



LA SPADA TAI CHI: "IL VOLO DELLA FENICE"

La varietà di "armi bianche" presenti 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.

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.

Nelle scuole di Tai Chi Chuan la forma con la spada è comparsa 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 inizia a comparire una forma di Tai Chi Chuan con la spada, e sembra che solo nel 1982 si sia potuto assistere all'esecuzione di una forma con la spada dello stile Chen eseguita in pubblico.

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. A causa del suo peso, i cambi di direzione della spada debbono essere eseguiti con particolari modalità, diverse da quelle impiegate per le equivalenti armi occidentali.

La forma con la spada Tai Chi si basa sugli stessi principi applicati nella forma a mani nude: tranquillità e relax, 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.

La spada deve diventare una parte del corpo, come se fosse un prolungamento del braccio; l'impugnatura della spada diventa una specie di articolazione addizionale. I

LA SPADA E LE ALTRE ARMI DELLA TRADIZIONE CINESE

Le numerosissime armi "bianche" cinesi possono essere così classificate, ricordandone solo le principali:

- armi "corte": la spada "Jian" (con lama diritta e a doppio taglio), a una mano e a due mani, sciabole (con lama ricurva) di vario tipo, il ventaglio con anima metallica, asce, strumenti musicali in ottone,.... ;
- 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.

Nella tradizione cinese la spada, elegante e di grande bellezza formale, fu considerata la regina delle armi, e restò un'arma elitaria, preferita da imperatori ed artisti marziali, amata non solo da uomini ma anche da donne. La difficoltà delle tecniche marziali richieste dal suo impiego e probabilmente il suo costo ne limitarono la diffusione rispetto alla sciabola ed alle altre armi.

movimenti di tutte le parti del corpo, inclusa la spada, debbono essere coordinati ed avvenire all'unisono. I cambi di direzione della spada – orizzontali e verticali - debbono essere eseguiti tenendo conto della sua inerzia. La forma con la spada che deriva da questi principi è un esercizio leggero ed armonioso, con movimenti ampi e fluidi, tanto da meritare gli appellativi di **“volo della fenice”** e di **“dragone volante”**.

Cheng Man Ch'ing predilesse la forma con la spada e trasformò in qualche misura la forma insegnata dal suo maestro Yang Chen-fu, rendendola ancora più naturale ed "interna". Nel suo stile di Tai Chi egli sviluppò anche **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. Il primo obiettivo è proteggersi dalle azioni dell'avversario. Il secondo è riuscire a toccare il suo corpo con la propria spada. 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. 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...”

La pratica della forma con la spada è piacevole e porta ad indubbi benefici per quanto riguarda agilità e fluidità di movimenti. Per avere buoni risultati è però necessario conoscere bene la forma a mani nude prima di iniziare a praticarla.

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.

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.

Nei programmi della nostra scuola è stato quest'anno inserito, accanto al corso avanzato che include la pratica del “fencing”, un corso base che permetterà di apprendere i fondamentali, verificando allo stesso tempo interesse e capacità personali nei confronti dell'arte della spada.

Rivisto nel mese di giugno 2010

