

ANNOTAZIONI SUL VUOTO E SUL PIENO

Quelle che seguono sono delle annotazioni che mi sarebbero dovute servire per la stesura di un – breve – articolo sul vuoto e sul pieno nella pratica del *taijiquan*. Tante volte sentiamo dire “devi essere pieno!”, oppure “devi fare il vuoto!”, o cose simili. Ma cosa vogliono dire queste cose, esattamente? Come spesso accade quando si cerca di chiarire concetti che appaiono nebulosi, ci si accorge che questi diventano sfuggenti, evanescenti, difficilmente imbrigliabili in sentenze precise e inequivocabili. Forse allora un buon metodo per avvicinarci a questo tipo di concetti può essere quello di cercare di vederne più sfaccettature possibile, senza cercare da subito di trarre delle conclusioni; lasciare che i concetti penetrino in noi liberamente senza incasellarli, per vedere se troveranno da soli la loro ‘casella’ dove depositarsi: “L’acqua torbida, se placata, pian piano si farà limpida”, diceva Lao Tzu.

TEORIA

VUOTO

Secondo la definizione di Wikipedia: “In fisica, il vuoto è l'assenza di materia in un volume di spazio”.

Per il taoismo il vuoto è costitutivo dell'universo quanto il pieno. Nella maggioranza delle tradizioni culturali d'Oriente, l'idea di vuoto è sinonimo di infinita ricchezza di possibilità, di massima apertura e libertà. Il titolo con cui è comunemente tradotto il Lieh Tzu (*Liezi*), uno dei più importanti classici taoisti, è “Il Vero Libro della Sublime Virtù del Cavo e del Vuoto”, dove Virtù (*Te*) sta per virtualità, cioè potenzialità. Questa idea di vuoto è stata formulata soprattutto dal taoismo in Cina e dal buddhismo in India, e si è poi sviluppata ulteriormente in Giappone, specialmente grazie all'influsso che il buddhismo della Scuola Zen ha esercitato nelle arti. Il vuoto, quindi, non come semplice negazione del pieno, ma come entità di per sé esistente. Del vuoto, infatti, è possibile avere un'esperienza positiva attraverso le forme d'arte orientali che, invece di “rappresentare” un oggetto, “presentano” il vuoto tra le cose, ciò che le individua e distingue.

Vediamo qualche passo del Tao Te Ching (*Dao De Jing*) di Lao Tzu (*Laozi*) a proposito del vuoto. Preferisco non commentarli, ognuno potrà trovarci qualcosa di diverso, mi limito a scegliere la traduzione (che è già di per sé una interpretazione) che mi sembra che più si confaccia agli scopi di questo scritto, e a evidenziare (con il corsivo) i punti che mi sembra meritino una riflessione approfondita da parte di ciascuno per quel che riguarda le implicazioni nella pratica del *taijiquan* o per la loro attinenza all'argomento che stiamo trattando (i numeri romani tra parentesi si riferiscono al capitolo da cui sono tratti):

Quelli che in antico eccelleverano come adepti del Tao
penetravano l'arcano e comunicavano col mistero,
erano tanto profondi da non poter essere compresi.
Proprio perché non possono essere compresi
io mi sforzerò di descriverli attraverso immagini.
Prudenti erano come chi d'inverno guada un fiume,
attenti erano come chi avverte il pericolo incombere da ogni dove,
rispettosi erano come chi è ospite,
sfuggevoli erano come ghiaccio che si va sciogliendo,
schietti erano come legno non ancora sgrossato,
vuoti erano come valli,

impenetrabili erano come l'acqua torbida.
L'acqua torbida, se placata, pian piano si farà limpida,
e quel che è inerte, una volta smosso, la vitalità pian piano riprenderà.

*Chi s'attiene a questa Via
non brama d'esser pieno,
e proprio perché non desidera esser colmo
mai completa consumazione lo coglie. (XV)*

*Cedere per restare integro.
Piegarsi per ritrovarsi dritto.
Vuotarsi per essere riempiti.
Consumarsi per essere rinnovati.
Chi ha poco, riceverà
Chi ha molto, privato si vedrà. (XXII)*

Il vuoto deve all'unità la sua pienezza (XXXIX)

*Il tornare è il movimento del Tao,
la cedevolezza è quel che adopra il Tao.
Le diecimila creature che sono sotto il cielo
hanno vita dall'essere,
l'essere ha vita dal non-essere. (XL)*

*La grande completezza è come incompiutezza
che nell'uso non si logora,
la grande pienezza è come vuotezza
che nell'uso non si esaurisce. (XLV)*

Abbiamo visto che per l'Oriente il vuoto non è un'entità negativa, non è da confondere con l'inesistenza tout court. Esiste il pieno, ed esiste il vuoto: il vuoto non è semplicemente l'assenza del pieno. E' come una cavità ricolma di nulla, ma pronta e disponibile ad accogliere e a elargire, a ricevere e a dare. Il vuoto è indefinito, indifferenziato e, quindi, con infinite possibilità di trasformazione.

