



LA SPADA TAI CHI: “IL VOLO DELLA FENICE”

di Laura Brandimarti Autru

Le armi bianche” cinesi ed il Tai Chi Chuan

La varietà di questo tipo di armi presente nella storia cinese è assai ampia (vedi riquadro). Il Tai Chi Chuan include ancora oggi “forme” eseguite con alcune di esse: la spada - la più diffusa, anche se molto meno di quella a mani nude - la sciabola, la lancia, il bastone ed il ventaglio. Nella tradizione cinese la spada a doppio taglio, chiamata “chien” o “jian”, elegante e di grande bellezza formale, fu considerata la regina delle armi, e divenne un’arma elitaria, preferita da imperatori ed artisti marziali, amata non solo da uomini ma anche da donne. La difficoltà delle tecniche marziali richieste per un suo impiego efficace e verosimilmente le difficoltà ed il costo di fabbricazione ne limitarono molto l’impiego.

La sua diffusione come arma di combattimento si mantenne assai limitata a vantaggio di quella della sciabola, che aveva una lama generalmente curva, un solo filo tagliente ed una

LA SPADA E LE ALTRE ARMI DELLA TRADIZIONE CINESE

Le numerosissime armi “bianche” cinesi possono essere così classificate.:

- ✓ armi “corte”: la spada “Jian” (con lama dritta e a doppio taglio), sciabole (con lama ricurva) di vario tipo, il ventaglio con anima metallica, asce, ...
- ✓ armi “lunghe” come lance e bastoni di varia lunghezza, alabarde, arnesi per la coltivazione dei campi con parti metalliche alla loro estremità;
- ✓ armi “morbide”, pieghevoli e snodate;
- ✓ armi da lancio e proiettili: archi e frecce, dardi,...

Le prime armi corte furono realizzate in giada. La produzione di spade metalliche in bronzo risale a più di 2500 anni fa, nella fase finale del periodo feudale detto “Primavera ed Autunno” che precedette il “Periodo degli Stati Combattenti”. A quel tempo l’inizio delle guerre civili diede impulso allo sviluppo delle armi, Le spade erano lunghe fino ad 80 cm, e pesavano intorno ai 900 grammi. A partire dal terzo secolo d. C. furono prodotte spade in ferro “temprato”, ed i migliori forgiatori di spade diventarono personaggi leggendari.

Dalla Cina l’arte di forgiare le spade si diffuse anche in Corea ed in Giappone, dove assunse particolare rilevanza producendo tipi di spade che ancora oggi sono oggetto di grande attenzione da parte di studiosi e di appassionati di tutto il mondo.

grande elsa, e minori requisiti di flessibilità e di bilanciamento.

In Cina la pratica con la spada entrò presto a far parte delle arti marziali esterne ed interne. Per quanto riguarda queste ultime, varie “forme” con la spada si svilupparono progressivamente nelle montagne del Wudang, “culla” e luogo deputato del Taoismo, dove sono ancora praticate. L’arte della spada è sempre stata vicina al Taoismo, a causa della cedevolezza e della mancanza di rigidità richieste a chi la pratica.



Ufficiale con una spada a due mani (terracotta, dalla tomba del primo “vero” imperatore della Cina, 220 a. C.

Nelle altre scuole di Tai Chi Chuan la forma con la spada comparve relativamente tardi. Il fondatore dello stile Yang ed i maestri della seconda generazione di questa famiglia praticavano soltanto le forme con la lancia, il bastone e la sciabola. E’ con Yang Chen-fu (1883-1936), che si hanno notizie certe di una forma di Tai Chi Chuan con la spada, e sembra che soltanto nel 1982 si sia vista per la prima volta una forma con la spada dello stile Chen eseguita in pubblico.

