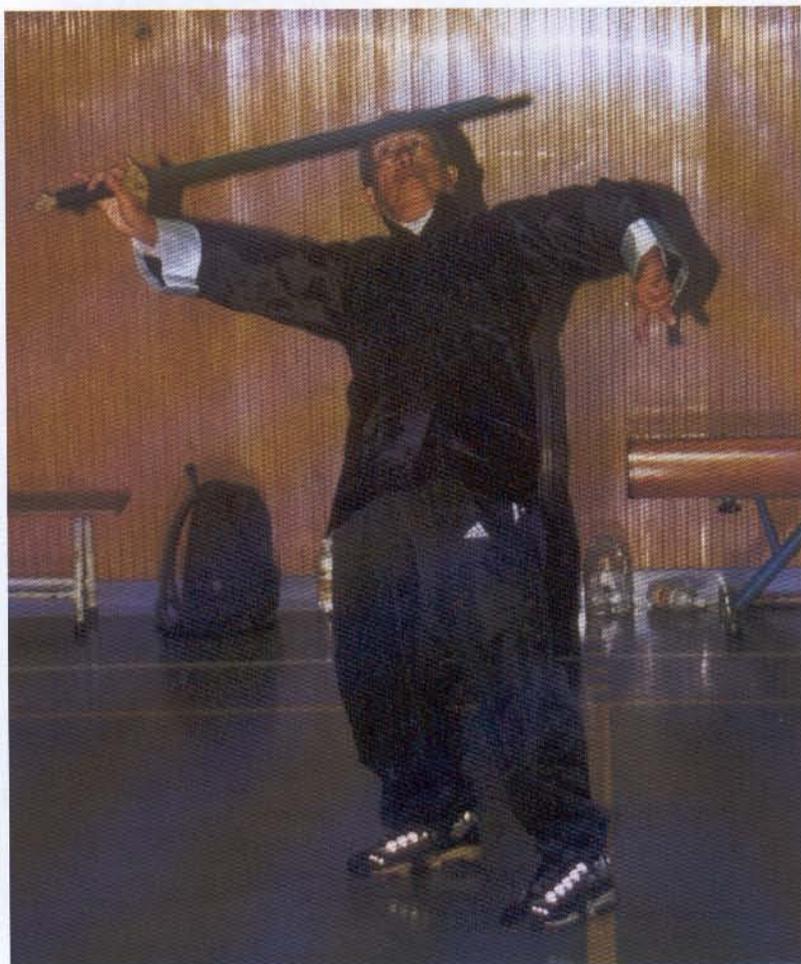
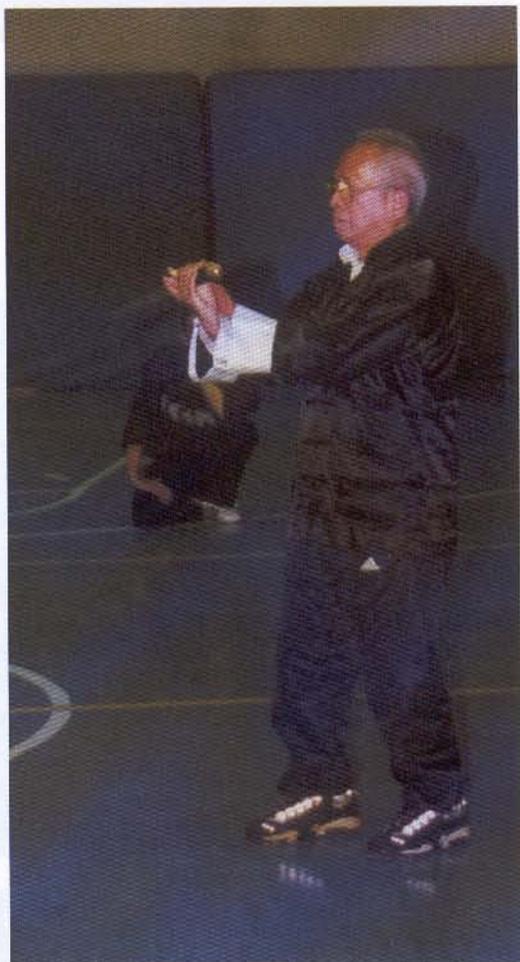