Vediamo adesso come è stato visto il vuoto nella tradizione occidentale.

Il greco "chaos" deriva da una forma più antica che corrisponde al latino "cavus" dai cui l'italiano "cavo". Si è poi passati dal significato di "spazio vuoto" a quello di massa disordinata, indisinta: il caos è quanto esisteva, per la mitologia greca, all'origine di tutto, prima degli dei e del mondo. Nei miti probabilmente più antichi il caos era concepito come il vuoto (nei miti orfici era lo spazio vuoto all'interno dell'uovo deposto dalla Notte).

Secondo la concezione aristotelica del mondo, cioè la nostra principale tradizione filosofica, "Natura abhorret a vacuo" (La natura rifiuta il vuoto). Aristotele era giunto a questa conclusione osservando che quando da un luogo viene tolta tutta la materia, producendo appunto il vuoto, immediatamente nuova materia vi si precipita a colmarlo; quindi la materia deve essere ovunque. Non c'è quindi nessun giudizio di merito, né tantomeno morale, nel rifiuto del vuoto: è un'osservazione empirica (da tenere a mente: ha importanti applicazioni pratiche...).

Il vuoto veniva però rifiutato dalle dottrine platoniche e aristoteliche anche per la loro adesione alla visione parmenidea dell'impossibilità del non-essere. Inizia qui una certa confusione tra "vuoto" e "nulla", che sarà risolta soltanto dalla filosofia novecentesca.

La tradizione giudaico-cristiana ha poi ereditato gran parte delle dottrine platoniche e aristoteliche dell'essere

e del non essere. Agostino, ad esempio, afferma che termini come “vuoto, nulla, tenebre” denotano esclusivamente una “mancanza” e sono relativi a un particolare “stato mentale”.

La “negazione del vuoto” continuò anche in epoca moderna (vedi, ad esempio, Cartesio), pur con diverse notevoli eccezioni che denotano, se non altro, la difficoltà nel definire i termini del discorso.

Interessante, dal nostro punto di vista, è Hegel che fa coincidere l’“essere” col “nulla” a causa della loro assoluta “indeterminatezza”: “Essere, puro essere, - senza nessun'altra determinazione (...) Nulla, il puro nulla. È semplice somiglianza con sé, completa vuotezza, assenza di determinazione e di contenuto (...) Il puro essere e il puro nulla sono dunque lo stesso”.

Nella filosofia tedesca successiva il “vuoto” viene a coincidere col “nulla” in senso metaforico all'interno del nichilismo che predica la caduta di tutti i valori privi di fondamento ultimo o metafisico - si pensi a Schopenhauer e Nietzsche: il nulla è appunto il vuoto lasciato dal senso, dal fine, dai valori¹.

“Nel Novecento, tuttavia, si è assistito alla definitiva separazione tra nulla e vuoto. Il logico Carnap, in una nota polemica rivolta alla filosofia di Heidegger, critica i filosofi che utilizzano in modo scorretto dal punto di vista logico e linguistico certi termini, i quali a causa della loro ambiguità possono apparire “magici o mistici”. È il caso della parola “nulla”, la quale presa in generale non indica niente, in quanto non è un sostantivo vero e proprio, bensì un quantificatore, e può essere usato solo relativamente a un'unità positiva e precisa”.

(dal sito www.vialattea.net)

Il vuoto, comunque, non è molto simpatico dalle nostre parti, nella nostra cultura spicciola. “E’ una persona vuota” non è un complimento, così come non sono espressioni connotate positivamente “un’esistenza vuota”, “vuoto mentale” (confronta con la frase del maestro hindu Ramesh Balsekar: “Lo stato di vuoto mentale non è la demenza dell’idiota, ma intelligenza sommamente attenta, non distratta da pensieri estranei”; questo è anche il tipo di vuoto a cui si riferisce il primo dei “dieci principi fondamentali” di Yang Cheng Fu: “Essere vuoti, avere la mente pronta e l’energia alla sommità del capo (*xu ling ding jing*)”, eccetera).

La paura è che il vuoto sia il nulla. Il vuoto come siamo abituati a pensarlo in occidente, confluisce nel nichilismo.

La nostra cultura corrente, però, è rimasta indietro rispetto alla nostra scienza (non è il tema di questo scritto, ma quante catastrofi sta generando e, soprattutto, genererà questo sbilanciamento!).

