

LE INTUZIONI DI UNO SGUARDO ACERBO

Breve tesi sui 10 principi di *Yang Chen Fu*

Un sentiero già battuto

Sono passati alcuni anni da quando scrissi il mio primo tema sui 10 principi di *Yang Chen Fu*. Da allora ho continuato a praticare rendendomi conto di quanto vasta sia l'arte del *Tai Chi*. In questi anni ho insegnato a mia volta, ritenendomi un semplice praticante più esperto, qualcuno che, avendo già percorso parte di un tragitto, volentieri ripercorreva quel percorso in compagnia. Quante volte mi sono stupito di quello stesso tratto di strada. Quante volte ho ringraziato i miei compagni di viaggio, i miei allievi, per avermi fatto ripercorrere una via facendomi notare dettagli e particolari che mai avevo notato prima. Così ho scoperto nuove strade, nuovi approcci, nuovi sentire. Attraverso agli occhi dei miei compagni di viaggio ho potuto rileggere me stesso, grazie alle loro domande ho potuto apprendere più di quanto sperassi, grazie al loro sguardo ho potuto osservare me stesso.

Ora con questo stesso atteggiamento cercherò di rileggere la tesina che scrissi in occasione del primo esame da istruttore, con la speranza che il me passato abbia dei buoni suggerimenti per il me futuro.

Stessi luoghi, diversi panorami

Nella mia prima interpretazione di *Essere vuoti ed agili e mantenere l'energia nella sommità del capo* sicuramente colsi una questione fondamentale: il non agire come principio dell'agilità, agilità che non va intesa come attributo del corpo ma bensì come stato dell'animo, l'agilità che è racchiusa nell'accettazione. Allora scrissi "*L'agilità è strettamente legata al vuoto, all'assenza di strutture rigide, di pensieri persistenti, di intenzioni ostinate, volontà di fare qualcosa a tutti i costi.*" Rileggere queste mie parole mi spinge ora ad un'ulteriore riflessione. Sottolineavo l'importanza del vuoto, immaginando un recipiente vuoto pronto ad accogliere il contenuto, come la ciotola che accoglie l'acqua. Ora mi rendo conto che non è così. Una ciotola vuota non è il Vuoto, l'analogia con un contenitore non è corretta perché il contenuto è destinato ad adattarsi alla forma del contenitore, ma qual è questo contenitore nel nostro caso? Il nostro corpo? Se il nostro corpo fosse un contenitore sicuramente avremmo dei limiti nell'assorbire, potremmo assorbire solo fino ad essere completamente pieni, ma così non è. Se così fosse potremmo immaginare il *Tui Shou* come un scambio tra vasi comunicanti in cui il liquido passa da uno all'altro in continuazione. Benché un tempo la pensassi così ora credo che questa visione sia limitante perché presuppone che uno diventi vuoto nel cedere il

contenuto e che l'altro diventi pieno nell'accoglierlo. E' un'immagine meccanica in cui, inevitabilmente, lo scambio è alternato e non può essere altrimenti. Se il divenire vuoto di uno presupponesse il divenire pieno dell'altro potremmo immaginare un praticante di Tui Shou che si prosciuga nel cercare di spingere l'avversario, e il suo avversario che si sovraccarica nell'assorbire. Dovremmo accettare che esista la assurda possibilità di prosciugarsi di energia. L'assorbire, divenire vuoti, non può prescindere da un'emissione, divenire pieni, e tra assorbimento ed emissione non ci può essere solo un nesso temporale o causale. In altri termini l'assorbire non può precedere semplicemente l'emettere, assorbire ed emettere (*Yin* e *Yang*) devono necessariamente coesistere. Pieno e vuoto devono coesistere sempre, il movimento esiste sempre così come il *Chi* deve fluire sempre. Il diventare *Vuoto* deve essere indipendente dal contenitore. Stando così le cose, la pratica del *Tui Shou* non può essere un banale scambio tra vasi comunicanti, una catena di azioni e reazioni. Praticando Tui Shou diventa evidente come divenire Vuoto non sia un semplice accogliere il *Chi* dell'avversario, assorbirlo per poi emettere a nostra volta. Diventare Vuoto ha più a che vedere con il non-agire, o agire senza agire (*Wu Wei*). Accogliendo e basta si finisce con l'agire, con accogliere attivamente, che è esattamente l'opposto dell'essere Vuoto. Il non-agire non può convivere con il concetto di reagire. A questo punto sembrerebbe nascere una contraddizione. Come si può essere Vuoti se pieno e vuoto devono coesistere? Per sciogliere tale contraddizione apparente bisogna distinguere il vuoto (di vuoto e pieno) e il Vuoto, in cinese potremmo dire che vuoto è *Yin* e Vuoto è *Wu*. L'essere Vuoti (*Wu*) non può dunque essere intesa come *essere Yin*, che equivale ad una qualità o uno status, ma piuttosto come *diventare* un'entità, il Vuoto. Essere vuoti dovrebbe essere inteso come diventare il Vuoto, il Vuoto che è tutto in potenza.

