

ELOGIO DEL “VUOTO”

estratto dalla newsletter 5/2007 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale che dà un ruolo centrale al percepire ed all'interpretare i cambiamenti di ciò con cui siamo in relazione, cedendo prima di agire. In questo modo si dà valore alla nostra parte “yin” - ricettiva, flessibile - che generalmente ha un ruolo minore rispetto a quella “yang”, dura, aggressiva. La necessità di modificare i nostri comportamenti abituali richiede a chi vuole praticare il Tai Chi Chuan di comprenderne a fondo i principi, che sono tratti dal pensiero taoista. Questo pensiero ha interpretato molti secoli fa le caratteristiche della civiltà cinese, e sta diventando un riferimento di grande rilevanza anche per la cultura occidentale.

I principi del Tai Chi Chuan sono stato discussi in precedenti newsletter ed offrono varie possibilità di approfondimento. Queste note hanno l'obiettivo di mettere in luce le loro relazioni con il “vuoto”, concetto astratto per la nostra mentalità occidentale ed apparentemente lontano da ogni esperienza che ci impegni fisicamente.

Una prima e fondamentale relazione del Tai Chi Chuan con il concetto di “vuoto” nasce dalla necessità di accentuare il più possibile la sensibilità verso noi stessi e verso il mondo con cui interagiamo, e di sviluppare la circolazione della nostra energia interna. Avere coscienza del proprio corpo e “sentirlo” respirare; indirizzare con la mente i flussi di energia interna e controllare tramite essi le “aperture” e le “chiusure” del corpo e tutti i suoi movimenti; radicarsi profondamente sul terreno con il piede di appoggio; “unirci” al nostro avversario o, praticando la forma, ad una sua immaginaria presenza e all'aria nella quale ci muoviamo, vivendo intensamente queste relazioni; in breve, accrescere la nostra capacità di “**ascoltare**” noi stessi ed il mondo che ci circonda, e la **disponibilità ai continui cambiamenti** fisici e mentali - da chiusura ad apertura, da difesa ad attacco - che il Tai Chi Chuan richiede, senza resistenze e senza riserve, sono qualità che debbono essere esaltate al massimo.

Condizioni necessarie per ottenere questi risultati sono la liberazione da tutte le rigidità fisiche, ed il “vuotarsi” da ogni pensiero estraneo alla esperienza che stiamo facendo nel praticare il Tai Chi Chuan. Per questa ragione ogni esercizio di Tai Chi Chuan, sia esso la pratica di una “forma” o un incontro di “spingi con le mani” inizia cercando di raggiungere uno stato di completo ma vigile relax fisico e mentale (“**sung**”), che deve essere mantenuto durante tutta la sua esecuzione. A questo si deve accompagnare il richiamo di una consapevolezza piena, ma allo stesso tempo distaccata e calma, di noi stessi e del mondo con cui siamo in relazione, simboleggiata nella tradizione del Tai Chi Chuan dall'intervento dello **spirito “shen”**.

Lo stato di “sung” deriva direttamente da quello di “supremo non essere” (“wu chi”) o “vuoto”, che nel pensiero taoista è considerato la condizione necessaria per una vita intensa ed armoniosa. E' a partire da questo stato che può nascere una realtà che cambia liberamente e dinamicamente, regolata dalla coesistenza e dalla alternanza delle due polarità “yin” e “yang”, senza rigidità e senza vincoli preesistenti, nella quale si ritorna ciclicamente allo stato iniziale, come avviene a ciò che sopravvive in natura. E quello cui dobbiamo fare riferimento è appunto il mondo naturale, libero da ogni forzatura umana.

Nella realtà assunta come modello dal pensiero taoista la flessibilità vince la rigidità: un arbusto flessibile si piega ad un forte vento per poi raddrizzarsi, un grande albero rigido ed apparentemente forte resiste e può esserne sradicato. Per quanto riguarda il genere umano, la presenza di tensioni fisiche e mentali porta alla rigidità ed al decadimento delle nostre capacità, ed è il segno della vera vecchiaia. Per restare giovani ed essere pronti al cambiamento bisogna mantenersi “vuoti” da idee preconcepite e da interessi personali immediati. Dice Lao Tzu:

“coloro che non si lasciavano riempire (che restavano “vuoti”), potevano forse appassire e rifiutare il cambiamento?”)