“Oggi l’idea di una natura che ha orrore del vuoto è cambiata radicalmente: la natura non aborre affatto il vuoto anzi, l’Universo è quasi ovunque vuoto ed è semmai la materia che ora costituisce l’eccezione. (...). La meccanica quantistica, ossia la teoria che descrive il comportamento originale e imprevedibile delle particelle subatomiche (elettroni, fotoni, quark, ecc.) ha una visione del tutto nuova di vuoto: essa lo immagina pervaso da continue fluttuazioni energetiche dalle quali si genera materia. (...). Uno dei risultati più straordinari della fisica del

¹ A proposito di quest’ultimo, annotiamoci questa frase: “Avremo acquistato molto per la scienza estetica, quando saremo giunti non soltanto alla comprensione logica, ma anche alla sicurezza immediata dell’intuizione che lo sviluppo dell’arte è legato alla duplicità dell’apollineo e del dionisiaco”. Ad Apollo, il dio olimpico della forma e del limite – si potrebbe dire del *kosmos* (quindi del “pieno”) –, Nietzsche contrappose Dioniso, il dio orgiastico del *chaos* (quindi del “vuoto”), dell’ebbrezza, della sofferenza e della musica. Così Nietzsche trovò nella Grecia una polarità corrispondente a quella messa in luce dalla filosofia di Schopenhauer: la polarità della volontà e della rappresentazione... (ricorda niente la polarità di apollineo e dionisiaco, e di volontà e rappresentazione?) – Lo scopo ultimo dell’arte (di qualsiasi arte...) è restaurare l’unità originaria spezzando il dominio dell’individuazione, della separazione. Una seconda antitesi, tuttavia, viene messa in risalto da Nietzsche: si tratta dell’opposizione che divide da un lato il dionisiaco e l’apollineo, e dall’altro il socratismo, ossia lo spirito teoretico, razionante e dialettico che mise fine alla tragedia greca e da cui derivarono le teorie platoniche e aristoteliche richiamate prima. Su questo, sembra che anche Lao Tzu avesse qualcosa da dire:

Parlar molto e scrutare razionalmente
vale meno che mantenersi vuoto. (V)

microcosmo è l'aver scoperto che lo spazio vuoto non è affatto vuoto: appare tale solo perché la creazione e la distruzione incessante di particelle ed altre strane entità si verifica in esso su intervalli temporali brevissimi e tali comunque da non lasciare allo sperimentatore il tempo materiale per la loro rilevazione. (...). Questa incredibile proprietà del vuoto scaturisce dalla combinazione della meccanica quantistica con la relatività di Einstein. Una conseguenza diretta della meccanica quantistica (o fisica dei quanti) è il principio di indeterminazione di Heisenberg il quale afferma che il mondo microscopico possiede un'incertezza di fondo: l'impossibilità di determinare con precisione assoluta i parametri fisici delle particelle di piccole dimensioni. Nel vuoto questa incertezza si manifesta sotto forma di piccole fluttuazioni energetiche che vanno e vengono senza sosta e che in parte si convertono in entità materiali. La teoria della relatività, attraverso la famosa equazione $E=mc^2$ (*energia uguale massa per velocità della luce al quadrato*), suggerisce infatti che l'energia possa trasformarsi in materia e viceversa. Per la precisione la materia si genera a partire dall'energia sotto forma di particella e antiparticella (ad esempio elettrone e positone insieme) dalla vita brevissima: per tale motivo esse vengono chiamate "virtuali". Le particelle virtuali quanto più sono grandi tanto meno vivono, ma in quel breve lasso di tempo potrebbero anche diventare reali (cioè particelle effettive) se potessero disporre di una fonte di energia adeguata. (...). Dal vuoto sarebbe addirittura nato l'Universo intero. Non è infatti da escludere che anche il Cosmo si sia materializzato dal nulla in seguito ad una gigantesca fluttuazione quantistica del vuoto: le leggi della fisica, come abbiamo visto, non escludono una simile eventualità".

(dal sito www.cosediscienza.it)

La capacità di contenere di chi ha la virtù del vuoto
solo al Tao s'adeguа.
Per le creature il Tao
è indistinto e indeterminato.
Benché indeterminato e indistinto
nel suo seno racchiude le immagini!
Benché indistinto e indeterminato
nel suo seno racchiude gli archetipi!
Benché profondo e misterioso
nel suo seno racchiude l'essenza dell'essere! (XXI)

C'era una qualche cosa compiuta nel caos,
la quale viveva prima del Cielo e della Terra.
Quanto quieta! Quanto vuota!
Se ne stava solitaria senza mutare,
ovunque aggirandosi senza consumarsi,
si può dire la madre di ciò che è sotto il cielo.
Io non ne conosco il nome
e come appellativo lo dico Tao. (XXV)

Così le nostre più recenti teorie scientifiche, in accordo con la filosofia yin-yang, ci dicono che il vuoto è la condizione di possibilità di tutti gli eventi, di tutte le cose. Il vuoto in questo senso è il massimamente pieno.

