

# FU ZHONG WEN

1903 – 1994



Di C.V. Alston

- Tratto dalla rivista "Arti d'Oriente" -

Il maestro Fu Zhong Wen ( 1903 – 1994 ) è stato un personaggio illustre in Cina, molto noto per la sua abilità ed esperienza nello stile della famiglia Yang del Tai Chi Chuan eppure, in Occidente, si è incominciato a conoscere questo nome solo negli ultimi tempi.

Fu Zhong Wen è stato un protetto di Yang Cheng Fu, gran maestro dello stile Yang ed in particolare a quest'ultimo sono dovute la conoscenza e la pratica del Tai Chi Chuan in Cina.

Yang Cheng Fu ha viaggiato per quasi tutto il paese dando dimostrazioni del suo stile ed è stato celebrato per i suoi successi negli incontri con i suoi sfidanti.

Oltre ad aver dimostrato i vantaggi del Tai Chi Chuan durante gli incontri, Yang Cheng Fu ha dichiarato che l'allenamento dello stile Yang ha delle caratteristiche distintive atte a coltivare il vigore fisico come primo passo per la risoluzione dei problemi di pratica delle arti marziali.

Tali caratteristiche stilistiche, o regole di allenamento, possono essere applicate in contesti ben lontani da quello originario per il combattimento; molte persone sono state attratte dalla pratica del Tai Chi Chuan stile Yang come forma di igiene quotidiana; questo è il motivo della popolarità attuale di questo stile.

Fu Zhong Wen ha accompagnato Yang Cheng Fu in molti viaggi e spesso ha anche incontrato sfidanti minori per conto di Yang.

Riportiamo di seguito una traduzione di una biografia scritta in cinese per presentare Fu Zhong Wen e la sua guida all'allenamento personale riguardante le tre seguenti pratiche caratteristiche:

- 1 ) Movimento
- 2 ) Sforzo - morbidezza e durezza
- 3 ) Sviluppo dell'allenamento : forma e applicazione

## II FAMOSO MAESTRO

Fu Zhong Wen ( all'epoca della pubblicazione del seguente articolo ) ha settantasette anni, è vicepresidente della Shanghai Wu Shu Association e insegna presso il loro quartier generale; molti praticanti stranieri vengono a studiare da lui ed il suo nome è conosciuto anche in Giappone, dove il giornale di una associazione di Tai Chi gli ha dedicato recentemente un articolo.

Sifu continua a fornire dimostrazioni del suo stile ed è un esperto di tutti i tipi di Tai Chi Chuan e delle tecniche armate, specialmente delle tecniche dello " spingere le mani " ( Tui Shou ) a proposito del quale il suo tocco è stato definito " pesante come una montagna, leggero come la piuma di un uccello.

Notoriamente dotato di una tecnica eccellente e capace di varietà di cambi, Fu esibisce delle potenti spinte, generate con uno sforzo apparentemente piccolo, dando prova di un livello di abilità che cattura l'attenzione del pubblico.

Nonostante l'età è ancora molto forte; non ha ancora perso i denti e ha conservato una vista perfetta; gli spostamenti di piede sono rimasti agili e leggeri; i movimenti di Fu nel Tai Chi Chuan ricordano molto quelli di Yang Cheng Fu; entrambi gli aspetti del talento di Fu, la superiorità tecnica e il suo sano vigore, si sviluppano a vicenda secondo le regole del suo stile di allenamento.

## ELEMENTI DI STILE

Il motto " sviluppo reciproco " come tratto distintivo dello stile Yang, sta a significare che l'efficacia della tecnica marziale deve basarsi su movimenti naturali positivi per la salute; prima di tutto bisogna scoprire i confini di ciò che è sano e naturale, poi bisogna fermarsi e scoprire come conferire ad essi potenza e destrezza e questo si fa separando l'allenamento della forma con le applicazioni.

La forma ( n.d.r. : nella sua versione moderna ) della famiglia Yang è stata studiata per raggiungere il massimo della comodità possibile allo scopo di eliminare tutte le tensioni inutili e scacciare la fretta e qualsiasi pressioni mentale; e non c'è dubbio che questa strategia giovi alla salute.

Ma quando come la forma sia costituita da movimenti morbidi, lenti, regolari, senza troppi contorcimenti o allungamenti, senza l'applicazione di tecniche ovvie e senza dimostrazione di potenza, bisogna cercare di capire il valore di un allenamento come questo in uno scontro veramente turbolento contro un avversario.

Ci si può allenare in questo modo per ottenere benefici, ma ciò non basta, strategia e potenza sono necessarie e tuttavia queste basi devono essere sviluppate attraverso la forma.

Ma come viene risolto questo paradosso nella forma Yang ?

Poiché nella forma è necessario mantenere un ritmo sempre regolare, si può sviluppare una acuta percezione della minima accelerazione del movimento ed utilizzare questa facoltà per cogliere il momento in cui l'avversario cambia velocità per passare all'attacco o ritirarsi velocemente in difesa; questa è la strategia per risolvere il problema della velocità durante il combattimento.

