



Il Tai Chi Chuan e il Pa Kua Chang

Severino Maistrello praticante dal 1973 e Insegnante dal 1985. Diplomato in Giappone e in Cina.

Maestro 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 M° Nozoe nel 1976, per poi seguire gli insegnamenti del Monaco Zen Muhen. Direttore Tecnico nazionale della Wudang Fu Style Federation. Allievo diretto del Maestro To Yu, uno dei più grandi Maestri di Arti Marziali Interne della Cina ancora in attività e suo rappresentante in Italia e in Europa. Successore titolare del M° To Yu, filiazione diretta del Gran Maestro Fu Chen Song. Unico Europeo ad appartenere alla 3° generazione della Scuola Fu.

Stile fu spiegato da TO YU, Discepolo formale del G.M. FU CHEN SONG (1872-1953)

Molto dell'arte di Fu Chen Song può essere meglio compresa ascoltando i racconti dell'ultimo di uno dei suoi discepoli diretti Si Fu To Yu

Lo stile Fu è molto noto in Cina e si è diffuso principalmente al Sud (Canton, Hong Kong, Macao ecc.). Oggi, in Cina, il massimo esponente della scuola Fu è il M° To Yu, allievo diretto per più di vent'anni del Gran Maestro Fu Chen Song. Il GM° Fu Chen Song era uno dei più famosi artisti marziali del Paese e nell'esercito era noto come "il Generale Tigre Fu Chen Song" ai diretti ordi-

ni dell'esperto di spada Wudang, il generale Li Jinglin.

Fu Chen Song diventò molto famoso per le sue azioni tanto che fu una delle cosiddette "Cinque Tigri che vanno a Sud" (1928) perché incaricato di diffondere la sua Scuola anche nelle regioni meridionali. Infatti, quando si stabilì a Canton e Hong Kong venne più volte sfidato dagli artisti marziali locali, vincendo sempre e rendendo così famosa la sua scuola.

Anche se Fu Chen Song ha avuto migliaia di studenti e ha insegnato a molte persone in tutta la sua vita, ha accettato solo pochi studenti come discepoli formali.

Il metodo di Fu Chen Song è spiegato dal punto di vista di Sifu To Yu, uno dei pochi (forse sette) discepoli diretti che ha avuto l'opportunità di imparare il sistema completo dello stile Fu direttamente da Fu Chen Song.

Sifu To Yu è il più giovane dei discepoli di Fu Chen Song e questo gli ha permesso di vedere l'evoluzione del sistema. Infatti Fu Chen Song ha sistematizzato la sua Scuola nel corso degli anni e alcune cose, come ad esempio la palla tai chi, l'ha trasmessa solo in un determinato periodo.

Allo stesso modo Fu Chen Song ha insegnato delle forme nel suo primo periodo che non ha insegnato nel suo ultimo periodo e viceversa.

Normalmente Fu Chen Song quando insegnava pubblicamente era solito solo a mostrare le tecniche e gli studenti imparavano per imitazione, mentre con gli studenti interni dava l'attenzione individuale e allo stesso tempo trasmetteva altri set non pubblici come ad esempio il tai chi 88, il tai chi dei palmi fulminanti e il pa kua ortodosso ecc.

Fu Chen Song nella sua carriera di artista marziale ha viaggiato in tutta la Cina per studiare con i miglio-

ri maestri dell'epoca. Inoltre è stata molto importante l'amicizia marziale con Yang Cheng Fu e Sun Lu Tang che permise loro un grande scambio di esperienze e conoscenze, infatti, per esempio Fu Chen Song insegnò la spada Wudang a Sun Lu Tang e questi per ricambiare insegnò a Fu Chen Song il Tai chi e l' Hsing I stile Sun.

Ma l'incontro fondamentale è stato con Sung Wei Yi il taoista della montagna bianca appartenente alla IX° generazione della scuola Tan Pai. Sung Wei Yi è stato un personaggio molto importante per quella che viene definita l'epoca d'oro delle arti marziali cinesi e ha influenzato molti artisti marziali. Ai più è famoso per lo più come esponente della spada Wudang, ma era altrettanto abile sia con il tai chi e il pa kua. Infatti, è solo dopo aver studiato con Sung Wei Yi e quando venne a sud della Cina, che Fu Chen Song era nelle condizioni di sviluppare pienamente il suo sistema personale di arti marziali che noi oggi chiamiamo "Stile Fu".

Il cuore del sistema lo troviamo nel tai chi dei palmi fulminanti e nel pa kua ortodosso e naturalmente nella spada Wudang, naturalmente imparato da Sung



Wei Yi, e che sono state trasmesse in maniera integrale solo agli allievi interni.

Oggi, molto di quello che Si Fu To Yu mi ha trasmesso, non si trova più in altre correnti come ad esempio la lancia tai chi, la sciabola tai chi, il bastone tai chi, il tai chi dei palmi fulminanti, il pa kua ortodosso, le armi doppie, l'alabarda pa kua e soprattutto tutti gli esercizi specifici e i relativi chi kung e molto altro. Per questo motivo oggi Sifu To Yu definisce la sua corrente Old Fu Style proprio per sottolineare la relazione diretta con il fondatore Fu Chen Song.

