

# La sciabola

*Lo stile Fu di tai chi chuan*

di Severino Maistrello



Divinità protettrice  
dei guerrieri

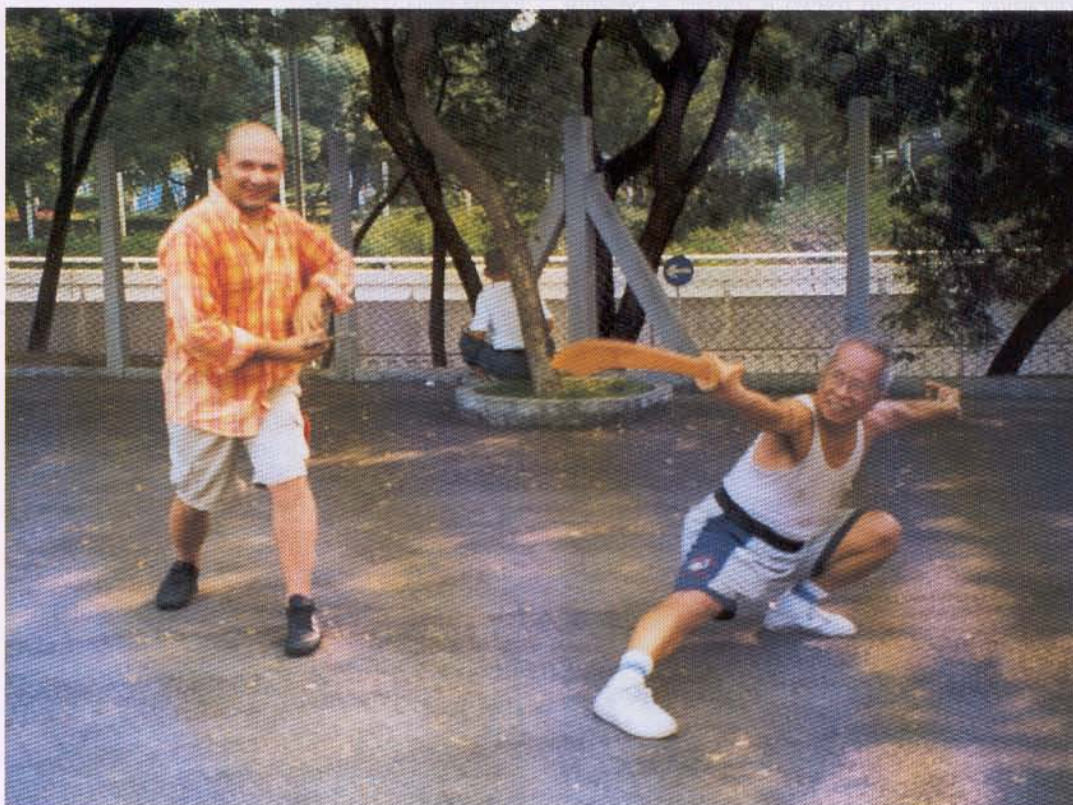


Il tai chi chuan (pugno della suprema polarità) era ed è una pratica psicofisica raccomandata dai taoisti per studiare e praticare il tao, l'elevazione spirituale e ottenere la longevità. Perciò lo studio del tai chi chuan contempla diversi aspetti:

- gli esercizi di base
- le forme a mani nude
- la *spinta con le mani*
- la *dispersione delle mani*
- le armi: bastone, sciabola, lancia e spada.

Nello stile Fu di tai chi chuan, lo studio delle armi costituisce una progressione fondamentale per raggiungere i più alti livelli dell'arte; infatti, esse favoriscono il miglioramento di capacità utili nella pratica a mani nude. Per esempio l'uso del bastone (k'un) equilibra lo sviluppo muscolare sui due lati del corpo, mentre i movimenti di torsione contribuiscono a definire i muscoli e massaggiare gli organi.

Per lo sviluppo del tai chi chuan la pratica della sciabola (*tao*) è fondamentale, perché ci insegna la struttura fisica corretta, la giusta forma e le linee di forza, mentre la spada ci insegna la precisione e il controllo dei piccoli movimenti. Inoltre, la pratica delle armi del tai chi chuan, a un livello superiore e più sottile, ci permette di sviluppare l'intenzione (*i*), di migliorare e aumentare la circolazione e di utilizzare l'energia



Sifu To Yu e il maestro Severino Maistrello in sciabola Pakua





interna (*ch'i*).