Lo spazio tra Cielo e Terra
come somiglia a un mantice!
*Si vuota ma non si esaurisce,
si muove ed ancora più ne esce.* (V)

PIENO

E' difficile parlare del pieno senza parlare del vuoto, e viceversa. La percezione comune che abbiamo – parzialmente giustificata, come abbiamo visto, dalla nostra tradizione filosofica – è che le cose, tutte le cose,

siano 'piene', e che il vuoto sia la mancanza del pieno, il nulla. Come abbiamo visto, nella tradizione da cui il *taijiquan* è nato l'accento è posto invece sul vuoto. Ma tutti i punti di vista hanno risvolti interessanti.

Un aspetto interessante del pieno, su cui vale la pena riflettere, deriva dal principio di incompenetrabilità dei corpi. Se una cosa è piena occupa uno spazio, e lo spazio, in un determinato tempo, può essere occupato da una e una sola cosa. Questo è un principio che si può applicare in innumerevoli campi, anche per astrazione. E' su questo che si fa affidamento, ad esempio, per le strategie difensive, o anche per distrarre l'attenzione: se occupo uno spazio (fisico o mentale), quello stesso spazio non può essere occupato da nient'altro.

Nella tradizione orientale, e in particolar modo nel taoismo (che, come sappiamo, è la "filosofia di riferimento" del *taijiquan*), pieno e vuoto sono due aspetti delle cose, come *yin yang*. Niente di totalmente pieno esiste; niente di totalmente vuoto esiste. Anche nel pieno più spinto vi è perlomeno la potenzialità del vuoto; anche nel vuoto più spinto c'è la potenzialità del pieno.

E anche qui gli sviluppi più moderni della scienza sembrano riproporre la convergenza delle due visioni: la fisica quantistica (come conseguenza della natura ondulatoria delle particelle, e con modalità descritte dal principio di esclusione di Pauli, dal principio di indeterminazione di Heisenberg, dallo spazio delle fasi ecc.) e la cosmologia (vedi le teorie sugli spazi a più di quattro dimensioni) non sono più così assolute sulla 'incompenetrabilità'. Cioè, il principio di incompenetrabilità dei corpi è una schematizzazione valida a livello macroscopico, ma se prendiamo in considerazione gli aspetti ondulatori della materia, vediamo che - a livello quantistico - la situazione non è più così semplice...

Anche nel pieno più pieno c'è una possibilità di vuoto.

VUOTO-PIENO

Secondo la filosofia yin-yang il vuoto-pieno (espressione, nella pratica, equivalente a inconsistente-effettivo, insostanziale-sostanziale, apparente-solido) dovrebbe essere equilibrato - equilibrato dinamicamente, perché la staticità non esiste in natura. Noi però siamo pieni. Siamo pieni esternamente (di oggetti, perlopiù inutili) e internamente: opinioni, preconcetti, conoscenze (per la maggior parte statiche: non molti sono disposti a mettere in discussione ciò che già fanno), preferenze... tutto ciò che abbiamo accumulato nel corso della nostra vita.

Celeberrima è la storiella zen dello studioso che va a trovare il saggio e gli chiede di istruirlo. Per prima cosa il maestro zen fa accomodare l'ospite e gli serve del té. Gli pone la tazza di fronte e inizia a versare la bevanda; la tazza si riempie, e lui continua a versare. Finché, alle rimostranze dello studioso, replica: "Anche tu sei come questa tazza: sei pieno. Se prima non ti svuoti, come posso io insegnarti qualcosa?".

Può una cosa, qualsiasi cosa, essere e rimanere completamente piena? No. Può una cosa essere e rimanere completamente vuota? No.

"Quando lo *yin* raggiunge il suo culmine, produce lo *yang*; quando lo *yang* raggiunge il suo culmine, produce lo *yin*".
(*Chen Man Ch'ing*)

La Via del Cielo
come è simile all'armar l'arco!
Quel ch'è alto viene abbassato,
quel ch'è basso viene innalzato,
quello che eccede viene ridotto,
quel che difetta viene accresciuto.
La Via del Cielo

è di diminuire a chi ha in eccedenza
e di aggiungere a chi non ha a sufficienza. (LXXVII)

Continua, quindi, è nell'universo l'alternanza tra vuoto e pieno. Così, la persona che vuole seguire la via naturale, che vuole essere in armonia col Tao, deve riprodurre in sé quest'alternanza.

Sembrerebbe, a una prima analisi, che l'Occidente abbia una preferenza per il pieno, l'Oriente per il vuoto.

Ma, più che di 'preferenze', si tratta di punti di vista. In una situazione reale, viva, concreta non esiste la perfetta equivalenza: se il pieno e il vuoto fossero esattamente equivalenti, se lo *yin* e lo *yang* fossero esattamente ripartiti (cfr. il "doppio peso"), saremmo in una situazione statica, morta. Perché sia possibile la differenziazione, la vita, ci deve essere uno squilibrio che metta in moto le cose; squilibrio che evolva dinamicamente².

Sembrerebbe, quindi, che l'Occidente parta dal pieno, l'Oriente dal vuoto.

