

LE FORZE

PENG
LU
JI
AN
CAI
LIE
ZHOU
KAO



Uno dei nomi con i quali era chiamato il taijiquan era la “Boxe dei tredici movimenti”, i tredici movimenti sono la somma della cinque posizioni e delle otto forze fondamentali. Le cinque posizioni (o cinque passi: *wu pu*) sono: stare al centro, sinistra, avanti, destra e indietro, che ricalcano lo schema dei cinque “movimenti” Wuxing ovvero Terra, Acqua, Fuoco, Legno e Metallo. Le otto forze fondamentali invece ricalcano lo schema degli otto trigrammi dei Yi Jing. Si intende il legame profondo che vi è tra la teoria Naturalistica di Yin-Yang e il taijiquan.

Studiare il taijiquan senza occuparsi delle “forze” significa tralasciare una delle componenti più importanti di questa arte, le quali vanno intese non come mera forza bruta ma come qualità dell’energia interna emessa dal corpo che si manifesta come forza effettivamente fisica.

Nel sistema taijiquan esistono due forze principali: **Wai Li** “forza esterna”, muscolare, dura e **Nei Jing** “forza interna”, morbida, elastica, fluida la cui componente fondamentale risiede nella guida della Mente.

Il taijiquan non è un’arte magica dove basta concentrarsi e desiderare di ottenere qualche risultato e così ottenerlo, il taijiquan è l’espressione di una volontà e di una forza interna che si manifesta in ogni caso con l’utilizzo della struttura del corpo.

Questa trasmissione di energia dall’interno all’esterno del corpo si ottiene in primo luogo innescando il motore del qi nel Dantian, rilassando il corpo “*sung*” e utilizzando una corretta postura allineando l’apparato scheletrico in maniera consona al tipo di forza.

Qui di seguito si esporranno le otto forze da un punto di vista qualitativo ed energetico secondo un approccio basato sui testi classici e su esperienze personali. Tutto quanto scritto vuole essere solo una traccia, un sentiero che può avere riscontro solo nella pratica e nell'esperienza.

"la mappa non è il territorio"

Alfred Korzybski

LE OTTO FORZE FONDAMENTALI

Peng "parare"



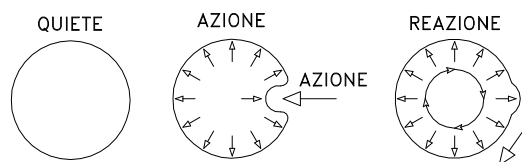
Qian - Il Creativo – Cielo

Forte – Elastica – Potente – Instancabile
Espansione

Peng è la chiave per comprendere e attivare la forza interna, quando si pratica la forma o gli esercizi a coppie non si può trascurare questo tipo di forza poiché senza di essa non esiste taijiquan. Peng è ciò che conferisce sostanza e potenza all'elasticità e alla flessibilità.

La forza Peng è la forza di espansione, massimo dello Yang, non si esprime con violenza ma, aderendo, assorbe devia e controlla l'aggressione. È importante avere la sensazione che la forza Peng non si manifesti solo in un punto ma a 360°.

Come un pallone colpito in un punto reagisce espandendosi in ogni direzione per poi respingere la forza indietro, noi accettiamo la forza dell'avversario senza contrastarla e impedendogli di trovare il nostro centro la respingiamo deviandola.



Peng è una forza difensiva che "attacca", deve essere utilizzata sia per evadere sia per aderire. Inoltre si stia accumulando o rilasciando energia, o si stia trasformando in una delle altre forze, peng deve essere sempre presente.

La forza Peng è come l'acqua che sostiene una barca.

Prima bisogna immergere il qi nel Dantian, poi tenere la testa come se fosse sospesa dall'alto.

Il corpo deve avere l'energia elastica di una molla, l'apertura e la chiusura devono essere ben definite.

Anche se l'avversario usa una forza di mille libbre agiremo con leggerezza e senza difficoltà.

Lu "ritirarsi"



Morbida – Cedevole – Ubbidente - Contrazione

Lu è la forza massimo Yin, complementare a Peng, accompagna, guida la forza di aggressione fuori dal centro, nella pratica può precedere un'altra forza e essere risolutiva. Come la terra assorbe l'acqua noi assorbiamo la forza dell'avversario. Senza perdere il contatto pochi grammi controllano cento chili.

Come il "matador" guidiamo l'avversario fuori dal nostro centro in modo che esaurita la sua forza possiamo sbilanciarlo e batterlo.