Nel primo tema scrissi *“Soltanto essendo vuoti ed agili si è pronti ad accogliere ed esprimere il pieno, il manifestarsi del Chi.”* Come se il *Chi* si manifestasse solo nel pieno, e il vuoto ne fosse privo. Come se il *Chi* fosse solo, banalizziamo, *Yang*. Il fluire del *Chi* avviene in un corpo rilassato, un corpo rilassato è pieno e vuoto contemporaneamente, uno scambio dinamico e continuo dove l'equilibrio si manifesta non in una staticità ma in una dinamica e perpetua alternanza. La massima espressione dello *Yin* corrisponde al massimo della potenzialità dello *Yang* e viceversa. Non agire significa essere nella condizione per cui il *Tai Chi*, il principio primo che ha dato origine a *Yin* e *Yang*, si manifesta: l'universo l'attimo prima della creazione. Per continuare l'esempio sulla pratica del Tui Shou, bisogna essere Vuoti non per essere riempiti dalla forza dell'avversario, ma essere vuoti per lasciare che *Yin* e *Yang* si manifestino spontaneamente, così allo *Yang* risponderà *Yin*, allo *Yin* risponderà *Yang* e nel contempo, dove in una parte del nostro corpo crescerà *Yin*, nell'altra crescerà *Yang*. Così saremo Agili poiché (cit. Tao Te Ching, trad. Luciano Parinetto, 1995):

*Poiché egli [il saggio] pratica il non agire
nulla v'è che non sia governato.*

Nella vecchia tesina conclusi la mia interpretazione portando l'attenzione su un dato specifico relativo alla postura. Sicuramente la postura è fondamentale per diventare Vuoto, affidarsi alla struttura, in quiete e vigili. Questo sicuramente è il primo passo che ogni principiante deve affrontare ed è così che il primo principio va spiegato a chi si avvicina all'Arte, tuttavia essere Vuoti non è solo questione di postura e inoltre come può il Vuoto essere vigile? Il Vuoto è, per sua stessa natura, tutto nello stesso istante. Non si possono attribuire qualità di sorta al Vuoto. Mantenere l'energia nella sommità del capo, potrebbe allora meglio essere inteso come ricordarsi umilmente di essere umani, presenti, consapevoli della propria Vita, manifestazione del *Chi*. Il corpo è Vuoto ma in questo Vuoto esiste un uomo che come tale deve preservare il Respiro che lo anima. Diventare Vuoto, non perdersi in esso, mantenere la propria individualità nella umile consapevolezza di far parte del tutto. Per diventare qualcosa bisogna prima essere qualcosa, dunque *essere* umani e avere l'umiltà di un semplice essere umano per lasciare che il *Tai Chi* si manifesti attraverso di noi. Non è un caso che il termine *HSU* si possa tradurre anche con umiltà, modestia. Come uomini consapevoli quindi che *Yin* e *Yang* non sono separabili, coesistono e vibrano continuamente, abbiamo il privilegio di poter far fluttuare il sistema *Yin-Yang* attraverso l'intenzione *Yi*, guidare il *Chi*, lasciando che il corpo Vuoto venga poi da esso condotto senza voler interferire, con l'umiltà dello spettatore che osserva l'artista in opera. Il primo principio quindi assume oggi ai miei occhi una valenza più profonda, ma allo stesso modo più semplice. Non sono più tre azioni da compiere, ma è la semplice descrizione di come si deve essere per far manifestare il *Tai Chi*, il principio primo. Essere Vuoti e agili, permettere al *Tai Chi* di manifestarsi, e mantenere l'energia nella sommità del capo permette di essere testimoni consapevoli dell'avvenimento.

Come nel primo principio, anche nel secondo - ***Tenere in dentro il petto e tendere la schiena*** - dedicai la mia attenzione soprattutto al suggerimento posturale e alle sue implicazioni più dirette. Il principio va sicuramente interpretato anche in maniera letterale, come indicazione posturale, tuttavia questa non è l'unica implicazione. Ancora dobbiamo considerare la compresenza di *Yin* e *Yang* e forse affondare il petto e tendere la schiena non è un'azione, ma il risultato di un corpo divenuto Vuoto. Possiamo legare questo principio al primo e renderci così conto che il petto che sprofonda distende la schiena e che il petto può sprofondare solo facendo scendere il *Chi*. Quando dunque raggiungo la calma necessaria ad essere Vuoto il *Chi* scende e con esso sprofonda il petto e si tende la schiena. Una rilettura passiva del principio ci permette anche di sottolinearne la profondità. Non si può attivamente tenere in dentro il petto senza coinvolgere il respiro e non si può utilizzare il respiro senza prima lavorare sulle proprie emozioni e non si può lavorare sulle proprie emozioni se prima non si ha attenzione al momento presente. L'energia nella sommità del capo, il corpo vuoto, il petto incavato, la schiena distesa. Tutto accade perché solo così può accadere se umilmente osserviamo il corpo adagiarsi al fluire del *Chi*. Si espandono le sensazioni, si vive il presente in