Cheng Man Ching diede rilevanza soltanto alla spada, e trascurò le forme con le altre armi che erano praticate nella scuola del suo Maestro. E’ verosimile che questo sia avvenuto a causa dell’eleganza di questa arma che era considerata la regina delle armi, e l’arma dei letterati. Inoltre, la tradizione taoista della forma con la spada dovette essere un ulteriore richiamo. Per qualche aspetto modificò la forma insegnata dal suo maestro Yang Chen-fu. Come nella forma a mani nude i movimenti diventarono più “interni”, più naturali ed allo stesso tempo più raffinati.

L’applicazione dei “principi”

La forma con la spada simula un combattimento con un avversario “ombra”, con le azioni marziali tipiche di quest’arma: parate, trascinamenti della spada dell’avversario per deviare la direzione del suo movimento, azioni di taglio, affondi. Essa si basa sugli stessi principi applicati nella forma a mani nude, in particolare: tranquillità e concentrazione, controllo mentale del corpo e della circolazione della energia interna “ch’i”; cedevolezza, leggerezza ed esclusione della forza muscolare nelle azioni marziali; coesistenza di due parti del corpo - una “yin”, insostanziale, senza peso, e una “yang”, sostanziale, pesante - con il ciclico mutare di questi due stati; fluidità dei movimenti senza discontinuità ed interruzioni.

L'impiego della spada aggiunge altre difficoltà da superare.

Per applicare correttamente i principi del Tai Chi Chuan la spada deve diventare come una parte del corpo. **“Il corpo e la spada debbono essere una sola unità”**. Tutte le parti del corpo, inclusa la spada, debbono essere tra loro collegate senza rigidità ed ostruzioni che ostacolano i flussi di energia. Soltanto così i flussi di forza interna (“chin”) possono raggiungere la spada e provenire da essa, con una corretta applicazione delle varie forme di interazione energetica con l'avversario che sono tipiche di un'arte marziale interna. “Questo significa che le mani, gli arti, le spalle, le ginocchia, i gomiti, le anche, le ginocchia, il piedi, la schiena, il torace, la testa e gli occhi. detti “la finestra dell'anima”, debbono guidare la spada e debbono essere coordinati con i suoi movimenti. Quando si muove una parte del corpo, tutto il corpo si muove insieme alla spada”.

L'elsa e la mano che la tiene devono costituire un'articolazione addizionale, flessibile ma salda. La spada deve diventare un prolungamento del braccio. Per questa ragione il modo con cui la mano tiene la spada è uno dei punti più importanti della pratica della spada. la spada deve essere impugnata in modo da controllarla completamente ma senza rigidità. Normalmente l'elsa della spada è tenuta con il pollice, l'indice ed il medio con le altre dita che hanno soltanto una funzione di supporto. Nelle azioni marziali la spada è generalmente allineata con la mano, il polso e l'avambraccio, a somiglianza di quanto indicato dalla regola “la mano della bella signora” per il Tai Chi Chuan a mani nude.

Come nella forma a mani nude, **i movimenti della spada debbono essere iniziati dal bacino**. Se questo avviene correttamente il tan tien “tende” sempre ad essere allineato al “centro” della spada (il suo baricentro posto a circa due terzi dalla punta) in modo perpendicolare al bacino.

Nell'impiego della spada bisogna **tener conto del suo peso**, che impone di eseguire i cambi di direzione con particolari modalità, diverse da quelle impiegate per le equivalenti armi occidentali. Per questa ragione nei cambi di direzione orizzontali la spada deve essere inizialmente trascinata dalla rotazione del corpo. Nei cambi di direzione verticali (da punta in su a punta in giù) bisogna cercare di fare oscillare la spada intorno al suo “centro”. Se gli esercizi sono eseguiti con una spada di legno, bisogna immaginare che essa abbia il peso di una spada metallica.

Per ottenere continuità e fluidità di movimenti la **spada deve ruotare nei cambi di direzione**. Nel passaggio da un movimento orizzontale da sinistra a destra ad un movimento da destra a sinistra è perciò necessario fare ruotare il polso. Il bordo della spada che va verso il basso e quello che va verso l'alto debbono essere invece sempre gli stessi.