Nel pensiero taoista le relazioni "vuoto - pieno", "non essere - essere" si applicano anche in altri contesti, dando al termine "vuoto" interpretazioni diverse. Ad esempio, si dà rilevanza alla coesistenza ed all'alternanza dialettica tra vuoto e pieno, che hanno un significato immediato per il Tai Chi Chuan. Nei continui cambiamenti della realtà, ciò che è vuoto diventa pieno, e viceversa. Nel Tai Chi Chuan al pieno dell'avversario deve corrispondere il nostro vuoto, senza resistergli. Per diventare pieni, cioè per attaccare, occorre aspettare che l'avversario termini la sua azione di attacco e diventi "vuoto".

Non si può qui dimenticare la complementarità per così dire esistenziale tra vuoto e pieno messa in luce dal pensiero taoista. Questo principio è a base di tutte le considerazioni precedenti, ed è qui riportato per ultimo soltanto a causa della sua apparente banalità. Il pieno è tale in quanto è distinguibile dal vuoto; ciò che non è, è importante come ciò che è. Come dice Lao Tzu, è il vuoto delimitato da un vaso che permette al vaso di essere riempito. La cultura orientale ha sempre sentito il bisogno del vuoto per dare maggiore valore a ciò che è, a differenza della società occidentale che ha generalmente provato l'ansia di riempire ogni cosa, con le ideologie, con i segni, con le parole, mostrando con il suo "horror vacui" una profonda angoscia esistenziale.

La centralità della esperienza del "vuoto" come condizione necessaria per una piena e cosciente esistenza è comune, sia pure con connotati diversi, al Taoismo, al Buddismo ed al pensiero Zen. Quest'ultimo, sviluppatosi in Giappone a partire dal buddismo "chan" a sua volta nato in Cina come rielaborazione taoista del buddismo proveniente dall'India, sta pervadendo ancor più del taoismo la cultura occidentale. Da esso è nata ad esempio la cultura popolare dell'Occidente che va sotto il nome di New Age. Nel seguito di questa



newsletter riportiamo un estratto da un libro sulla Biodanza, una delle discipline associabili alla diffusione del pensiero Zen, segnalatoci da Paola Benocci, che descrive un principio fondamentale di questo pensiero.

Il valore dato all'esperienza del vuoto ha influenzato profondamente tutta la cultura dei paesi dell'estremo oriente, dall'arte della guerra alla musica ed alla estetica dei manufatti d'arte.

Per fermarci un momento su quest'ultimo aspetto, va notato che in Cina sia la pittura sia la calligrafia degli ideogrammi - molto legate tra loro - nascono come un insieme di segni impressi in uno spazio vuoto. Negli antichi quadri cinesi, la seta o la carta possono essere di colori diversi, ma costituiscono sempre uno sfondo uniforme sul quale l'artista lascia i suoi segni. Principi analoghi si riscontrano nell'arte dei giardini orientali, dai sentieri composti da pietre staccate tra loro ai muri con grandi

aperture, frequentemente circolari ⁽¹⁾.

Il valore dato al "vuoto" nel senso prima indicato è in aumento anche nella nostra cultura: una trasformazione lenta ma progressiva, favorita dai crescenti contatti con la cultura orientale e dalla diffusione di opere di alcuni pensatori occidentali. Va tuttavia ricordato che nel pensiero taoista hanno valore soltanto **le nostre esperienze**, e non i ragionamenti che possiamo fare su di esse. Gli insegnamenti che il taoismo ed il pensiero zen ci danno "mostrano" una particolare visione del mondo in cui viviamo, non intendono darne una spiegazione. Ogni speculazione mentale separata dalla fisicità è considerata nemica di una esistenza piena ed intensa.

⁽¹⁾ A chi è interessato a questi argomenti si raccomanda la lettura di "Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente" di Giangiorgio Pasqualotto - Marsilio Editore.