Se noi creiamo il vuoto, il pieno ne sarà attratto: su questo potrebbero concordare sia un seguace di Aristotele, sia un praticante di *tui shou*...

La presenza del Tao nel mondo
è come un grande fiume o un oceano
in cui ruscelli e torrenti confluiscono. (XXXII)

*Quei che vuoi che si contragga
devi farlo espandere,
quei che vuoi che s'indebolisca
devi farlo rafforzare,
quei che vuoi che rovini
devi farlo prosperare,
a quei che vuoi che sia tolto
devi dare.*

Questo è l'occulto e il palese.
Cedevozza e debolezza vincono durezza e forza. (XXXVI)

la virtù somma è come valle, (XLI)

*Ciò che v'è di più molle al mondo
assoggetta ciò che v'è di più duro al mondo,
quel che non ha esistenza
penetra là dove non sono interstizi.*

Da questo so che v'è profitto nel non agire.

All'insegnamento non detto,
al profitto del non agire,
pochi di quelli che sono sotto il cielo arrivano. (XLIII)

² Un altro parallelo con la fisica: per poter produrre lavoro ci deve essere differenziazione, cioè bassa entropia, altrimenti senza differenziazione, a entropia massima, non è possibile produrre alcun lavoro. Da questo punto di vista, si direbbe che il taijiquan sia un ottimo modo per invertire la crescita dell'entropia...

PRATICA

VUOTO

Passando a parlare della pratica chiariamo che il vuoto di cui parleremo adesso non è il *wuji* (*wu chi*), l'assenza di polarità precedente al *taiji* (*tai chi*). Dal *wuji* nasce il *taiji*; dal *taiji* nascono le due polarità: lo *yin* e lo *yang*, il vuoto e il pieno. Ad esempio, quando eseguiamo la forma partiamo dalla posizione indifferenziata, *wuji*; nel momento in cui cominciamo a differenziare, anche solo un pochettino, il *taiji* si crea, e la forma comincia. Anche il *wuji* è pensabile come vuoto, ma su un altro livello: è il vuoto che precede l'esistenza, è il "prenatale". Questi livelli finora li abbiamo un po' mischiati: abbiamo parlato sia della dicotomia *wuji* – *taiji*, che di quella *yin* – *yang* che è 'interna' al *taiji*. Adesso occupiamoci della pratica, del "postnatale", di ciò che accade da quando il *taiji* appare³.

"Il Caos, l'indifferenziato, si è trasformato nella Cosa (...).

La Cosa, il Differenziato si esprime secondo la dialettica Yin Yang, in questo caso, Vuoto e Pieno.

Nell'esistente il Pieno, ciò che ha forma, necessita del Vuoto, di ciò che è senza forma, per esistere, muoversi, per vivere.

Il Pieno è la Materia. Il Vuoto è la Matrice.

Il Vuoto risulta così il fondamento del Pieno".

(Carlo Moiraghi)

Innanzitutto vediamo cosa si intende nella nostra pratica per 'vuoto' e 'pieno'.

Ad esempio, il "M° Chen Zhao Kui poneva l'accento sul concetto di vuoto e pieno e i due differenti significati, uno esterno o fisico, e uno interno o energetico; il primo si riferisce al baricentro fisico del praticante: si dovrà ricercare un continuo cambiamento del peso da un piede all'altro in percentuali differenti. Quindi, nel momento in cui il peso su un piede è superiore al 50% diventa pieno e l'opposto vuoto. Questa continua altalena di peso crea l'armonia e la fluidità di movimento.

Il secondo concetto si riferisce all'energia interna o *jing*. E' considerata piena la parte del corpo dove vi è maggiore concentrazione energetica, cioè dove il nostro 'intento' conduce l'energia. Prendiamo ad esempio una posizione su di una gamba sola, nel momento in cui la gamba sollevata calcia. La gamba sollevata è piena e quella a terra è vuota. Questo potrebbe creare confusione considerando il concetto precedente, ma è un chiaro esempio della difficoltà di comprensione della dualità *yin* - *yang*, dove tutto è relativo e continuamente in movimento".

Cioè anche il vuoto e il pieno sono relativi al punto di vista da cui li si valuta.

Nel caso della posizione su una gamba sola possiamo concentrarci sul peso, sentire la gamba sollevata leggera e vuota contrapposta a quella a terra pesante e piena. Allo stesso tempo, nel momento in cui si calcia si deve 'riempire' col proprio intento la gamba che esegue la tecnica, cioè quella *yang*, in questo caso quella sollevata da terra, vuota di peso.