Bisogna infine fare in modo che i **movimenti con la spada siano bilanciati dalle altre parti del corpo**, in modo da assicurare che sia mantenuto l'equilibrio centrale. Un ruolo fondamentale a questo riguardo è giocato dalla mano senza arma, che può anche essere

impiegata per colpire l'avversario o per bloccare i movimenti del suo braccio che impugna l'arma. In alcune posture è necessario muovere i piedi per bilanciare gli ampi movimenti caratteristici della forma con la spada.

La forma con la spada e le sue "posizioni" fondamentali.

La forma con la spada che deriva da questi principi è un esercizio leggero ed armonioso, con agilità e con movimenti ampi e fluidi, tanto da meritare gli appellativi di "volo della fenice" e di "dragone volante".

Anche nella forma della spada è importante immaginare le azioni marziali che si stanno eseguendo. Le principali tecniche marziali della spada sono state identificate da più scuole. Generalmente sono state definite tredici tecniche diverse, analogamente alle tredici posizioni fondamentali del Tai Chi Chuan a mani nude identificate da uno dei testi classici (il "Tai Chi Chuan Ching" attribuito a Cheng San-feng). Per la spada tuttavia, a causa della mancanza di comunicazione e dell'amore per la segretezza, si hanno varie versioni che differiscono tra loro per i termini impiegati o per caratteristiche delle posture. Un grande esperto vivente di Tai Chi Chuan, Yang Jwing-Ming, ha da parte sua identificato nel suo trattato "Taiji Sword, Classical Yang Style" ben 30 tecniche diverse, descrivendole con precisione.

Qui di seguito riportiamo le tredici tecniche della spada del Wutang, che rappresentano sufficientemente le azioni marziali possibili, anche se con qualche ambiguità dovuta al fatto che nella pratica della forma possono combinarsi tra di loro. Si noti che frequentemente possono avere un significato sia offensivo nei confronti dell'avversario sia difensivo nei confronti della sua spada.

1) Ji	Attaccare, colpire, interrompere un attacco
2) Ci	Trafiggere, infilzare, bucare
3) Ge	Dividere, bloccare, ostacolare
4) Xi	Spazzar via, "lavare", allontanare con energia, impedire
5) Chou	Trascinare da una parte all'altra, tagliare
6) Dai	Guidare, muoversi circolarmente, deviare
7) Ti	Portare in alto, sollevare
8) Dian	Puntare, spingere con la punta della spada (prima di trafiggere)
9) Peng	Rompere bruscamente, spingere d'improvviso, agire improvvisamente con un rapido flusso di energia (usata generalmente per fare "crollare" il polso dell'avversario)

10) Pi	Tagliare in due parti, abbassare la spada per tagliare (come se con un'ascia tenuta con due mani si volesse dividere in due parti un pezzo di legno)
11) Jie	Intercettare, attaccare il polso dell'avversario con il bordo tagliente della lama mentre egli cerca di colpirti di punta e di trafiggerti ("ci"). Quest'azione segue una difesa eseguita abbassandosi, alzandosi, o ruotando il corpo.
12) Jiao	Iniziare dei movimenti, disturbare, mettere in agitazione
13) Ya	Premere in basso

La forma con la spada a prima vista sembra totalmente differente dalla forma a mani nude, ma in realtà ne costituisce un'accentuazione, e può servire a comprenderla meglio. L'applicazione dei principi risulta più estesa e visibile, e si impara meglio a rilassarsi, a ruotare il corpo, a controllare i movimenti delle sue parti, a mantenere l'equilibrio anche con movimenti estesi.

I movimenti più ampi ma anche controllati e precisi rafforzano di più la circolazione dell'energia interna "ch'i", le posture, il radicamento, la forza e l'elasticità dei tendini. La concentrazione deve essere maggiore, ed il rilassamento psichico e muscolare più profondo.

