

## Le forme della forza interiore nel Tai Ji Quan

La forza interiore nella pratica del Tai Ji Quan secondo la scuola yang è chiamata **Nei Jin**, ed è la forza che è ottenuta mediante la canalizzazione dell'energia interna **Qi**.



Scrive Yang Cheng Fu: "Se invece di usare la forza muscolare (Li), usiamo il pensiero, potremo far andare il **Qi** fin dove arriva il pensiero. Il **Qi** ed il sangue circoleranno allora in tutto il corpo senza interruzioni.

Dopo una lunga pratica si arriverà ad acquisire la vera forza interna (Nei Jin)."

Chen Yanlin, uno dei più accreditati autori in questa materia, arriva a distinguere venticinque forme diverse della forza interna. Chan Dsu Yao enumera ben trentotto differenti aspetti di forza interna, anche se alcune non vanno considerate come vere e proprie manifestazioni di forza interna. In questa sede tratteremo solo alcune di queste manifestazioni, ed in particolare quelle che sono funzionali a comprendere la forza ed i movimenti dell'avversario.

**Chan Jin: la forza che aderisce.** Nella pratica del Tai Ji Quan è di estrema importanza entrare in contatto con l'avversario; il contatto ci permette di capire quando, ed in che modo, l'avversario agirà. Se egli avanza, noi retrocederemo, se retrocede, avanzeremo.

Nella pratica, non dobbiamo mai agire di nostra iniziativa o cercare di imporre la nostra azione, ma dobbiamo adattarci a quella dell'avversario. Ciò in conformità con il principio Taoista del non agire.

**Ting Jin: sentire la forza.** Anche se Chang Dsu Yao non la annovera tra le forze propriamente dette, Ting Jin è la facoltà di "sentire" la forza espressa dall'avversario. Naturalmente non si tratta di ascoltare, ma di

percepire con la pelle. E' necessario acquisire una particolare sensibilità tattile che viene sviluppata solamente dopo la completa padronanza di Chan Jin, la forza che aderisce.

Scrive Chen Wei Ming: "Quando aderisco all'avversario posso sentire il suo Jin ed egli allora non riuscirà più a spingermi via".

**Dong Jin: la forza che comprende.** Anche questo tipo di forza non è annoverato tra le tipiche espressioni di forza interna. Essa è la facoltà di comprendere la forza espressa dall'avversario. Se avrò sviluppato la capacità di "sentire" la forza manifestata dal mio contendente (Ting Jin), mediante la forza che comprende, potrò capire se il mio avversario sta portando un attacco o una finta; potrò arrivare anche a distinguere la direzione e l'intensità dell'attacco, in modo tale da potermi preparare ad una difesa od una risposta.

**Zou Jin: la forza che si muove.** Dopo aver imparato ad "aderire" all'avversario mediante Chan Jin, devo sviluppare la capacità di seguire la direzione della forza, interna od esterna, espressa dal mio contendente. Nel Tai Ji Quan, è essenziale non resistere alla pressione dell'avversario, ma seguirla ed usarla a mio vantaggio. In un combattimento, se il mio avversario è più forte di me, non riuscirei a contrastarlo opponendogli la mia forza, ma piuttosto devo cedere con la parte del mio corpo sottoposta all'attacco; Zou Jin, infatti, viene anche chiamata "**la forza che cede**". Nel Trattato classico di Tai Ji Quan, attribuito a Wang Zong Yue, è scritto: "Se l'avversario preme a sinistra vuotate la vostra parte sinistra, se preme a destra, vuotate la destra". In un prossimo articolo, esamineremo le altre forze usate nella pratica del Tai Ji Quan.

Antonio Simeone