

## 5 anni con la Core-energetica

di Fabrizio Ruta

*“Fatti non foste per vivere come bruti ma per cercare virtute e  
conoscenza”*

Dante Alighieri

Ho iniziato a praticare la Core-energetica nel 2000 partecipando a due seminari e poi entrando nella scuola di formazione. Perché mi sono appassionato a questa scuola così diversa dai miei precedenti interessi legati al mondo delle arti marziali, della cultura giapponese e della meditazione?

Da quando ho sedici anni ho studiato, per periodi più o meno lunghi, tai-chi, iaido, kyudo (la via dell'arco), kung-fu, wing chung, shiatsu, ikebana (arte della composizione floreale), cha no yu (cerimonia del the)... e ad un certo punto ho sentito che “mancava qualcosa” nella mia vita, alla mia pratica individuale e al mio sistema di insegnamento. Era una sensazione, un bisogno di cambiare qualcosa, come se ci fosse della sabbia negli ingranaggi della mia esistenza e nel mio sistema di insegnamento. Non era qualcosa di chiaro e razionale ma un impulso profondo, sconosciuto che non sapevo dove mi avrebbe portato e che mi spaventava (e a ragione come ho scoperto solo dopo...). Ho quindi prima iniziato a praticare tantra-yoga oltre dieci anni fa con Elmar e Michaela Zadra con i quali ho iniziato a toccare qualcosa di profondo in me, avvicinandomi ai miei bisogni più veri e alla mia anima. Successivamente ho sperimentato una full immersion di dieci giorni consecutivi sulla mia infanzia (l'Hoffmann Quadrinity Process, sotto la guida dei Wenger) e infine è arrivata la Core-energetica conosciuta appunto grazie ad un caro amico praticante di tantra... (la vita è fatta così, di situazioni intrecciate, di “coincidenze e apparenti casualità” che bisogna avere il coraggio di seguire per crescere). Quello che mancava – l'ho capito dopo – era un lavoro sulle emozioni, sulle dinamiche psicologiche, sui modelli mentali, sui blocchi corporeo-emozionali. Non avevo un contatto con il mio vero Io, non mi conoscevo realmente, non sapevo chi ero o cosa veramente volevo nella mia vita.

L'aikido, e le discipline orientali in genere, lavorano molto sul corpo, l'energia e l'aspetto meditativo e spirituale della pratica ma trascurano completamente il lato psicologico ed emotivo. Questa è una grave carenza. Il popolo giapponese è molto riservato, schivo e poco incline a lavorare apertamente sulle dinamiche psicologiche per cui anche le loro pratiche riflettono questo senso del pudore nel mostrare la propria parte più intima e personale. Credo che non si possa progredire profondamente praticando solo arti marziali e trascurando di approfondire temi quali la rabbia (violenza, aggressività, prepotenza), la paura (di farsi male e far male, di essere aggrediti, di perdere, di non essere all'altezza...), la difficoltà nel contatto corporeo, la competizione, la voglia di primeggiare, il rapporto col padre (riflesso negli insegnanti e nei maestri) ecc. Questi sono tutti temi sottesi alla pratica di una disciplina marziale e come tali non possono essere evitati, sottaciuti, rimossi o quant'altro... La Core-energetica mi ha permesso di confrontarmi con questi argomenti, di iniziare a vedere chiaro nelle distorsioni che si annidavano nella mia pratica e nel mio insegnamento, portandomi ad attraversare una lunga crisi che mi aveva condotto alla decisione di abbandonare completamente l'aikido. Naturalmente mi sono confrontato con le false motivazioni, con il transfert rispetto ai miei maestri, col bisogno di essere amato cercando di essere il migliore, con la mia rabbia distruttiva, con la competizione ferrata, anche se nascosta, nei confronti dei miei compagni di pratica... e l'esplorazione continua!

Oggi non riuscirei ad immaginare la mia vita senza l'esperienza della Core-energetica che rimane centrale nella mia pratica insieme all'aikido (e al jodo), al kinorenma, alla digiunoterapia e al tantra. Capisco che per molti miei allievi di aikido questa mia ricerca può risultare disorientante perché tocca ambiti molto diversi e obbliga al confronto con temi che sembrano distanti a coloro i quali volevano "soltanto" fare un po' di ginnastica o imparare delle tecniche di difesa personale o tutt'al più sapere qualcosa di filosofia orientale! Ma mi vengono alla mente le parole di Gesù: "Solo l'uomo non ha un posto dove appoggiare il capo per riposarsi", perché io mi sento un uomo "inquieto", sempre alla ricerca, pronto a sperimentare nuove strade e possibilità... Certamente, se insegnassi "solo" aikido, jodo, iaido, shiatsu, shodo (calligrafia) probabilmente sarebbe tutto più semplice perché si toccherebbero sempre gli stessi temi da una visuale solo un pochino diversa. Ma tornando alle

mie esperienze personali e alla Core-energetica, voglio aggiungere che, grazie a tutto questo:

- ho scoperto un modo diverso e più ricco di muovere il corpo rispetto alla semplice ginnastica, agli sport o all'allenamento con i pesi. È questo lo si può scoprire partecipando alle classi di esercizi;
- sono più in contatto con la mia rabbia e quindi anche con la mia forza;
- ho scoperto che non negare la paura e altri sentimenti "negativi" o "spiacevoli" dà profondità alla vita;
- ho reimparato ad emozionarmi e a piangere;
- infine ho capito le parole del fondatore quando affermava che l'aikido è amore e che il compito di chi lo pratica è di fare dell'intera umanità una sola famiglia. Insomma la Core-energetica è stata come una seconda nascita che mi ha donato più profondità, rilassamento, quiete, gioia di vivere e onestà con me stesso mostrandomi i miei limiti e i miei difetti (che oggi amo chiamare "qualità negative")...