Secondo Wolfe Lowenthal, uno degli scrittori più apprezzati di Tai Chi Chuan, Cheng Man Ching diceva che la sua pratica del Tai Chi Chuan era come un tripode le cui gambe erano composte dalla forma a mani nude, dal push hands e dalla forma con la spada. "L'obiettivo della forma con la spada è quello di combinare le caratteristiche di radicamento e di stabilità del Tai Chi Chuan con movimenti rapidi. Essere solidi come un albero, ma veloci come un gatto. Lascia la spada governare la corrente della gravità e della forza centrifuga, come un falco che si fa portare dalle correnti del vento".

Un utile addestramento all'applicazione dei principi può essere ottenuto eseguendo una serie di "esercizi preparatori", tra i quali vanno segnalati i seguenti, che dovrebbero essere praticati sistematicamente ed a velocità crescente. □ Esercizio di cambi di direzione orizzontali della spada. □ "Esercizio del centro della spada" (oscillazioni verticali della spada mantenendo fisso il suo centro). □ "Esercizio dell'orso con la spada" (simile all'esercizio dell'orso costante a mani nude ed altrettanto importante per una buona preparazione).

La scherma Tai Chi con la spada ("fencing")

Nel suo stile di Tai Chi Cheng Man Ching introdusse anche gli esercizi di scherma a due (il cosiddetto "fencing"), analoghi a quelli praticati nelle montagne del Wudang. Nell'esercizio del

“fencing” alle difficoltà della forma si uniscono quelle tipiche di un combattimento Tai Chi: la propria spada deve aderire con continuità e leggerezza - come una piuma - a quella dell'avversario per interpretare con tempestività i flussi di energia che derivano dalle sue intenzioni.

Gli obiettivi di un esercizio di fencing sono:

- a. evitare che la spada dell'avversario “tocchi” il proprio corpo
- b. “toccare” il corpo dell'avversario con la propria spada.

Come in tutte le applicazioni marziali del Tai Chi Chuan la difesa precede l'attacco. Il primo obiettivo è quello di difendersi dagli attacchi dell'avversario. SI può attaccare a nostra volta soltanto nel caso una nostra azione di difesa faccia perdere all'avversario il suo equilibrio centrale e lo ponga in una situazione di debolezza, cogliendolo di sorpresa. Se l'avversario non attacca, si può indurlo con una finta all'azione da noi desiderata. L'obiettivo di non farsi toccare dalla spada dell'avversario precede perciò in senso logico e temporale quello di toccare il suo corpo con la nostra arma.

Raggiungere questi obiettivi richiede l'impiego di tecniche marziali specifiche e la capacità di esercitare la propria energia con armonia, restando in simbiosi con l'avversario. In particolare:

- per proteggere il proprio spazio vitale bisogna frapporre costantemente la spada tra il proprio corpo e la spada dell'avversario.
- il principio di aderire, ascoltare ed interpretare porta alla necessità di mantenere la propria spada in contatto con quella dell'avversario tranne che nelle azioni di attacco.
- per cogliere prontamente le opportunità offerte dall'avversario bisogna avvertire mancanze di energia e gli eccessi di energia (svincolando in questo caso la propria spada da quella dell'avversario).
- il braccio che non impugna l'arma oltre che contribuire al bilanciamento dei movimenti del braccio che impugna la spada con i movimenti delle altre parti del corpo può intervenire nelle azioni marziali.
- la mano senza arma può essere impiegata per colpire l'avversario o per bloccare i movimenti del suo braccio che impugna l'arma

Ken Van Sickle, un allievo di Cheng Man Ch'ing, raccontando le sue esperienze di “fencing” con il suo Maestro, dice: “Fare scherma con il vecchio uomo era come stare di fronte ad una forza irresistibile che veniva senza interruzioni verso di me. Era però una forza gioiosa e si poteva soltanto sorridere quando la spada di legno alla fine toccava il vostro corpo...” .