*Tao* indica un'arma curva a un solo taglio, una sciabola. La sciabola è principalmente un'arma da taglio e avendo una forma solida può parare e assorbire colpi notevoli. Esistono molte varianti della sciabola: la sciabola a "foglia di salice", la sciabola "con nove anelli", la sciabola "degli otto trigrammi", lunga un metro e mezzo e pesante

nove chili. Nello stile Fu, oltre alla sciabola tai chi, si studiano la sciabola "degli otto trigrammi", la sciabola "tomado" e la doppia sciabola.

La forma di sciabola dello stile Fu di tai chi chuan è composta da settantadue movimenti. Tutte le regole che vengono applicate alla forma di tai chi a mani nude sono applicate anche alla forma della sciabola.

Nell'usare la sciabola, la coordinazione del corpo è molto importante. L'intero corpo deve essere in armonia con la sciabola, i movimenti devono essere eseguiti con precisione, l'equilibrio deve essere perfetto. Le braccia sono in armonia con le gambe, le spalle con le anche, le caviglie con i polsi, i gomiti con le ginocchia e l'intero corpo con la sciabola, come se essa diventasse parte integrante del corpo.

Questa coordinazione si ottiene praticando la forma di tai chi a mani nude. Inoltre, per affinare questa coordinazione si studiano le tecniche fondamentali: "tagliare in alto", "tagliare in basso", "tagliare di traverso", "fendere", "spaccare", "alzare", "stoccata", "bloccare", "tirare", "spingere", "intercettare e schivare". Tutte queste tecniche costituiscono il nucleo centrale della forma di sciabola del tai chi.

La pratica della sciabola tai chi sviluppa tre aspetti importanti:

- sviluppo del chi: la sciabola, con le sue tecniche rafforza l'energia vitale nella rete dei meridiani
- sviluppo dell'elasticità: la sciabola permette di migliorare le posture, il radicamento, la forza e







Severino Maistrello inizia la pratica delle arti orientali nel 1973. E' insegnante di tai chi chuan e chi kung, maestro 6° dan di karate shorin ryu, 2° dan di kobudo di Okinawa. Discepolo del maestro Ming Wong Chun Yin. Iniziato allo shiatsu dal maestro Nozoe nel 1976, segue poi gli insegnamenti del monaco zen Muhen. Responsabile nazionale del settore tai chi chuan e arti marziali interne e docente federale della Fesik-Da (Federazione educativa sportiva italiana karate e discipline associate). Allievo interno del maestro To Yu, suo rappresentante in Italia e in Europa e suo successore inserito nella terza generazione della scuola Fu.

Dirige la Scuola di tai chi chuan e discipline orientali (on zon su, tao yin, tai chi chuan, pa kua, moxa, ching tsuo, feng shui) e la scuola di shiatsu tradizionale. Organizza corsi istruttori di tai chi chuan di stile Fu a livello nazionale.

l'elasticità dei tendini attraverso un lavoro completo di estensioni e rilassamenti

- sviluppo della concentrazione: la sciabola richiede una grande concentrazione. Inoltre l'energia della sciabola è connessa con l'elemento metallo (secondo la teoria dei cinque movimenti).

#### Prossimi appuntamenti

- Dal 30 settembre al 3 ottobre 2004 si terrà a Gaeta lo stage nazionale Fesik-Da di tai chi chuan aperto a tutti gli interessati e il corso intensivo qualifiche tecniche

- Corso istruttori di tai chi chuan (corsi di formazione tecnica aperti tutto l'anno sul territorio nazionale riconosciuti dalla Fesik-Da); possono partecipare tutti coloro che hanno compiuto il diciottesimo anno di età, che siano già praticanti di tai chi chuan o "arti interne" o che siano in possesso del grado di cintura marrone di qualsiasi arte marziale. Il programma tecnico si basa sul metodo Fu influenzato dalla scuola Wutang (Tan Pai)

Per informazioni e/o iscrizioni presso la segreteria operativa, via Monte Sirottolo 16/18, 35143 Padova; tel/fax 0498685965; e-mail [seve.maistrello@tin.it](mailto:seve.maistrello@tin.it)