Il programma Old Fu Style

Pa Kua Chang:

Tecniche fondamentali

Il passo pa kua e la camminata in cerchio

Palmo singolo

Yin-Yang fish steps

Pa kua linking legs

Gli otto palmi madre

Chi kung degli otto trigrammi

e degli otto animali

Gli otto palmi in linea (single pa kua)

Pa kua chi kung

Yang pa kua

Yin pa kua

Il Drago vola tra I nove palazzi



Pa kua Dragon Push hands

Il Pa kua Palmo del Drago (forma per cui la scuola di Fu Chen Song era famosa)

Il Pa kua Ortodosso

Nei kung Pa kua

Armi

Bastone Pa kua (Pa kua Special Gate Staff)

Sciabola "uccidi il nemico"

(Kill Enemy Broadsword)

Sciabola Tornado

(Pa kua Tornado Broadsword)

La Grande Sciabola (Da Dao Pa kua)

Doppia sciabola (Pa kua Double Broadsword)

Spada del Drago Volante

(Pa kua Flying Dragon Sword)

Doppia spada (Pa kua double sword)

Lancia in Cerchio Pa kua

(Pa kua Turning Spear)

Lancia dei quattro angoli

(Pa kua Four Side Spear)

Lancia del fiore di prugno

(Pa kua Plum flowers Spear)

Lancia dell'Immortale

(Pa kua Stand immortal Spear)

Pa kua Push Spear

La Palla Pa kua (Pa kua Ball)

Alabarda Pa kua (Pa kua Halberd)

Il programma Old Fu Style Tai Chi Chuan:

Tecniche fondamentali

I Pugni e i Piedi "continui"

Forma Tai chi breve

Le Nove Ruote

Tai Chi Chi Kung

Forma Lunga (Tai chi 88)

Liang Yi Chuan (il tai chi dei 2 poteri)

Forma Tai chi veloce

Tai chi dei Palmi come il Fulmine

Tai Chi Nei Kung



Tai Chi Chuan Ortodosso

Spada Tai chi

Spada delle 7 Stelle

Spada in coppia

Lancia Tai chi

Tai chi Push Spear

Bastone Tai chi

Bastone da passeggio Tai chi

Sciabola Tai chi

Sciabola in coppia

La Palla Tai chi

Tui Shou Tai chi

(18 tecniche per quattro livelli)

San Shou Tai chi

Per sottolineare la personalità di Sifu To Yu concludo con le impressioni di GSB quando ha incontrato per la prima volta Sifu To Yu: "un solo aneddoto, come detto nel servizio di Severino Maistrello su Arti D'Oriente (gennaio-febbraio 2003), ha gli occhi che si illuminano parlando di Fu-Chen Sung: **"This is my Master" – "questo è il mio Maestro"** "per lui deve essere tutto. Lui, Sifu di ottant'anni, ricorda come fosse il primo giorno il suo Maestro. Quanti sarebbero in grado di esprimere una tale ampiezza di sentimenti? Se tanto mi da tanto... Sifu To Yu avrà molto da raccontarci e soprattutto da insegnarci. Oggi è un buon giorno per imparare e morire."

Per tutto questo e per tutti i suoi insegnamenti, non solo tecnici, ma anche etici e filosofici sono onorato di essere suo discepolo e di continuare a divulgare il suo lignaggio.

Ken si ki Con Rispetto e Umiltà

Grazie Sifu

Severino Maistrello





Wudang Fu Style Federation

Healing & Martial Arts

Via Monte Sirottolo 16/18, 35143 Padova - cell. 335/5902533

Old Fu Style Tai Chi Pa Kua Boxing

Corsi di formazione insegnanti stage - seminari
Stagione 2011 - 2012 - Aperti ai praticanti di ogni stile



I corsi saranno guidati dal M^o Severino Mastroiello, appartenente alla terza generazione della Scuola Fu e allievo interno di Sifu To Yu, ultimo discepolo vivente, assieme a Sifu Qiang Ya, del Gran Maestro Fu Chen Song.

Corso Intensivo di Pa Kua Chang

Date: 28.01.12 - 25.02.12 - 24.03.12 - 28.04.12 - 19.05.12

Programma: I Segreti del Drago

Studieremo gli otto trigrammi. Questo set di Pa Kua incorpora la teoria dei cinque elementi con gli otto trigrammi-animati e i nove palazzi creando una solida base per la pratica e la comprensione dell'Arte del Pa Kua Chang. Inoltre studieremo "il Drago vola tra i nove palazzi" e il "Bastone Meraviglioso in cerchio" e naturalmente la pratica in coppia.

Corso Intensivo di Tai Chi Chuan

Date: 29.01.12 - 26.02.12 - 25.03.12 - 29.04.12 - 20.05.12

Programma: Tai Chi Rou Shou Gong - San Shou

Praticheremo il "Cerchio-Linea". A questo livello, inizieremo realmente a comprendere le quattro energie (Jing) : Ting, Hwa, Na e Fa... La pratica del Cerchio-Linea coinvolgerà le 13 Posture. La comprensione delle 13 energie permette di colmare il divario della pratica a solo alla pratica con partner. Attraverso questo training svilupperemo una migliore comprensione delle applicazioni marziali e come ci relazioniamo con gli altri. Da qui chi vuole può muoversi nell'area del combattimento libero denominato San Shou (San Da). Ed è a questo ultimo livello che si può imparare ad utilizzare il Tai Chi per autodifesa.

Sede dei corsi: Padova

Per informazioni e aggiornamenti: www.wudang.it - info@wudang.it