



Spesso nelle arti marziali si sente usare il concetto bipolare di pieno e vuoto, gli stili cosiddetti interni ne hanno fatto un caposaldo mentre stili come il karate shotokan annoverano addirittura questa terminologia nei 20 principi di G. Funakoshi (per la precisione il 14° principio recita: nel combattimento devi saper padroneggiare il Pieno e il Vuoto). Questo dovrebbe far capire quanto questo dualismo sia importante per la pratica.

Va detto che questo concetto ha tolto il sonno a molti praticanti, ha riempito le bocche di molti pseudomaestri e ha portato fuori strada molti ignari allievi in quanto per la maggior parte delle volte viene frainteso.

Il pieno e il vuoto esattamente come il bianco e il nero rappresentano due estremità, e come tali implicitamente aprono la strada all'esistenza di una variegata scala di grigi. Sono proprio questi grigi l'anima e l'essenza del concetto, in quanto come cartine tornasole fungono da strumento per comprendere il proprio livello, e cosa ancora più importante bisogna comprendere che per passare da pieno a vuoto dobbiamo togliere qualcosa (che però possediamo) o per passare da vuoto a pieno bisogna mettere qualcosa che possediamo.

In parole povere se la pratica richiede di comprendere come togliere la forza fisica a favore della forza interna è **OBBLIGATORIO** possedere forza fisica, altrimenti cosa tolgo? Se per esempio ci viene richiesto di togliere la struttura per portare l'intenzione nel dan tien (allo scopo di scioglierlo) questo implica l'aver costruito la struttura. La complessità che si cela dietro questa terminologia è al tempo stesso la sua forza, perchè porta inevitabilmente alla comprensione che tutto nella pratica provoca una percentuale di pieno e di vuoto: le posizioni, il rilassamento, la disposizione del baricentro, il qi accumulato...tutto.

Ma poniamoci una domanda, la comprensione del pieno e del vuoto può renderci invincibili al punto da porci seghe mentali tali da farci perdere anni del nostro tempo nella pratica? Ovviamente la risposta è no! In quanto la comprensione è per sua natura mutevole ergo è davvero stupido allenare pieno e vuoto, non si può fare per definizione, in quanto se mi alleno è perchè non ho compreso, mentre se ho compreso non ha più senso allenare un concetto. Quindi per comprendere il pieno e il vuoto bisogna smettere di volerlo comprendere, bisogna semplicemente allenarsi con un buon maestro e i risultati arriveranno, senza volere che arrivino (questo punto non implica lo spegnere il cervello sia chiaro, ma solo ridurre il desiderio). Questo punto focale di non forzare la mente riempiendola di continue e stupide domande

permette alla mente stessa di svuotarsi (fare vuoto) per permette alla comprensione dettata dal corpo di farvi breccia e riempire la mente del concetto e il corpo della sua efficacia. Mentre per il pieno l'efficacia è palese va detto che anche il vuoto ingloba la sua efficacia, dettata dalle conseguenze che il "vuotare" provoca, immaginiamo di togliere la pressione esterna (come può essere il corpo di un essere umano nello spazio) ad una persona, il risultato è che il soggetto esploderà!

Questo è il modus operandi che va adottato su tutti i capisaldi delle arti interne: pieno e vuoto, yin e yang, Yi-Qi-Li, Fang Song e chi più ne ha più ne metta.

Non ci si allena per ottenere risultati derivanti dalla comprensione di un principio, come non ci si allena per diventare più forti o meno che meno per avere degli allievi a cui insegnare (così da avere un ritorno economico); ci si allena solo perchè ci diverte e ci fa star bene, diversamente l'approccio alla pratica non sarà sincero, e la predisposizione mentale non sarà pronta per la comprensione...in parole povere butteremo via del tempo se il nostro scopo sarà l'alchimia interna.