maniera completa, si osservano le proprie emozioni. Osservandole, le emozioni si placano, tutto riacquista una giusta dimensione pacifica. Così la calma si impadronisce di noi e il respiro scende, diventa profondo e questo svuota il petto e permette alla schiena di distendersi. Percorrere questo percorso dentro di noi diventa un buon modo per cercare di raggiungere il Vuoto. Questo principio è anche il principio che descrive come muovere in armonia la parte superiore del corpo. Essere consapevoli se abbiamo la schiena distesa e il petto rilassato è il modo migliore per rendersi conto se si stanno muovendo banalmente le braccia o se si sta lasciando che il *Chi* fluisca in esse. Con la schiena distesa e il petto in dentro i *qua* superiori - punti che si trovano in prossimità dell'articolazione della spalla, leggermente verso il petto, dove i muscoli pettorali incontrano i muscoli della spalla - diventano agili e da lì il *Chi* fluisce nelle braccia. Nel momento in cui la schiena non è distesa i *qua* non sono più rilassati e si interrompe il flusso di *Chi*. Una volta che ci abituiamo a percepire la nostra postura, che la schiena sia distesa e il petto in dentro, allora possiamo più facilmente percepire i *qua* e il *Chi* che fluisce attraverso essi, in uno scambio continuo dal centro alla periferia.

Rileggendo ora ciò che scrissi riguardo ***Rilassare la vita*** noto *“Avere la vita rilassata aumenta il radicamento e ci permette di guidare il Chi ovunque sia necessario”*. Certo sopravvalutavo quanto *attivamente* si possa fare. Sempre restando ferme le considerazioni sulla postura, che sono fondamentali per cominciare a sentire il *Chi* fluire, ancora una volta credo che dovremmo rileggere passivamente il principio: la vita si rilassa se il corpo è Vuoto. Tenendo la testa verso l'alto, il corpo Vuoto scende, si riduce la compressione sulla vita che diventa come un mare su cui galleggia il tronco. Avendo una cintura rilassata *ci si lascia agire* restando saldi, non serve fare, basta galleggiare sulla terra e lasciare che il corpo si allinei sempre potendo contare sulla morbidezza della vita. Questo è il terzo principio e l'ordine dei principi forse non è casuale. Bisogna sentirsi Vuoti, quindi lasciare scendere il *Chi* così da distendere la schiena e tenere in dentro il petto, respirare con l'addome, rilassare le viscere, così la cintura agile potrà sorreggere il tronco. Rilassare la vita è ancora una volta qualcosa che succede se tutto il resto è in armonia. Non è certo possibile avere una buona respirazione addominale con la vita sotto tensione e contratta ed è quindi evidente che una respirazione addominale profonda porta con sé il rilassamento della vita. L'importanza della vita e di portare attenzione ad essa risiede anche nell'essere il punto di unione tra la parte alta e la parte bassa del corpo. Questa apparente banalità è una cosa fondamentale da insegnare a chi comincia per sottolineare come tutto il corpo partecipi ad ogni singolo gesto. Una rotazione di un piede non deve mai essere limitata al solo piede. Se ci si limitasse a ruotare un piede singolarmente si disallineerebbe il ginocchio, poi l'anca, quindi si irrigidirebbe la vita per mantenere l'equilibrio e non si sarebbe più in grado di fare una buona respirazione addominale, non si riuscirebbe più a tendere la schiena e ovviamente non si sarebbe Vuoti. Ruotare un piede, tenendo la vita rilassata, equivale quindi a ruotare tutta la gamba,