Quando si esegue la forma di *taijiquan* bisognerebbe avere costantemente consapevolezza dello spazio circostante. Le posizioni su una gamba sola sono degli ottimi esercizi per acquisire consapevolezza del vuoto e del pieno. Per esempio ci si potrebbe esercitare eseguendo *jinji du li* (il gallo d'oro su una gamba), pensando che il braccio e la gamba sollevati 'riposino' sullo spazio sottostante: l'equilibrio si ottiene così dall'interazione tra lo spazio *yang* (cioè quello occupato dal corpo) e quello *yin* (quello che circonda il corpo stesso). Bisognerebbe eseguire questo esercizio con la percezione costante dello spazio attorno al nostro

³ A chi può interessare una breve riflessione che mi sovviene, cercando ancora paralleli con la fisica quantistica e la cosmologia: lo stato di *wuji* (e il "cielo prenatale") forse è paragonabile a una funzione d'onda non collassata (e al vuoto precedente la fluttuazione creatrice dell'universo); il *taiji* (e il cielo "postnatale") alla funzione d'onda collassata...

corpo.

“Lo spazio che vi circonda viene chiamato spazio *yin*, in contrasto con lo spazio *yang*, occupato dal vostro corpo”.
(*Chungliang Al Huang*)

Annotazione importante: è lo spostamento, il cambiamento dell'attenzione, dell'intenzione, del peso o di una combinazione di queste cose che generano la tecnica (è questo il concetto centrale del *taiji!*), se non c'è alternanza tra le polarità c'è la staticità: non si genera niente.

Ma per poter spostare il peso (o l'attenzione) su un arto, quell'arto prima deve essere almeno parzialmente vuoto, perché se fosse già completamente pieno, cosa potrei spostarci ulteriormente? E' il vuoto che dà la possibilità di utilizzare le cose, la loro utilità:

*Trenta raggi si uniscono in un solo mozzo
e nel suo vuoto si ha l'utilità del carro,
s'impasta l'argilla per fare un vaso
e nel suo vuoto interno si ha l'utilità del vaso,
s'aprono porte e finestre per fare una casa
e nel suo vuoto interno si ha l'utilità della casa.
Perciò l'essere costituisce l'oggetto
e il non-essere costituisce l'utilità. (XI)*

*Il Tao viene usato perché è vuoto
e non è mai pieno.
Come un abisso! (IV)*

PIENO

Dobbiamo essere pieni, ma se siamo solo pieni non possiamo generare forza, non possiamo neppure muoverci. Il *taijiquan* consiste nel muoversi e nel generare forza sfruttando le differenze di polarità. Se non c'è differenziazione non c'è *taiji*.

Il vuoto è *yin* e il pieno è *yang*. Durante la pratica il peso non si ripartisce mai in egual misura su entrambe le gambe. Una gamba è piena e una è vuota; un braccio è pieno e uno è vuoto; eccetera. Scambiando le polarità si genera il movimento e la forza: fondamentale perché questo avvenga è essere completamente rilassati (*song*), altrimenti ci sarà solo forza muscolare (*li*) e non forza interna (*jing*), e il movimento sarà disarmonico e goffo. E' un po' come pedalare su una bicicletta: se si spinge con una gamba mentre l'altra, senza opporre resistenza, asseconda il movimento, ci si muove; se si spinge contemporaneamente su entrambi i pedali... non si va da nessuna parte. Fare questo significa cadere nell'errore del "doppio peso". Per evitarlo, però, non basta stare attenti alla forza (il peso è solo un tipo particolare di forza), si deve anche capire perché la forza non può essere ripartita allo stesso modo su due punti:

“Alcuni spiegano il "doppio peso" come entrambi i piedi che toccano il terreno allo stesso tempo o entrambe le mani che colpiscono assieme. Perciò, una mano e un piede significherebbero "peso singolo". Questa spiegazione è la peggior specie di fraintendimento. Dovremmo comprendere che "doppio peso" o "peso singolo" non è questione di apparenza esterna ma dipendono dall'interno. Il *taijiquan* è semplicemente l'esercizio del perno centrale. Quando hai trovato dov'è collocato questo perno, allora la tua percezione diviene sferica e ogni posto sarà pesante singolarmente. Se non trovi il centro di gravità, allora la tua percezione diviene stagnante e ogni posto soffrirà del doppio peso. E non solo i piedi o le mani - anche un dito avrà il difetto del doppio peso”.

(*Xiang Kairen*)

Come possiamo, in concreto, rilassarci, rilassarci, e ancora rilassarci e allo stesso tempo essere pieni e pesanti? La risposta è: *zhan zhuang* (a volte tradotto con “esercizi del palo immobile”). Non dobbiamo praticare il *taijiquan* pensando alla pesantezza; dobbiamo praticare pensando a essere *song*. La pienezza deriverà dall'esercizio costante.

“Se l'avversario preme a sinistra vuotate la vostra parte sinistra, se preme a destra vuotate la destra”.