La spada serve anche da supporto alla trasmissione e all'assorbimento dell'energia (qi) nell'ambito degli esercizi di rafforzamento dell'energia interna. Il taoista se ne serve per concentrare in sé le energie della terra, del cielo e degli elementi. L'ultimo utilizzo è più misterioso, appartenendo all'antica magia taoista: la spada serve durante i rituali a soggiogare e dominare le influenze demoniache. Molte tecniche di spada portano i nomi legati a queste pratiche: "bucare il cuore del drago", "puntare la spada verso il serpente"... Una credenza ancora più antica lega l'anima del praticante alla sua spada e numerosi taoisti furono sepolti con la loro spada.

Questa era dunque una vera e propria riserva di poteri magici. Le tredici tecniche fondamentali di spada taoista sono:

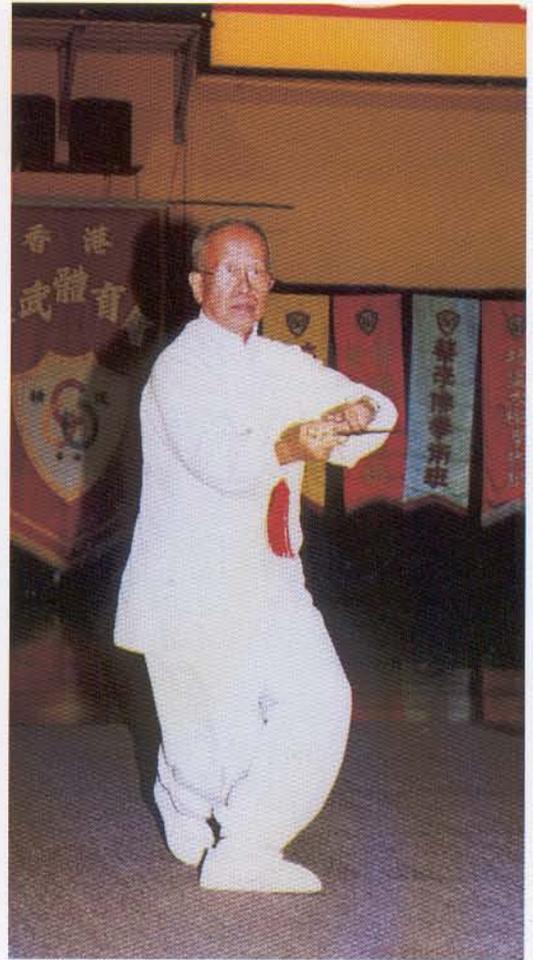
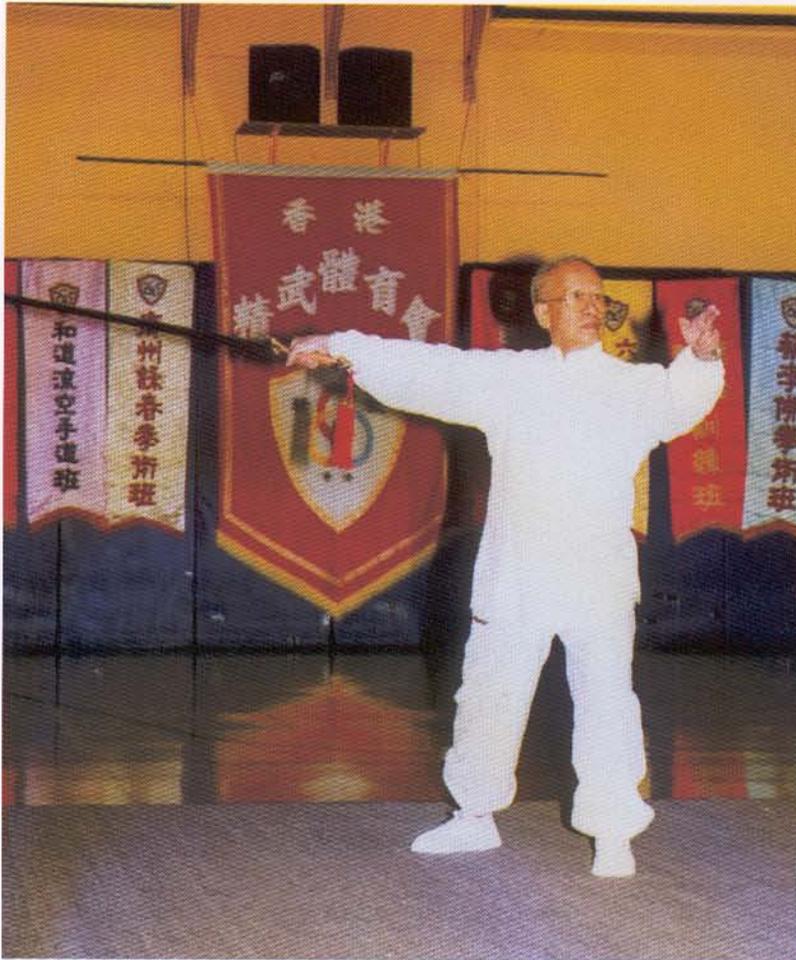
1. Ch'ou, sferzare
2. Tai, spingere
3. T'i, sollevare
4. Ke, bloccare
5. Chi, trafiggere
6. Tz'u, colpire/ferire
7. Tien, puntare