Agli esercizi complementari per la forma con la spada si possono aggiungere esercizi complementari specifici per il “fencing”.

La pratica del Tai Chi Chuan con la spada

La pratica della forma con la spada è piacevole e porta ad indubbi benefici per quanto riguarda agilità e fluidità di movimenti. Ricordo ancora la passione per la forma con la spada che mi portò a inseguire il mio Maestro di allora, Frank Wong, per farmela insegnare prima di tornare in Italia.

La pratica della spada è però più difficile di quella della forma a mani nude. Innanzitutto quest'ultima è un prerequisito; non ha senso praticare la forma con la spada se non si conosce bene la forma a mani nude. A sua volta, il "fencing" richiede sia una buona conoscenza della forma con la spada, sia una certa pratica negli esercizi di spingi con le mani. Un requisito generale è l'esistenza di un feeling con la spada che si accompagna al piacere di impiegarla nell'esecuzione della forma. E' inoltre necessario avere grande leggerezza ed agilità di movimento. Si può parlare di una predisposizione naturale all'arte della spada che non tutti i praticanti di Tai Chi Chuan possiedono.

Gli errori grossolani più frequentemente rilevabili sono i seguenti:

- insufficiente controllo della spada, che tende ad andare per conto suo, anche a causa di una impugnatura non corretta;
- insufficienti rotazioni del bacino con il braccio collegato alla spada che si muove indipendentemente dalle altre parti del corpo;
- movimenti orizzontali con la lama disposta verticalmente e non orizzontalmente (il taglio dovrebbe essere disposto nel senso del movimento);
- mancanza di radicamento e di "separazione del peso";
- "pesantezza" dei movimenti.

La prassi delle buone scuole di Tai Chi Chuan richiede che la possibilità di iniziare l'addestramento alla forma con la spada sia riconosciuta dal maestro caso per caso. Se a causa di un rifiuto - circostanza non infrequente nella quale mi sono trovata varie volte come insegnante costretta a non accettare degli allievi - ci si rivolge ad altre scuole, una regola non scritta richiede che il nuovo Maestro non insegni la spada senza aver ricevuto il permesso da chi ha rifiutato di insegnarla. "Se non si rispetta questa regola, come può il nuovo Maestro pensare di avere rispetto da chi si rivolge a lui?"

D'altra parte, gli esercizi con la spada non sono necessari per una pratica completa del Tai Chi Chuan. Sarebbe sufficiente esercitarsi con concentrazione ed impegno nella forma a mani nude e nello spingi con le mani. Nel caso invece che si sia stati ammessi a partecipare ad un corso istruttori, non si può fare a meno di apprendere almeno decentemente la forma con la spada. Se non si riesce a praticarla bene questo sforzo sarà stato utile a migliorare la propria preparazione nel Tai Chi Chuan, ma bisognerà evitare di insegnarla.

L'esperienza dimostra anche il ruolo importante di una predisposizione naturale all'arte della spada che non tutti i praticanti di Tai Chi Chuan possiedono. D'altra parte, gli esercizi con la spada non sono necessari per una pratica completa del Tai Chi Chuan, per la quale basta esercitarsi con concentrazione e impegno nella forma a mani nude e nello spingi con le mani.

Per questa ragione nel 2010 avevo inserito , accanto d un corso completo che includeva la pratica del "fencing", un corso iniziale che permetteva di apprendere i fondamentali, verificando allo stesso tempo interesse e capacità personali nei confronti dell'arte della spada. Questo "screening" iniziale non ebbe però successo. Chi voleva praticare la spada aveva urgenza di esercitarsi subito nei movimenti più ampi e pittoreschi della forma.

Credo che adesso la forma con la spada sia frequentemente praticata ed insegnata con maggiore disinvoltura. Forse è meglio così.

Rivisto nel mese di agosto 2016