



Scuola Taoista di **Arti Marziali S.T.A.M.**

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. 1

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Chang Sang Feng, il Padre del Tai Chi Chuan



Secondo la leggenda Chang Sang Feng (Chang San Fong, Chang Tung o Chang Chun Pao) nacque a mezzanotte del 9 aprile del 1247 data ancora oggi celebrata dai seguaci del Tai Chi Chuan. Morti i suoi genitori Chang decise di vagare tra le montagne nella speranza di trovare un maestro che gli insegnassi le arti dell'immortalità, vagò per molto tempo visitando diversi templi finché approdò al tempio di Shaolin, noto per essere il luogo in cui il kung fu ha raggiunto il massimo splendore. Secondo la leggenda, Chang rimase al tempio per almeno dieci anni nei quali riuscì a praticare e impadronirsi dei diversi chuan o stili che a quel tempo dovevano essere cinque (i famosi cinque animali dello shaolin). Dopo essersi diplomato al monastero di Shaolin e vagato per diversi anni, nel 1314 a sessantasette anni, finalmente riuscì ad incontrare un taoista di nome Ho Lung (Dragone di Fuoco) dal quale

apprese il metodo dell'immortalità ma con scarsi risultati. Dopo questa esperienza il Maestro Chang si recò presso il Tempio della Sommità Purpurea o montagna Wu Dang, una delle più importanti tra le montagne sacre al taoismo. A Wu Dang, secondo la leggenda, il Maestro Chang Sang Feng fu testimone di un combattimento tra un serpente ed una gru, dal quale dopo accurata osservazione e meditazione lo indusse a modificare il suo Kung Fu appreso a shaolin in uno stile molto più morbido, il quale venne conosciuto come la Boxe Lunga Wu Dang, essa metteva per la prima volta molto più enfasi nella pratica Chi Kung, quindi nel controllo del respiro, nel dirigere il chi e nella visualizzazione, abbandonando i metodi nettamente duri quali: l'allenamento con i pesi, il condizionamento del corpo, ecc. per tali motivi Chang Sang Feng è considerato il primo patriarca dei metodi di kung fu interni o morbidi quali il Tai Chi Chuan, il Pa Kua Chuan e lo Hsing Yi Chuan.

Dopo essere rimasto a Wu Dang per dieci anni egli divenne consapevole dell'ultima verità: il Tao. Racconta la leggenda, che quando il maestro Chang tornò nella sua città, seppe che tutti i suoi parenti erano morti, Chang Sang Feng temette allora di essere chiamato dalla famiglia reale (la dinastia Ming (1368- 1654) aveva preso il posto di quella Yuan nel 1368) per la reputazione acquistata ormai di taoista immortale e pensò di fingersi matto, perciò egli acquisì il soprannome di sciocco taoista.

Nel 1385 gli venne ordinato dallo stesso imperatore di servire il governo, ma come al solito Chang si nascose vagando fino ad arrivare nella provincia di Yun Nan a Sud della Cina dove rimase fino al 1399. Nel 1407 l'imperatore Chen Tzu inviò degli ufficiali sulla montagna di Wu Dang per trovare Chang il quale doveva incontrarsi con il suo amico Wan Pu Tze, non riuscendolo a trovare l'imperatore ordinò ai suoi ufficiali di erigere sulla montagna un tempio in onore a Chang, il quale nel 1459, l'imperatore Yiu Chung diede il titolo di immortale. Chang Sang Feng nacque quindi, alla fine della dinastia Sung, visse lungo l'intero periodo della dinastia Yuan fino al regno di Tein Chung, della dinastia Ming, in un totale di oltre duecento anni.