coinvolgendo non solo l'articolazione dell'anca ma anche l'intero fianco che poggia sull'anca e così si rilassano i *qua* inferiori, i punti attraverso cui passa il *Chi*. I *qua* inferiori risiedono nel punto in cui muscolo iliaco, ileo psoas e grande psoas si incrociano con il nervo femorale, una zona del corpo molto prossima alla vita. Non essendoci un principio che parla di *qua*, ed essendo questi punti molto importanti, in questo principio il termine "vita" si potrebbe estendere a tutto il bacino, anche a dove risiedono i *qua*. Oltre ai *qua*, sempre in zona "vita" troviamo *Minmeng*, il primo cancello, situato tra l'apofisi spinosa della II e della III vertebra lombare, anch'esso un punto molto importante attraverso cui fluisce il *Chi*. Anche *Minmeng* va tenuto aperto attraverso l'allineamento del bacino che deve essere lasciato scivolare verso terra, senza contrarre i muscoli addominali, in modo che la schiena si distenda aprendo così la piccola circolazione celeste. Rilassare la vita dunque ha un ruolo fondamentale nel permettere lo scorrere del *Chi* attraverso il nostro corpo. Un aspetto interessante è che i *qua* inferiori sono connessi ai *qua* superiori in modo intrinseco tale per cui rilassare un *qua* significa rilassarli tutti. Allora ci rendiamo conto che lavorare sul secondo principio vuol dire anche lavorare sul terzo e in definitiva rispettare il primo per poterci avventurare nel quarto: ***Distinguere il "Vuoto" dal "Pieno"***. Quando interpretai per la prima volta questo 4° principio ho attribuito al verbo distinguere troppa importanza. Scrisi "*Distinguere il pieno dal vuoto, essere consci che solo dove prima è "vuoto" può esserci pieno e che solo dove prima è "pieno" può esserci "vuoto"*". " Certo si possono distinguere i diversi colori di un quadro ma non dobbiamo immaginare *Yin* e *Yang* come una giustapposizione di colori. Distinguere li vuoto dal pieno è davvero una cosa fattibile attivamente? Certo per un praticante che comincia così com'è stato per me, distinguere il vuoto dal pieno va insegnato come avere consapevolezza, ad esempio, di quale gamba ci stia supportando e quale sia invece libera dal nostro peso per eseguire il passo vuoto o, nel *tui shou*, chi sta spingendo e chi è spinto per insegnare a non contrapporre forza a forza, ma è davvero qui l'essenza di questo principio? E' indubbio che cominciando a praticare sia necessario distinguere quale gamba sia piena e quale sia vuota, inteso come quale ci supporta e quale invece è libera di muoversi, ma nel principio non si dice "distinguere" come se *Yin* e *Yang* potessero esistere individualmente distinti, come se *Yin* e *Yang* fossero indipendenti e quindi distinguibili. Uscendo dai bisticci linguistici, il pieno e il vuoto sono sicuramente distinguibili ma non disgiungibili, si possono distinguere ma nella loro unità e nella loro alternanza incessante. Quando la consapevolezza del proprio corpo comincia a essere a un buon livello si può allora fare il passo successivo. Una persona che non distingue i colori non potrà mai percepire un quadro nella sua totalità, così come un praticante di *Tai Chi* non potrà praticare se non è in grado di distinguere i colori del *Tai Chi*. "*Solo distinguendo il vuoto dal pieno si può percepirne l'inevitabile alternanza e trarre forza da essa*". Distinguere quindi diventa essere consapevoli del pieno e del vuoto, della loro compresenza e della loro inevitabile manifestazione incessante. Calando questa affermazione nella pratica del *Tui Shou* possiamo dire che se si riceve una spinta che applicherà peso sul

nostro corpo modificando la nostra struttura, il nostro corpo divenuto Vuoto, si adatterà a tale nuova situazione manifestando *Yin* dove si riceve la spinta, aumentando il potenziale *Yang*, e manifestando lo *Yang* la dove il potenziale *Yin* è divenuto massimo. Distinguere i diversi colori di un dipinto ci serve per poter percepire il dipinto ma dividerli, disgiungerli l'uno dall'altro, ci toglierebbe il piacere di cogliere l'arte in tale dipinto. Allo stesso modo distinguere il vuoto dal pieno, consapevoli che sono entità distinte ma non separabili, ci permette di contemplare il *Tai Chi* cogliendone l'arte. Bisogna anche però essere consapevoli di una cosa, il corpo è vivo e non digitale, *Yin* e *Yang* non vanno intesi come due entità digitali, 1 e 0, ma come un'infinita varietà di sfumature di uno nell'altro. Sempre per restare sull'analogia pittorica, ridurre pieno e vuoto a peso e assenza di peso è come ridurre i colori a colorato e assenza di colore. E' ancora presente nella mia vecchia tesina l'idea di azione, "*ove si pone un pieno bisogna contrapporre un vuoto e viceversa*", immaginavo fosse possibile contrapporre un vuoto a un pieno, come se ci fosse un vuoto da usare come scudo. Ora praticando mi è sempre più evidente come non esista mai un pieno contrapposto a un vuoto ma piuttosto è un pieno giustapposto a un vuoto, dove il vuoto può tramutarsi in pieno e viceversa in qualsiasi momento e innumerevoli volte. Credo di poter affermare più correttamente che ove si manifesta un pieno si manifesterà un vuoto e viceversa ma solo se siamo diventati Vuoto, manteniamo l'energia nella sommità del capo, lasciamo che il petto sprofondi distendendo la schiena, e galleggiamo sulla vita agile. Ecco che in una rilettura organica dei primi principi la loro intrinseca connessione diventa evidente. Questa connessione prosegue anche in ***Abbassare le spalle e far cadere i gomiti***. Questo principio mi sembrava un semplice principio posturale tanto da farmi scrivere "*Così come il petto deve essere tirato in dentro, le spalle devono essere rilassate e basse altrimenti il baricentro si alza, il corpo perde peso e non si è più in grado di far scorrere il Chi fino all'estrema periferia del corpo*" e mi sembrava molto semplice, tenere i gomiti bassi, lasciar sprofondare le spalle, bastava avere un minimo di attenzione per rispettare questo principio. Spessissimo mi sono ripetuto, testa verso l'alto, gomiti pesanti, spalle basse, petto rilassato, schiena distesa. Innumerevoli sono le volte che questa vocina mi ha riecheggiato e ancora riecheggia nella mia testa. Leggendo varie interpretazioni di questo principio sembra sempre semplice, ovunque si legge, abbassare le spalle per non far salire il respiro e il *Chi*, i gomiti bassi sono necessari per non alzare le spalle e per non essere discontinui nell'esprimere forza. La mia esperienza invece si è scontrata con una difficoltà impensata. Una difficoltà non solo mia, una difficoltà diffusa. E' molto comune vedere spalle alte, è molto comune vedere praticanti che non riescono a far cadere le spalle. Continuo a ripeterlo a me ai miei compagni di viaggio, eppure benché i gomiti restino bassi più facilmente, le spalle si alzano. Perché? L'unica ipotesi che ho potuto formulare ad oggi è che la vita quotidiana sia sempre purtroppo, per molti di noi, pesante da sopportare. Viviamo con un continuo carico sulle spalle e appena pratichiamo, riusciamo a lasciare andare questi carichi ma le spalle, abituate a essere compresse, si librano verso il cielo, alleviate dal loro