Diventare capaci di individuare il momento della variazione costituisce l'insegnamento fondamentale, sviluppato osservando le regole di ritmo; ma bisogna diventare abili anche

nelle variazioni improvvise di velocità quando si schiva o quando si attacca per poter trarre vantaggio dalla situazione.

Per allenarsi in questa pratica la forma viene interrotta e suddivisa in movimenti separati e combinazioni; ogni azione viene provata molte volte prima lentamente, per conferirle precisione, poi sempre più velocemente fino a quando il movimento diventa un riflesso di accelerazione istantaneo che si libera in una azione piena di potenza.

E' necessario perciò osservare la regola del ritmo uniforme in tutta la forma, rilassarsi e diventare sensibili e quindi interrompere i movimenti per sviluppare una potenza istantanea nell'applicazione; nella strategia dello stile Yang le variazioni improvvise si sviluppano da movimenti tranquilli, ma anche in questo passaggio bisogna continuare a mantenersi vigili.

Nella sua biografia Fu Zhong Wen afferma: " Non dico che il mio kung Fu sia il migliore, ma nessuno conosce lo stile Yang meglio di me "; da quando aveva nove anni infatti Fu ha goduto della tutela dello zio Yang Cheng Fu; ciò vuol dire che Sifu Fu ha coltivato la sua pratica per ben 68 anni, un periodo veramente notevole.

Dai tempi del primo gran maestro Yang Lu Chan, che iniziò a modificare lo stile Chen originale di Tai Chi Chuan, tre generazioni di maestri Yang hanno successivamente perfezionato la loro idea di forma; con Fu Zhong Wen erano già comparse varie versioni dello stile Yang, in particolare quella di Yang Ban Hou, terzo figlio di Yang Lu Chan.

Tuttavia lo stile di Yang Cheng Fu ha proliferato più velocemente, in parte grazie ai suoi sforzi di evangelizzazione e in parte perché la forma personale principale della sua versione era più semplice da memorizzare e richiedeva uno sforzo fisico minore; molti praticanti preferiscono non andare oltre a questa forma.

Dalla versione di Yang Cheng Fu di Tai Chi Chuan, derivano i tre livelli della pratica personale, ognuno con una forma separata, che ancora oggi esistono nei vari stili.

Yang Cheng Fu ha insegnato solo una forma di pugno ma ad un certo punto della sua carriera, abbandonò i movimenti pieni di forza della forma di cui aveva dato dimostrazione durante i primi anni di insegnamento a Pechino; tuttavia è importante notare che nonostante dalla forma di pugno i movimenti energici e sincopati siano stati cancellati, essi rimangono nell'allenamento con le armi e nei movimenti separati.

## **I VIAGGI CON YANG**

Nel 1932, mentre viveva a Shanghai, Yang Cheng fu accettò un invito per insegnare nella Cina del Sud; l'invito proveniva dall' Università Centrale di Kuanhzhu.

Fu Zhong Wen accompagnò Yang in qualità di assistente e si occupò della direzione delle classi per conto del maestro; di norma Yang osservava seduto su una sedia e indirizzava commenti agli studenti, mentre fu era responsabile delle dimostrazioni e dell'istruzione dei dettagli.

Le classi di Yang erano molto seguite da personalità di grande rilievo del governo locale e questo rispetto consentì all'insegnante appena arrivato di godere di un'ottima posizione sociale; la statura di Yang non fu tuttavia esente da sfide che egli avrebbe spesso consentito al suo assistente Fu, in via confidenziale, di rappresentarlo come risposta sufficiente per i detrattori e Yang avvertiva Fu di non perdere e di non essere troppo gentile nella tecnica di " spingere le mani " .

A quel tempo Fu aveva 25 anni, era pieno di vigore, consapevole della sua forza e perciò era perfettamente in grado di soddisfare queste richieste. In una di queste occasioni un maestro di Kung Fu di Honan lanciò una sfida a Yang, che suggerì che lo sfidante si misurasse prima con Fu; la sfida iniziò e continuò finché Yang non fece cenno a Fu di sistemarlo; quando lo sfidante di Henan passò nuovamente all'attacco, Fu lo lasciò entrare nella sua guardia, assorbì la sua potenza e lo lanciò lontano da lui.

Assorbire o prendere a prestito la potenza dell'avversario è una tattica prioritaria dello stile Yang, e anche se altre scuole sviluppano questa capacità, lo Yang coltiva questa tecnica come premessa fondamentale.

La base della tecnica del prendere a prestito la potenza risiede in una regola fondamentale della forma: non esercitare alcuna forza; questo principio è ovviamente utile ai malati ed agli infermi che dovrebbero evitare di affaticarsi, ma anche alle persone forti e vigorose che cercano di conseguire l'abilità marziale.