8. Peng, irrompere/sfondare
9. Chiao, agitare
10. Ya, comprimere/premere verso il basso
11. Pi, fendere
12. Chieh, intercettare
13. Hsi, liberare

Le forme di spada del t'ai chi e del pa kua dello stile Fu, di una grande bellezza visuale, si rifanno alla tradizione taoista della scuola Wutang. Lo stesso Fu Chen Sung apprese le arti della spada da Sung Wei I, "il taoista della montagna bianca", eremita della scuola taoista Tan Pai che insegnò le arti della spada ad alcuni degli ultimi grandi spadaccini, quali appunto Fu Chen Sung, Li Chin Ling, Chang Hsiang Wu e Ko Chi Fung. Inoltre, Fu apprese dal maestro Sung il t'ai chi e il pa kua. Il raffinato maneggio della spada è descritto dal proverbio "più la spada è dritta, più il movimento è circolare". L'apprendimento della forma della spada costituisce una progressione importante per i praticanti di t'ai chi ch'uan o pa kua, che si basa sull'allenamento delle tredici posture, ovvero sui cinque movimenti (*wu hsing*) e le otto direzioni (*pa kua*).



Questo allenamento contempla tre aspetti:

- ✓ Sviluppo del chi: la spada, con i suoi movimenti lunghi e precisi, rafforza l'energia vitale nella rete dei meridiani.
- ✓ Sviluppo dell'elasticità: la spada taoista permette di migliorare le posture, il radicamento, la forza e l'elasticità dei tendini attraverso un lavoro completo di estensioni e rilassamenti.

- ✓ Sviluppo della concentrazione e della meditazione: la spada richiede una grande concentrazione e allo stesso tempo uno stato di rilassamento.

La spada dello stile Fu di tai chi proviene dalle scuole taoiste più antiche e propone uno sviluppo completo del chi (energia vitale), dell'elasticità, del coordinamento e concentrazione.

Severino Maistrello

Severino Maistrello inizia la pratica delle arti orientali nel 1973. Insegnante di tai chi chuan e chi kung, maestro 6° dan di karate shorin ryu e 2° dan di kobudo di Okinawa. E' discepolo "interno" del maestro taoista Ming Wong Chun Yin (tai ki kung, on zon su, cau, tou kung...) e allievo del grande maestro To Yu, che rappresenta in Italia e in Europa. Iniziato allo shiatsu dal maestro Nozoe nel 1976, segue poi gli insegnamenti del monaco zen Muhen. Responsabile nazionale del settore "tai chi chuan e discipline interne" e docente federale della Fesik-da (Federazione educativa sportiva italiana karate e discipline associate), organizza corsi istruttori di t'ai chi ch'uan di stile Fu a livello nazionale. Dirige la Scuola di tai chi chuan e discipline orientali (on zon su, tao yin, pa kua, moxa, ching tsoo, feng shui) e la Scuola di shiatsu tradizionale.