feldello. Allora forse non dobbiamo stressarci per tenere le spalle basse. Forse questo principio, almeno qui, nel nostro mondo frenetico, andrebbe tenuto presente più fuori dalla palestra che in palestra. Dovremmo imparare a percepirci sempre, sentire le spalle e il collo tesi quando siamo al lavoro, o a passeggio, o davanti alla TV, percepirci sempre e chiederci cosa stiamo portando sulle spalle? Forse così ci renderemo conto di quali sono i carichi che noi portiamo, e forse così diventeranno leggeri. Certo, alleggeriti, le spalle scenderanno e parteciperanno al fluire del *Chi*, rilassandosi e galleggiando anch'esse sulla terra. Calato nella pratica questo principio prosegue il lavoro impostato nel terzo principio e ad esso si lega e con esso si lega a tutto il resto. Percepire il peso delle braccia, lasciare scendere i gomiti, che trascinano in basso le spalle permettendo ai *qua* superiori di essere distesi e rilassati, e con loro a catena tutto il resto. Man mano che ci avviciniamo alla periferia del corpo diventa sempre più difficile tenere sotto controllo il movimento ma nella pratica *Tai Chi* non serve avere alcun controllo, anzi, controllare è esattamente il contrario del *Tai Chi*. Nel *Tai Chi* la periferia del corpo è l'ultima cosa di cui preoccuparsi, tuttavia, per come siamo fatti e per il fatto che le spalle sorreggono la testa, non solo fisicamente, spesso faticiamo a lasciare andare e manteniamo il controllo anche quando non dovremmo. Tale principio assume quindi una fondamentale importanza per praticare *Tai Chi* con il giusto atteggiamento, lasciando fuori dalla palestra i problemi del quotidiano. Allora i gomiti bassi e le spalle rilassate permetteranno al *Chi* di manifestarsi fino alla punta delle dita, cosa che altrimenti sarebbe impossibile. Praticare *Tai Chi* è sinonimo di non preoccuparsi, se rispettassimo questi 10 principi anche fuori dalla palestra saremmo in armonia con ciò che ci circonda e libereremmo le nostre energie, migliorando notevolmente la salute.

“Genio è colui che entra in armonia con il tutto e lascia che sia il pensiero profondo a guidare la sua mano”. Questa frase, letta dopo anni di pratica, mi ha colpito. *Genio*. Certo da principiante ci si chiede come si possa essere potenti pur non usando muscoli, ma molto presto lo scetticismo lascia il posto allo stupore. Basta una sola volta in cui si riesca ad ***Usare il pensiero Yi e non la forza muscolare*** per diventare consapevoli della realtà delle cose. Il passo successivo tuttavia è rendersi conto che questo principio non si può insegnare. Si può solo scoprire. Il *genio* è il ricercatore per eccellenza, colui che ha l'intuizione e svela l'universo, rivela la sua maestosità in un lampo. Genio è stato Einstein di cui solo oggi confermiamo sperimentalmente le teorie, quasi un secolo dopo; Genio è stato Michelangelo, nel cui Giudizio Universale in milioni si sono perduti in contemplazione. Ma cosa hanno in comune relatività e Cappella Sistina? Un' intenzione limpida. A entrambi si sono schiusi i segreti del cosmo e entrambi li hanno voluti portare nel mondo. La semplice intenzione di voler condividere. Senza secondi fini, nonostante le forti critiche dei contemporanei, di papi e professori, entrambi hanno proseguito il loro lavoro, consapevoli della loro intuizione, fedeli alla loro intenzione. Non la fame o la ricerca di fama hanno spinto questi due geni a compiere le loro opere. Quando quindi riusciremo a liberarci dal “dover fare” potremo guidare il *Chi* con l'intenzione

