



La pratica del MAN TAP SAO

nel "VECCHIO" Stile FU di Tai Chi Chuan
"Domanda-Risposta-Mano"

di Severino Maistrell

La pratica a due è il complemento indissociabile degli esercizi di base, del radicamento e della forma, dove ogni gesto possiede una sua spiegazione propria dentro il combattimento. Naturalmente, a seconda del livello, sono possibili numerose interpretazioni dalla più grossolana alla più sottile.

La pratica del tui sao (tui shou *in mandarino*) introduce alla strategia marziale del Tai Chi Chuan. Tuttavia è importante ricordare che il tui sao è un mezzo e non il fine. Infatti, il fine ultimo dell'applicazione marziale del Tai Chi, di fronte ad un avversario è di essere in costante adattamento alle situazioni più diverse che si presentano. Bisogna sviluppare l'ascolto sottile e la spontaneità, per favorire il risveglio e la conoscenza delle leggi universali che si applicano al di là del semplice gioco marziale.

Sotto forma di una pratica codificata, semi libera o libera, il tui sao permette di apprendere la realtà delle **Otto Energie** e dei **Cinque Passi** (*le Tredici strategie*), di sviluppare l'intelligenza e la finezza del tocco, sperimentare la velocità e la distanza del tocco, comprendere le nozioni antagoniste e complementari di spingere e assorbire, del pieno e del vuoto, di aprire e chiudere, di ispirare ed espirare e di coordinare e unire il Soffio (*Chi*) e il Pensiero (*Yi*). Così, la pratica del tui sao combinata al lavoro della forma sviluppa e trasforma l'opportunità in azione.

Nel "vecchio" stile Fu, come ama definirlo Sifu To Yu discepolo diretto del G.M. Fu Chen Song, per interpretare il tui sao abbiamo diciotto esercizi base per quattro livelli, definiti **MAN TAP SAO**. Attraverso la loro pratica, inizieremo realmente a comprendere le *Chin* (energie intrin-

seche): *Ting* (ascoltare), *Hwa* (neutralizzare), *Na* (aderire), *Fu* (attaccare, emettere)...

Oggi, nella quasi totalità, il Tai Chi tui sao si limita alla pratica dei quattro movimenti base: Peng (respingere), Lu (tirare indietro ruotando), Chi (premere) e An (spingere).

Mentre la pratica del **MAN TAP SAO**, cioè *Domanda-Risposta-Mano* coinvolgerà tutti gli otto movimenti base del Tai Chi e i cinque Passi (le Tredici Posture-Strategie)*.

**Le tredici posture-strategie sono gli otto movimenti delle mani, associati ai trigrammi e i cinque spostamenti associati agli elementi: parare (peng), ritirarsi ruotando (lu), premere (chi), spingere (an), tirare in basso (tsai), dividere (lie), colpo di gomito (chou) e colpo di spalla (kao), avanzare (fuoco), indietreggiare (acqua), andare a sinistra (legno), andare a destra (metallo) e mantenere il centro (terra)*

Questo lavoro classico ci porterà a una migliore comprensione della strategia e applicazione marziale del "Chuan" del Tai Chi, a un più profondo uso della mente e del corpo nella pratica oltre ad altre aeree della vita di una persona.

La comprensione delle tredici energie permette di colmare il divario della pratica a solo alla pratica con partner. Attraverso questo training svilupperemo una migliore comprensione delle applicazioni marziali del Tai Chi e come ci relazioniamo con gli altri. Da qui chi vuole può muoversi nell'area del combattimento libero denominato San Shou. Ed è a questo ultimo livello che si può imparare ad utilizzare il Tai Chi per autodifesa.

Naturalmente la pratica del MAN TAP SAO non fa parte della trasmissione pubblica ed è per questo motivo che è poco conosciuta.

L'aspetto di questo training che si esprime in tale nome è difficile da capire, per questo ha altri nomi più semplici: "Mani Appiccicate" o "Mani Serpente". Inoltre viene chiamata anche Kiu Sao e Ma Po.

Questi nomi evidenziano certi aspetti della pratica: Kiu Sao significa Ponte-Mano. Il braccio è un ponte verso l'altra persona. Ci sono tanti tipi di ponte: ponte fisso, ponte mobile, ponte girevole ecc. Questo è un po' come un ponte levatoio da me all'altro, anche l'altro deve però abbassare il suo ponte levatoio, così c'è l'incontro.