Lasciamo avanzare l'avversario e seguendo la sua forza lo tiriamo giù in modo che si estenda al massimo, rimanendo leggeri, agili e ben diritti; quando la sua forza sarà spenta lo proietteremo mantenendo sempre un perfetto equilibrio in modo che egli sia costantemente in difficoltà.

Ji "premere"



Morbida – Pericolosa –Ingannevole

Ji, premere, è un il "cuneo di forze" in quanto si unificano due forze per generarne una. L'acqua è un elemento pericoloso perché pur essendo morbida e adattabile nasconde un interno forte. Come l'acqua si adatta alla superficie della roccia, per poi, penetrandola all'interno romperla, noi aderiamo morbidamente all'avversario e sfruttando la sua forza lo vinciamo. Come l'acqua la forza Ji si adatta al corpo dell'avversario e appena trovato il centro agisce.

La forza Ji è come una moneta lanciata su un tamburo, fate in modo di essere il tamburo.

Possiamo utilizzare i due lati del corpo per fronteggiare direttamente un attacco, chiudendo e aprendo nello stesso movimento, oppure possiamo usare indirettamente la forza di reazione.

L'avversario è allora simile a una palla che rimbalza contro un muro o a una moneta che cadendo su di un tamburo rimbalza lontano.

An "spingere"



Aggressiva – Morbida - Cedevole

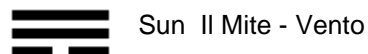
Come il fuoco si riduce a brace, dando l'impressione di essersi spento per poi riaccendersi all'improvviso, noi aderiamo all'avversario e sentita la sua forza cediamo, appena l'avversario è sbilanciato e la sua forza esaurita reagiamo con rapidità spingendolo via.

La forza An è come un grande fiume che procede placido ma che forza vi è al suo interno. La spinta avviene sempre dopo uno sradicamento, come un onda che prima risucchia e sbilancia e poi colpisce così è An.

La forza che spinge è come quella dell'acqua in movimento, nella sua morbidezza si cela un'immensa forza, se scorre impetuosa nulla le resiste; è come un'onda: va su e giù, copre gli scogli, sommerge gli anfratti.

Da osservare la similitudine con l'acqua che avvolge uno scoglio, se trova un ostacolo troppo grosso lo aggira.

Tsai "prendere e tirare"



Penetrante
Sbilanciante
Mutevole

Letteralmente Tsai significa cogliere, un fiore o un frutto dall'albero, in pratica prendere e tirare. Nella pratica Tsai è una forza che come il vento cambia direzione rapidamente sbilanciando l'avversario.

Dopo aver confuso l'avversario è necessario seguire una spinta o un attacco. È molto importante essere bilanciati.

È come il peso attaccato all'asta di una bilancia.

L'entità della forza non ha importanza, dopo averla pesata sapremo se è pesante o leggera e con un peso di sole quattro onces saremo in grado di pesare anche mille libbre; ciò grazie al principio della leva.

Lie "dividere"



Zhen L'Eccitante – Tuono

Mobile - Avvolgente - Scuotente - Frantumante

Come la forza del tuono è scuotente, avvolgente, frantumante, Lie significa dividere, sia letteralmente, sia dividere la forza in arrivo, è utilizzata anche come "schivata" e deve essere un'azione rapida e ben coordinata da tutto il corpo. È importante che la forza Lie sia avvolgente come le spire di un serpente per non offrire punti fermi all'avversario, devo nascondere il mio centro e per questo mi continuo ad avvolgermi fino all'applicazione della forza.

Lie è come una ruota che gira turbinosamente:

se qualcuno si avvicina troppo viene scaraventato via.

Lie è come un gorgo con avvinghianti onde e correnti a spirale, se una foglia cade nelle sue vicinanze, in un istante sarà risucchiata e sparirà.

Zhou "gomito"



Dui Il Sereno - Lago

Forza nascosta - Potente

Come la superficie calma di un lago nasconde pericoli al suo interno, così l'avversario si avvicina al nostro centro e noi lo colpiamo fortemente col gomito al petto. Forza devastante che si deve applicare con un corretto allineamento del corpo, soprattutto tra gomito e ginocchio. Il gomito non deve essere mai troppo fuori dal centro altrimenti diventa instabile. Fondamentali sono equilibrio e coordinazione.

Vi è una relazione con i cinque elementi, bisogna differenziare Yin e Yang, sopra e sotto, pieno e vuoto.