Se fin dall'inizio si applica diligentemente questa regola si otterranno tre cose: prima di tutto bisogna imparare a non confondere il muscolo con il movimento per evitare di rimanere rigidi e non adattabili; poi bisogna evitare di cercare di superare la potenza degli avversari più forti di noi o di opporre loro resistenza; il terzo risultato è costituito dalla possibilità di soppesare la forza dell'avversario per interpretare la direzione e l'intenzione della sua azione.

La chiave di questo sistema consiste nel porre le basi non esercitando alcuna forza durante l'applicazione della forma; poi naturalmente bisogna interrompere i movimenti applicando i mezzi di opposizione con un efficiente uso della forza; la forma personale dello stile Yang da sola non potrà rivelare il segreto; molti fraintendono questo punto.

**“ Poiché la forma breve del pugno di Yang Cheng Fu  
Richiede un ritmo costante,  
il praticante diventa sensibile alla minima variazione  
di velocità dell'avversario “**

## **DISCEPOLI DEL SUD**

Durante i primi tempi della loro permanenza a Kuangzhou, il Presidente dell'unità centrale invitò Sifu Yang a tenere una conferenza; Yang non si considerava un buon oratore, ma desiderava apparire in pubblico e dare una dimostrazione della sua arte; Fu Zhong Wen acconsentì quindi ad occuparsi della parte teorica.

Questo evento suscitò un'influenza positiva sull'accettazione della scuola Yang nel Sud; Fu Zhong Wen fu eloquente, Yang impressionò il pubblico con la fluidità della sua forma e con l'abilità nel maneggiare la spada; Yang e Fu diedero dimostrazioni del loro lavoro di pressione con le mani e persuasero il pubblico accademico, che tributò agli esperti dell'arte marziale un sonoro grande applauso.

Era la prima volta che lo stile Yang del Tai Chi Chuan veniva presentato pubblicamente nella Cina del Sud.

Subito dopo Tsung Jing Jiang, presidente della Nuova Accademia Guoshu Kwan Academy di Kung Fu in Hangjow, fece il nome di Yang per la carica di istruttore capo; fu

un riconoscimento significativo in quanto tutti gli istruttori erano tutti esperti di Kung Fu di alto livello.

Ciò nonostante Yang fu costretto a ribadire la sua posizione più di una volta per guadagnarsi il rispetto di quegli insegnanti; inoltre uno di questi esperti dimostrò scarso rispetto per il Tai Chi Chuan e per Yang Cheng Fu; Kao Sho Wu, un insegnante del sistema Iai della montagna dell' Omei, aveva espresso il suo disappunto in molte occasioni.

Yang ignorò questo comportamento fino a quando un evento offensivo nel suo ufficio in cui era coinvolto Kao provocò la sua collera e Yang accettò la sua sfida.

I due decisero di sfidarsi con le lance nel giardino; Kao era furioso e caricò Yang come una tigre che aggredisce un agnello ma ciò nonostante Yang continuava a dimostrarsi abile a maneggiare la sua lancia; parò l'attacco di Kao e lo atterrò con una potenza straordinaria, costringendolo a lasciare la sua lancia.

Kao perse l'incontro in modo mortificante e dopo questo episodio gli istruttori della scuola cominciarono a cambiare opinione su Yang Cheng Fu.

**“ L'assorbire o il prendere a prestito la potenza dell'avversario costituisce una tattica centrale dello stile Yang.**

**Il metodo fondamentale per assorbire potenza risiede in una regola fondamentale della forma di pugno:  
non esercitare alcuna forza “**

## **GLI ULTIMI ANNI**

Dopo la morte di Yang Cheng Fu avvenuta nel 1936, Fu Zhong Wen divenne il maggior rappresentante dello stile Yang e poté a buon diritto affermare di essere il rappresentante di tutto lo stile; ritornò a Shanghai.

Nel 1958 Sifu Fu divenne presidente dell'Associazione Yung Nien Tai Chi e divenne allenatore della squadra di Shanghai Wu Shu Association.

A Shanghai Sifu Fu allenò molti esperti ed iniziò a scrivere libri sul Tai Chi; nel 1959 pubblicò un libro intitolato “ Tai Chi Broadsword “ ( la sciabola del Tai Chi ) pubblicato ad Hong Kong nel 1963 ( e successivamente tradotto in Inglese, Francese e Giapponese ); la nuova edizione di questo nuovo libro andò praticamente esaurita prima che venisse pubblicata.

Questa nuova edizione comprende gli scritti di Fu Zhong Wen sull'allenamento, sul modo di insegnare, sul lavoro con la lancia e con la spada e alcune osservazioni sui problemi comuni degli allievi. Il maestro Fu Zhong Wen è famoso come il rappresentante del Kung Fu cinese; anche se non tutti hanno potuto studiare con il sifu Fu, in Cina i suoi scritti costituiscono una guida di incredibile validità per chiunque sia interessato al Tai Chi Chuan dello stile Yang.