Yi per poi contemporaneamente contemplare un genio all'opera. L'intenzione limpida non può essere condizionata da ciò che ci circonda. Ogni volta che l'intenzione è condizionata, non è limpida, per questo, nel *Tui Shou*, non si può avere l'intenzione di essere vuoti, o l'intenzione di assorbire la spinta. L'unica cosa che si può fare è essere Vuoti e far fluttuare il Vuoto in cui *Yin* a *Yang* coesistono, attraverso una limpida intenzione scevra da obbiettivi. L'intenzione è non conoscibile, non si può intellettualizzare, si può focalizzare, ma non esprimere. Il termine *Yi* è stato tradotto con intenzione, mente, pensiero, ed è forse tutte queste cose e nessuna. Certo per un principiante è fondamentale poter fare affidamento su qualcosa di noto, come la forza di volontà, per smettere di usare la muscolatura, ma sarebbe sbagliato insistere nel credere che l'intenzione sia effettivamente assimilabile alla forza di volontà o simili. I momenti migliori di pratica li ho vissuti quando non ho interferito, quando con mente pura, pacifica, la presenza al massimo, sono riuscito a contemplare il mio essere in un singolo meraviglioso gesto. La ricerca del ripetersi di questi momenti è diventata oggi una delle mie principali ragioni di pratica. Questo principio ci porta prepotentemente in una dimensione altra, un mondo più vasto, meno limitato dalla materia. Dopo questo 6° principio gli altri assumono una luce diversa.

Sono così giunto a rileggere *Collegare l'alto e il basso* dove scrissi "Nella pratica la testa protesa verso l'alto ma non rigida, l'energia nella sommità del capo, il bacino che scivola in avanti, le gambe che si radicano, la vita si rilassa e il Chi comincia a scorrere. Traiamo forza dalla terra ed energia dal cielo" anche se forse non avevo colto l'importanza di tali affermazioni. Unire l'alto con il basso è sempre da tenere presente nella misura in cui i 4 *qua* sono legati tra loro, e ogni turbamento di uno di essi si ripercuote sugli altri e, scorrendo il *Chi* attraverso di essi nel rispettivo arto, ecco che unire alto e basso non fa altro che ribadire ciò che si è venuto evidenziando fin'ora: il corpo è uno e deve essere Vuoto. Unire l'alto con il basso, ovvero sii consapevole che se non sei rilassato sopra non puoi essere rilassato sotto, se non senti *Yin* e *Yang* nelle gambe non puoi pretendere di sentirlo nelle braccia, tanto meno essere in grado di fluire con lo scorrere del *Chi*. Questo principio sintetizza il legame tra i 4 *qua* e l'unità del corpo che si muoverà in accordo con i principi del *Tai Chi*, come un'orchestra ben accordata che ha come direttore l'intenzione *Yi*. C'è poi anche una questione molto terrena, noi esistiamo perché esiste la Terra, e dalla terra traiamo nutrimento, *Chi*, e grazie alla connessione con la Terra possiamo sentire il *Chi*. *Chang Tsu*, scrisse "l'uomo saggio respira con i talloni", niente di più lontano dalla fisiologia, ma niente di più vero se si considera che noi esistiamo perché la Terra, dove poggiano i nostri talloni, esiste. Siamo davanti ad un'altra apparente contraddizione: come si coniuga il mantenere l'energia nella sommità del capo con il respirare con i talloni? Come si uniscono alto e basso? Ancora una volta dobbiamo uscire dalla dimensione logica ed entrare in quella poetica, nel senso greco del termine, l'arte che crea. Nella vecchia tesi scrissi: "Nella pratica la testa protesa verso l'alto ma non rigida, l'energia nella sommità del capo, il bacino che scivola in avanti, le gambe che si radicano, la