L'avversario non potrà allora fronteggiare la nostra azione continua e nostri colpi saranno ancor più terribili.

Dopo aver ben compreso le sei forze interne le applicazioni di Zhou diventano illimitate.

Kao "spalla"



Gen L'Arresto - Montagna

Bloccante – Stabile - Esplosive

Come una montagna arresta il viaggio di un viandante, Kao si manifesta come una potente forza di interdizione. utile quando ci si è estesi troppo, o non si riesce a mantenere più l'equilibrio centrale. Bisogna utilizzare senza tentennamenti il corpo e il bacino senza sbilanciarsi. La tecnica di spalla può essere applicata con una tecnica di presa o leva oppure essere utilizzata come colpo. Kao è l'ultima difesa e deve essere dirompente.

La tecnica può utilizzare sia la spalla sia la schiena.

Nella postura volante diagonale usiamo la spalla, ma in essa vi è anche una parte di schiena.

Quando all'improvviso si presenta l'opportunità la tecnica deve esplodere come il pestello che batte nel mortaio.

Prendiamo ora in considerazione altre forme di jing che combinando le otto forze fondamentali disegnano il sistema applicativo del taijiquan.

Zhan Nian Jing: "forza di adesione"

Zou Jing: "forza che cede"

Fa Jing: "forza emessa"

Le otto forze prese singolarmente non riescono a risolvere la complessità del taijiquan, sono altre le componenti che entrano in gioco completando il processo di applicazione delle forze e dello studio del movimento, la percezione del proprio corpo e del corpo altrui è altrettanto fondamentale. Nell'applicazione delle forze durante un attacco dobbiamo applicare due forze contrarie, **Zhan Nian Jing** aderire e **Zhou jing** cedere.

La cosa fondamentale è dimenticare se stessi e seguire l'avversario.

Se l'avversario è duro, io sono morbido ecco cosa è cedere.

Seguire l'avversario, ecco cosa è aderire.

Aderire è anche cedere cedere è anche aderire.

Wang Zong Yue

Nian Jing significa aderire al corpo dell'avversario per controllarne i movimenti, cedere significa utilizzare i principi di yin e yang. Quando l'attacco è al massimo della forza è inutile opporsi, aderisco controllo cedo e porto fuori dal mio centro. Quando la fase perde di intensità posso colpire applicando una mia reazione, che sia semplicemente portare fuori sbilanciando, spingere, leva o colpo.

Attiro l'avversario nel vuoto e poi emetto la forza interna.

Poesia dei colpi

Zou è un Jing che muove nella medesima direzione di quella emessa dall'avversario, il nostro Jing non deve ostacolare direttamente la forza, ma deve seguirne il verso. Ciò è in accordo con il principio taoista del "non agire" Wu Wei.

Secondo le circostanze si può cedere in maniera lunga o corta, orizzontale o verticale, sinistra o destra. Se l'avversario preme a sinistra vuotate la vostra parte sinistra, se preme a destra vuotate la destra.

Wang Zong Yue

Quando utilizzeremo quella vera e propria "forza della non resistenza" che è Zou Jing continuando a aderire all'avversario, potremo annullare qualsiasi tipo di forza indirizzata contro di noi. L'avversario attaccandoci troverà solo un vuoto senza fine e noi cedendo lo attireremo in questo vuoto fatale.

Aderisco legandomi all'avversario e rimanendogli attaccato lo seguo senza mai perdere il contatto.

La poesia dei colpi

Raccogliti e allungati seguendo l'avversario. A un'azione lenta rispondi con lentezza, a un'azione rapida invece con rapidità.

Qiag Long Poesie segrete

Queste due forze apparentemente in contrasto sono utilizzate al meglio quando siamo consapevoli della forza dell'avversario, quando sentiamo la sua forza, il termine cinese **ting** significa proprio "sentire la forza".

Aderendo all'avversario il suo qi verrà a contatto con il vostro e attraverso tale contatto sarete in grado di anticipare le sue mosse.

Questo è il significato di Ting.

Cheng Wangting

Se possedete Ting Jing conoscete cento modi di combattere, ma se non lo possedete anche se avete imparato molte tecniche non sarete in grado di applicarle.

Sun Tzu ci insegna che è necessario conoscere se stessi prima di conoscere gli altri.

E se iniziamo l'azione dopo l'avversario dobbiamo terminarla prima di lui.

Ting Jing è anche la facoltà di conoscere l'avversario.