Ma-Po significa Cavallo-Passo, cioè passo del cavallo. Se il ponte, sopra non arriva, ci vuole un movimento delle gambe, dell'anca, un passo per potersi avvicinare.

Il primo esercizio di Tap Sao, mostrato in questo servizio, si chiama **LAP YIN YANG TAP SAO** (Verticale-Rotondo-Yin Yang-Risposta-Mano) ed è la pratica base dei diciotto esercizi che si sviluppano in quattro livelli, semplice ma non facile da sviluppare, infatti per questo primo esercizio sono possibili otto modalità diverse per otto combinazioni.



Il M° Severino Maistrello è Direttore Tecnico nazionale della Wudang Fu Style Federation. Allievo diretto del Maestro To Yu, uno dei più famosi Maestri di Arti Marziali Interne della Cina, suo rappresentante in Italia e in Europa. Successore titolare del M° To Yu, filiazione diretta del Gran Maestro Fu Chen Song (una delle "5 tigri del nord che vanno al sud"). Unico Europeo ad appartenere alla 3° generazione della Scuola Fu.

Daniele Berto è Insegnante della Wudang Fu Style Federation, allievo del M° Severino Maistrello. AL VI° Campionato Europeo TCFE (Taiji quan & qi gong Federation for Europe) Daniele Berto, con una prestazione esaltante, è stato l'unico atleta che è riuscito a imporsi sia nelle gare di forma che nelle gare di push hand nelle tre specialità: fisso, mobile e libero, battendo i fortissimi atleti della sua poule.

www.wudang.it



Foto 1

All'inizio della pratica Tap Sao prendere la misura della distanza (foto 1)

Lo spazio compreso tra i quattro piedi dei due praticanti è una base piuttosto grande e sicura, con un suo centro (foto 2).



Foto 2

Ciascuno deve tenere il peso principalmente in un punto intermedio tra i due piedi (foto 3)

Le mani non devono andare né sotto l'ombelico, né sopra la testa (foto 4)

Nella pratica a due bisogna trovare l'armonia: stessa velocità, stessa ampiezza ecc. Questo è difficile perché ognuno ha il suo carattere. Qualcuno vuole sempre vincere, qualcuno è sempre agitato ed esprime un movimento veloce, qualcuno ha paura e si ritrae, qualcuno è lento...

Se c'è troppo Ego, c'è troppa velocità e forza e la pratica è bloccata. Se c'è troppo poco Ego, anche in questo caso la pratica è difficile. Per progredire, entrambi i praticanti devono lasciare una grande parte dell'ego. Un detto dice "Lasciare l' Io e Seguire l'altro".

Col tempo si sente qualcosa: cosa e quando dipende dalle persone. All'inizio in genere ci sono sensazioni fisiche, dolore in qualche parte del corpo, stanchezza... E' la cosa più comune. E' possibile che si cominci anche a sentire il corpo in modo diverso, ed anche la mente, si potrà poi "sentire" l'altra persona. Importante avvicinarsi alla pratica con "cuore" calmo e "mente tranquilla"



Foto 3



Nella pratica a solo è già difficile ordinare bene il movimento, praticando in due è più difficile, è difficile armonizzare due persone.

Il corpo mostra la realtà del sentimento interno e la sua condizione energetica, la parola è alterata dalla educazione. Il contatto del corpo serve per conoscere l'altro e se stesso. Per conoscere l'altro bisogna lasciare un po' se stesso. La pratica è lunga e lenta, però ogni volta si guadagna qualcosa e si perde qualcosa. Ottenendo molto progresso c'è un beneficio a livello energetico, ma anche con un progresso più modesto c'è beneficio fisico, muscolare.

Ciascuno ha qualcosa che non va, nel fisico o nel carattere, ogni giorno si cerca di togliere un po' di quello che non va.

Si lavora su corpo, mente, energia, tutto insieme.

Man Tap Sao significa "Domanda-Risposta-Mano": la domanda che viene espressa è sempre uguale e nello stesso tempo sempre diversa. Se è sempre uguale la pratica è noiosa; se è sempre diversa non posso cogliere le regole. Nell'uguale bisogna trovare cosa c'è di diverso, nella diversità trovare cosa c'è di uguale: così si aprono gli occhi.



Foto 4

Perciò la pratica delle forme è la via della conoscenza del sé, la pratica a due è la via della conoscenza degli altri. D'altra parte è molto facile trovare e sentirsi in armonia con se stessi e molto più difficile trovare e sentirsi in armonia con gli altri...