vita si rilassa e il Chi comincia a scorrere.” Mantenendo l’energia nella sommità del capo il corpo si libera e permette al *Chi* di fluire dalla Terra, attraverso talloni, in tutto il corpo, fino a raggiungere la sommità del capo. Ecco una novità, fin’ora il percorso è stato tutto in discesa, siamo partiti dalla testa per arrivare ai talloni e ora si torna indietro, dai talloni alla testa. Ancora una volta la mente razionale vacilla e bisogna chiederle di tacere. Così come non esiste *Yin* senza *Yang*, unire alto e basso significa lasciar fluire, in tutto il corpo. Questo principio potrebbe anche essere scritto al contrario, unire il basso con l’alto, senza per questo modificarne il significato. Certo i 10 principi sono poesia, si intersecano l’uno nell’altro e si compenetrano nel significato a un livello tale che anni fa non mi era evidente. Il prossimo principio ***Unire l’interno con l’esterno*** aveva per me solo una valenza mistica e nessuna valenza pratica. Quando ho scritto “*Percepirsi come parte di un tutto, come elementi di una totalità indivisi da essa*” non avevo idea delle ripercussioni che tale principio ha sul mondo fisico. Oggi ne ho consapevolezza ma tuttavia ancora non contezza. Questo principio non è solo un ribadire che il *Tai Chi Chuan* è un’arte marziale interna, questo principio sottolinea la necessità di non agire. Un fisico italiano, Emilio Del Giudice, molto criticato dall’accademia, ha formulato una teoria interessante basandosi sulla moderna teoria quantistica dei campi, secondo la quale ogni entità vivente è in grado di entrare in risonanza con le altre. Grazie a lui e ad altri scienziati si è sviluppato così il concetto di paradigma quantistico, ovvero la trasposizione filosofica dei concetti fisici. Questo paradigma si basa sul fatto che tutta la materia, indipendentemente dallo spazio-tempo che la separa, è costantemente collegata ed unita attraverso queste entità che costantemente vibrano, tutto esiste in ogni luogo e in ogni momento. Non voglio entrare nel merito ma sicuramente il parallelo è facile. Noi siamo composti delle stesse identiche cose che compongono il resto dell’universo e cosa abbia fatto sì che tali componenti fondamentali siano qui a scrivere questa tesi piuttosto che su una stella a sprigionare energia non è dato sapere, tuttavia, possiamo, nel nostro piccolo, vivere ogni giorno come ciò che noi pensiamo influisca sul mondo perché risuona in ogni cosa che ci circonda. Tornando più propriamente sul principio e sulla pratica ***Unire l’esterno con l’interno*** ci esorta a non considerare il *Chi* come “fuori da noi”, a superare il binomio cartesiano di mente e corpo, a non considerare il *Chi* come un’entità mistica intangibile. Per riprendere un concetto espresso poco sopra, noi non possiamo attivamente far fluire il *Chi*, noi possiamo solo risuonare più o meno armonicamente con la manifestazione del Tao, che per il *Tai Chi* (nel significato di principio primo) si è palesato prima in *Yin e Yang* e poi nelle diecimila cose. Tuttavia, come uomini, abbiamo la fortuna di poter influenzare questa vibrazione con *Yi*, l’intenzione, come ho scritto, possiamo far fluttuare il Vuoto. Ho usato il termine “fluttuare” proprio come si usa in fluttuazione quantistica, ovvero mutamento temporaneo nello stato di energia dello spazio vuoto. Noi siamo il tramite tra l’infinitamente piccolo e l’infinitamente grande. Noi possiamo contemplare le stelle e percepire queste fluttuazioni se siamo Vuoti. Non solo possiamo percepirle ma possiamo indurle con *Yi*, e ogni volta che induciamo una

fluttuazione, quindi agiamo sull'interno, abbiamo ripercussioni sull'esterno che si manifestano in movimenti potenti e precisi. La stessa cosa che alcuni fisici chiamano **effetto osservatore**, ovvero non solo il fatto che un dato sistema venga influenzato dall'essere osservato ma che quello stesso sistema, senza osservatore, non abbia ancora determinato il proprio stato. Ciò che succede fuori, succede dentro, senza distinzione. Come giustamente scrissi *"Non si può eseguire una tecnica solo con l'intenzione e senza muoversi e non si può essere efficaci solo con l'azione e senza convinzione. In ogni tecnica l'energia deve fluire mossa dall'intenzione e deve esprimersi nei gesti che si compiono"*. Ora posso aggiungere che le tecniche non si eseguono, ma rappresentano solo la migliore delle risonanze possibili ad un sistema in fluttuazione. Non c'è reale distinzione tra noi e un avversario, la distinzione è solo fittizia. Ora non c'è conclusione migliore a tutta questa dissertazione se non legare tutti i principi e cercare la calma in ciò che accade. Gli ultimi due principi dunque li affronterò assieme. ***Legare i movimenti con continuità e senza interruzione*** e ***Cercare la calma nel movimento***. Certo dopo aver scritto che noi possiamo solo far fluttuare il sistema leggere *"Così come il corso del fiume è continuo, così come le onde del mare sono incessanti, anche il fluire dell'energia deve essere incessante"* sembra riduttivo. Eppure c'è qualcosa di profondo in questa frase. Ho anche scritto *"Cercare la calma migliora il fluire dell'energia e ci permette di percepire più profondamente il nostro corpo che non cessa mai di muoversi, il nostro respiro è senza pausa, il cuore batte, il sangue scorre."* Il termine fluire compare in entrambe le frasi, in entrambe il fluire è alla base di quella che era la mia interpretazione di questi due principi. Ora potrei azzardarmi a sostituire tale termine con "fluttuare". Un semplice cambio di termine potrebbe non sembrare un grosso cambiamento ma ritengo che tra il semplice fluire e il fluttuare ci sia una grossa differenza. Nel primo caso possiamo immaginare un fiume che scorre pacifico verso il mare, nel secondo caso possiamo immaginare lo stesso fiume però in un arco di tempo più lungo in cui certo continua a scorrere verso il mare ma dove la quantità di acqua varia a seconda della stagione. I movimenti si legheranno con continuità e la calma sarà una caratteristica imprescindibile del moto. L'insidia sta nel cambiamento. Quando cominciamo lo studio del *Tai Chi* è naturale dividere per imparare, è necessario apprendere una tecnica e poi la successiva, è necessario concentrarsi su un aspetto per volta per poter dare tempo al corpo e alla mente ad abituarsi al nuovo paradigma, tuttavia, progredendo nella pratica ci si rende sempre più conto di come rispettare un principio significhi rispettarli tutti e come dividere sia in realtà controproducente per conoscere. Quindi ecco che anche i movimenti si fanno continui, si cavalcano le continue fluttuazioni generate dall'intenzione e si sfrutta la risonanza per mantenere vivo il moto così che ogni tecnica scaturisca inevitabilmente dalla precedente. Così una difesa scaturisce inevitabilmente da un attacco senza dover interporre alcun ragionamento, alcuna reazione, tra i due accadimenti. La consapevolezza di questa integrità intrinseca è anche la principale fonte di calma e viceversa, la ricerca della calma e il modo più semplice per giungere alla verità, essere Vuoti,