Quando aderisco a lui, se egli non si muove neppure io mi muovo, ma se comincia a muoversi lo anticipo e lo proietto a terra.

Vi do un consiglio: se non possedete un buon Ting Jing evitate di combattere.

Yang Cheng Fu

La percezione della direzione della forza dell'avversario è fondamentale, ma io non riuscì mai a sentire la forza se non sono rilassato, Sung.

Praticando il taijiquan dobbiamo acquisire la sensibilità per sentire e comprendere la forza interna emessa contro di noi. Solo in tal modo saremo in grado di far fronte ad un avversario con successo.

Quando aderisco all'avversario posso sentire il suo Jing ed egli allora non riuscirà più a spingermi via.

Chen Wei Ming

La tensione muscolare dura e forte limita o impedisce la comprensione perché diminuisce la sensibilità.

Nel cedere entra in gioco anche **Mien** "la morbidezza", chi mi spinge non deve trovare punti di riferimento e se fossi rigido gliene offrirei molti, la morbidezza non è mollezza ma unita a **Ling** "l'agilità" deve fare sembrare il corpo umano sciolto come un serpente e forte come un felino.

La forza inoltre va applicata come se dipanassimo in bozzolo di seta, e deve essere "continua" **Lian** e "circolare" **Yuan**. La continua trasformazione tra **Shi** "pieno" e **Xu** "vuoto" senza interruzioni, non da punti di riferimento all'avversario ed è ottenibile solo con un corpo agile, morbido, rilassato, in altre parole naturale. Non bisogna concentrarsi sul punto di applicazione della forza perché darei al mio avversario la possibilità di trovare il mio centro, quando applico la forza la mia attenzione deve essere rivolta a tutto il movimento e alle sensazioni che da esso si esprimono.

Accumulare la forza interna è anche emetterla, emettere la forza interna è anche accumularla.

Wu Yuxiang

Il termine Fa Jing significa "emissione di forza interna". È una parola che si compone di due ideogrammi:

发 (Fa) che il dizionario traduce con inviare, spedire, mandare, lanciare, sparare o manifestarsi all'improvviso;

劲 (Jin o Jing) con forza, vigore, energia, forte, robusto, vigoroso.

Nella pratica del taijiquan è più una descrizione che una tecnica, indicando genericamente un improvviso rilascio di energia ottenuto dal movimento coordinato di tutto il corpo: ogni tecnica può esprimere il fa jing, non solo calci, pugni, gomitate e ginocchiate, ma anche prese, leve e proiezioni. Il Fa jing si rilascia durante l'espiazione in modo quasi inconscio. Tale tecnica è contemplata nelle forme di allenamento, anche per il taijiquan Yang il fajing viene inserito in alcune tecniche sia per rilasciare l'energia accu-

mulata sia per abituarsi al suo utilizzo. In tutti i Fa Jin la forza interna di solito è emessa in fase di espirazione.

L'emissione di Jing è come lo sgorgare dell'acqua da una sorgente.

Quando l'avversario si prepara a usare il suo Jing, ma non l'ha ancora emesso, in questo istante preciso, né prima né dopo, il mio Jing deve penetrare nel suo.

Li Yiyu Cinque parole segrete



Per riuscire ad emettere la forza interna è necessario seguire uno dei Principi Fondamentali:

Shang xia xiang sui

"Sincronizzare la parte superiore e inferiore del corpo"

"Jing ha la radice nei piedi, si sviluppa nelle gambe, è controllata dalla vita e si manifesta nelle dita. I piedi, le gambe e la vita devono essere unificati da un unico flusso di qi."

Yang Cheng Fu

La forza viene nasce dai piedi e viene controllata dalla vita, sale lungo la colonna vertebrale e arriva alle braccia e alle mani dove viene emessa. È fondamentale che non vi siano blocchi che fermino l'energia lungo il suo percorso perché l'energia emessa deve sempre essere "indiretta", cioè non deve essere forza che parte direttamente dalle braccia, alle braccia deve arrivare come risultato del movimento di tutto il corpo a partire dai piedi.

Questo è il significato di "accordare la parte superiore con quella inferiore". Se una sola parte del corpo non si muove con tutto il resto, vi sarà confusione e mancanza di coordinazione. Quando una parte del corpo si muove, tutto il corpo si muove. Ogni parte è collegata a tutte le altre. Dobbiamo arrivare a sentire questo collegamento, e a capire come ogni singola parte reagisce al movimento del resto del corpo.

Questo lo si ottiene con lo studio e l'attenzione.