(dal “Trattato Classico di T'ai Chi Ch'uan” di Wang Tsung Yueh (Zong-Yue Wang))

“Coloro che sono pesanti non possono muoversi. E' forse possibile non muoversi quando si affronta un antagonista? (...) Le nostre mani e i nostri piedi devono essere agili; solo allora potremo incontrare un avversario. Se l'antagonista attacca il mio lato sinistro, mi inclino leggermente, divenendo vuoto e non gli do niente di cui avvantaggiarsi. Se mi attacca dal mio lato destro, io ritiro la mia spalla destra, non dando al suo pugno niente su cui impattare. Il mio corpo è agile e impossibile da prendere. Questa è l'idea del divenire vuoto a sinistra, se la sinistra è attaccata; e svanire sulla destra, se la destra è attaccata”.

(Yang Cheng Fu, commentando il passo precedente di Wang Tsung Yueh)

La parte piena del corpo deve essere il supporto forte della nostra postura, che permetta di assorbire e redirigere l'eventuale forza diretta verso di noi. Ma come entriamo in contatto con questa forza, immediatamente la nostra parte sostanziale (piena) deve diventare insostanziale (vuota), mentre quella che era insostanziale diventa sostanziale dando il supporto al corpo. Nel *tui shou*, ad esempio, non si tratta solo di girare le anche e il busto permettendo alla forza di oltrepassarci, si tratta di fare il vuoto dalla parte attaccata, rendendo così del tutto inefficace la spinta, e contemporaneamente riempire l'altra parte, che così può attaccare, o meglio, può restituire la forza esercitata contro di noi.

Se il partner assume un ruolo effettivo, siamo costretti a diventare inconsistenti nel punto stesso in cui entra in contatto con noi, mentre nel contempo qualche altra parte del corpo, a sinistra o a destra, in alto o in basso, diventa effettiva.

(Yang Jwing-Ming)

“Fare il vuoto” non vuole dire una totale assenza di forza (purché, ovviamente, la forza non sia muscolare, cioè sia *jing*, non *li*). Facciamo un esempio: durante il *tui shou* veniamo spinti sul braccio sinistro; se questo viene semplicemente svuotato di ogni forza, l'attacco avrà successo, dato che il braccio ‘collasserà’ sul corpo, e riceveremo la spinta direttamente verso il nostro centro invece che dirigerla nel vuoto. Dovremmo invece trasformare la forza *peng* in forza *lu*, e la nostra intenzione e la nostra sensibilità dovranno passare sull'altro braccio, che così diventerà pieno, mentre il nostro asse (la colonna vertebrale) girerà in conseguenza della spinta; in questo modo l'attacco diretto verso di noi potrà essere usato per sbilanciare l'attaccante attirando la sua forza nel vuoto e per riversargli contro il suo stesso attacco, mentre in assenza di qualsiasi tipo di forza nel braccio sinistro, l'attacco stesso si sarebbe scaricato su di noi. (A proposito di *peng*, ricordiamoci che: la capacità di mantenere il *peng* dipende dall'allineamento strutturale; che l'energia non dovrebbe essere rigida né dura, ma morbida e flessibile come una fascia elastica; che le braccia devono essere circolari e piene, e le ascelle devono essere vuote; e che anche se l'energia *peng* è nelle braccia, essa è generata nella vita).

Questo, ovviamente, semplificando un po'. Bisogna ricordarsi che quando una parte del corpo cambia, tutto il corpo cambia; quando una parte del corpo si muove, tutto il corpo si muove; contemporaneamente. La chiave è la sincronizzazione, che può essere ottenuta solo se i cambiamenti sono originati dall'interno, dal centro.

“La teoria del *taijiquan* (...), enfatizza la forza del vuoto, usa la morbidezza per sconfiggere la durezza. Si impara a non essere colui che riceve l'impatto del nemico, (...). Questo è il motivo per cui solo dopo aver appreso le regole di aderenza (*nian jing*), di neutralizzazione (*huan jing*), e dopo aver imparato ad aderire e a neutralizzare, si può intraprendere il passo successivo e imparare a bloccare (*na jing*) e a emettere (*fa jing*). Per non essere sconfitti è

necessario imparare a neutralizzare l'attacco, attirando la forza nel vuoto, facendo in modo di non ricevere l'impatto della forza dell'avversario. (...) Per questa ragione, quando si comincia a imparare il *tui shou*, è molto importante che il cuore non sia focalizzato sulla vittoria. Bisogna concentrare il cuore e la mente solo sull'"ascolto" della forza del nemico e neutralizzarla. (...) Ma poiché nel *tui shou* ci può essere vittoria e sconfitta, (...), tutti coloro che cominciano a imparare il *tui shou*, pensano solo alla vittoria e a evitare la sconfitta. In questo la durezza sovrasta la morbidezza, attrarre nel vuoto viene completamente dimenticato. (...) La forza che arriva dall'avversario, in uno stato corretto di leggerezza e di rilassamento naturale, è attratta nel vuoto, e viene neutralizzata senza forma".