con tutte le conseguenze che seguono. Cercare la calma come in un mare in tempesta si cerca la terra ferma, così ci affidiamo alla percezione del nostro centro per non essere turbati dalla tempesta, consapevoli che ciò che deve accadere accadrà e che la Vita si preserva in quanto Vita. Quando scrissi *“acquisire la consapevolezza che la nostra forza non risiede in quanto siamo agili e prestanti ma in quanto siamo sensibili al fluire dell’energia e quanto siamo in grado di modellarne il flusso da dentro a fuori e viceversa”* riassumetti inconsapevolmente tutto quello che i 10 principi racchiudono. Quest’ultimo principio, come cappello degli altri, è l’effetto più grande e allo stesso tempo la fonte principale dell’essere Vuoti. Cercherò di esprimere oggi lo stesso concetto che anni fa avevo scritto, forse senza rendermi nemmeno conto della sua profondità. La nostra forza deriva dall’essere Vuoti, possiamo attingere a tale forza facendo fluttuare il sistema con *Yi*.

L’arrivo, punto di partenza per un nuovo viaggio

Queste mie nuove interpretazioni sono state stimulate dalle mie prime intuizioni e dalla mia visione acerba ma non sarebbero sicuramente state possibili se da allora ad oggi non mi fossi dedicato alla pratica. Da principiante è fondamentale prestare massima attenzione alla postura e mettere in pratica quello che i principi descrivono così efficacemente ma mentre un principiante può accontentarsi delle indicazioni posturali, dopo anni di pratica, ci si rende conto come dietro la postura si celi in realtà ben altro. Questo che può essere esperito non può però essere spiegato. Spiegare a un principiante che essere Vuoti non è svuotarsi così come si svuota un bicchiere dall’acqua non solo non serve a nulla, ma anzi può essere fuorviante. La potenza di questi principi risiede proprio nella possibilità di poter comunicare contemporaneamente a diversi livelli. I principi, così come sono stati scritti, presentano moltissime traduzioni e interpretazioni, e inoltre vivono della potenza del non detto, in alcuni casi sembrano anche contraddirsi l’un l’altro ma non dobbiamo pensare ai principi in termini di logica. Nella metafisica Aristotelica pieno e vuoto non possono coesistere, così come due frasi contraddittorie non possono essere entrambe vere. Nel caso dei principi, nel *Tao*, la contraddizione può esistere, violando il principio del terzo escluso, così come esiste la velocità nella quiete o la solidità nell’agilità del non agire, così come luce e materia ed antimateria coesistono nello stesso universo. I 10 principi, dalle molteplici traduzioni, possono significare tutte queste cose, semplicemente perché si adattano a chi in quel momento ne usufruisce comunicando ciò che la persona che legge ha bisogno di capire in quel determinato momento. Un principiante può leggerci la postura che si deve tenere, un mistico può coglierne la valenza spirituale, il combattente può trovare il segreto per vincere, ognuno di noi, leggendo quelle stesse parole, può comprendere qualcosa di diverso ogni volta che vengono lette. Noi umilmente non possiamo pretendere di cogliere il tutto in un dato momento, di comprendere a pieno i 10 principi, possiamo solo sperare di affacciarci alla Verità e che essa

si mostri ogni volta in modo nuovo, concedendoci di accrescere la nostra conoscenza. Le apparenti contraddizioni sono solo frutto del nostro parziale punto di vista legato al momento, ma ogni cosa che possiamo cogliere in questi principi è in realtà la stessa cosa solo illuminata da luci diverse: il *Tai Chi*.

Non possiamo fare altro che contemplare ciò che accade.