(*Zhang Yi Jun*)

"Guida (l'energia dell'avversario) nel vuoto, poi passa subito all'attacco: aderisci e connetti, attaccati e segui, senza mai perderlo".

(da "*Il canto del Tui Shou*")

Ancora una cosa: quando il piede vuoto sta facendo un passo, il centro cambia, così il piede pieno deve continuamente adattarsi. Come ci si può riuscire? Rilassandosi; affondando continuamente sulla gamba sostanziale.

VUOTO-PIENO

"La distinzione (*Fen*) fra vuoto (*Xu*) e pieno (*Shih*) è il principio fondamentale del *Tai Chi Chuan (Taijiquan)*".

(*Yang Cheng Fu*)

"Non importa quale sia la posizione o il movimento, ci devono essere grandi cerchi, piccoli cerchi, o semicerchi, e i passi devono essere basati sul vuoto e sul pieno; tutte queste sono manifestazioni del diagramma del *Taiji*".

(*Yang Cheng Fu*)

"La nostra percezione deve divenire supremamente sensibile affinché ci sia un piacere completo e vivo. Questo è ciò che si intende con le trasformazioni di pieno e vuoto". (*Wang Tsung Yueh*)

La percezione è ciò che circola tra le ossa e la carne. C'è un indescrivibile tipo di piacere che viene dal praticare la forma e gli esercizi in coppia. Noi dobbiamo far sì che questa sostanza circoli per riempire l'intero corpo, così che se noi vogliamo che essa vada a sinistra, vada a sinistra, e se vogliamo che vada a destra, vada a destra. Questo è ciò che si intende con i cambiamenti di vuoto e pieno nel *T'ai Chi*. Il metodo di trasformare il senso della percezione è come una bottiglia piena a metà di acqua. Se è posta sul fianco sinistro, l'acqua si riversa sulla sinistra; se è posta sul fianco destro, si riversa sulla destra. Se potete ottenere questo, non solo sperimenterete un piacere completo e vivo, ma sarà piacevole come danzare. Quando avrete raggiunto questo stadio, anche se qualcuno cercherà di impedirvi di praticare quest'arte, non potrà ci riuscirci. Da questo possiamo apprezzare che il corpo riceverà infinite benedizioni".

(da "*T'ai-chi ch'uan shih-yung fa*" di *Yang Cheng Fu*)

"Il principio base consiste nella formazione di un *Taiji* da parte dei due avversari. Il combattimento non viene dunque considerato come una successione di situazioni antagoniste, ma come il mantenimento di una complementarità in ogni circostanza. I combattenti, faccia a faccia, non affrontano le loro rispettive forze, ma si considerano un'unità (come, per esempio, nell'esercizio del *tui shou*), si considerano cioè un *Taiji*, formato da due elementi complementari, ciascuno dei quali deve sforzarsi d'essere in armonia con l'altro. Se uno degli avversari abbozza un movimento in avanti, l'altro effettua un movimento indietro, che deve essere esattamente l'inverso e il complemento del movimento effettuato dal primo. Ciò implica un controllo tale del corpo, che permetta una risposta perfetta alle sollecitazioni dello spirito, implica una elasticità del corpo e dello spirito che metta in grado di adattarsi a qualsiasi circostanza e delle capacità di percezione talmente acute da valutare una situazione e la sua potenziale evoluzione in un istante.

L'invincibilità è raggiungibile ad una condizione: la ricerca dell'armonia con l'avversario, che consiste nel

seguirlo in ogni minimo movimento e nell'adattarvicisi. In caso contrario, la rottura della complementarità consente ad uno dei due di battere l'altro e permette al combattimento di esistere realmente. Uno dei punti di rottura è il passaggio da un movimento all'altro. Per questa ragione, nella concatenazione dei movimenti, viene data estrema importanza alla loro esecuzione in modo circolare; ed inoltre, non devono partecipare al movimento i piedi e le mani soltanto, ma l'intero corpo".

(*Catherine Despeux*)

TEORIA-PRATICA

Ho provato a parlare del vuoto senza parlare del pieno, e a parlare del pieno senza parlare del vuoto.

Non solo non ci sono riuscito, ma rileggendo quanto scritto sopra, sembra quasi che non ci abbia neanche provato.

Semplicemente, non si possono scindere.

Così come sono inseparabili la teoria e la pratica. Parafrasando una celebre massima di Confucio, si potrebbe dire che la teoria senza la pratica è inutile; la pratica senza la teoria è pericolosa.

Sono entrambi indispensabili, ma non nella stessa misura (serve sempre la dinamicità, ricordate?): dopo la pubblicazione del suo primo libro sul *taijiquan* ("*Il Tai Chi Chuan – Il segreto dell'energia vitale*"), noi allievi chiedemmo al maestro Chang Dsu Yao se dovevamo leggerlo: "Sì," ci rispose, "leggete una pagina alla volta, e praticate 100 volte pensando a quanto avete letto".

