calciopeRugia.it
IL GIORNALE DEL CALCIO LOCALE
anno 2 numero 11 / lunedì 14 febbraio 2005 / € 0,50

Alla scoperta dell'arte marziale più diffusa nel mondoil maestro Alberto Catagna ci parla del karate

空手道のマエストロ、アルベルト・カターニャ師が、格闘技のひとつとして世界中に知られている空手について語ります。

Kiyomi Nakamura

Esiste uno sport che è al contempo anche una filosofia, un'arte ginnica. Una disciplina ludica nata in oriente che, attraverso il suo fascino ed il carattere formativo della persona, si è diffusa in tutto il mondo. Questo ponte sportivo che unisce, culturalmente, il Giappone anche all'Italia è il Karate.

東洋で武術として生まれた空手は、人格形成にも非常に役立っています。また、スポーツとして、哲学として、格闘技として世界中の人に知られています。空手は日本とイタリアをつなぐ文化大使ともいえます。

Per conoscere meglio questo sport abbiamo intervistato il Maestro di Karate, Alberto Catagna, direttore tecnico del prestigioso Shorei Kan Karate Perugia.

Il Maestro è nato a Perugia il 18 Febbraio 1954 ed ha iniziato a praticare il Karate nel 1970. Dopo tanti anni di dure esercitazioni e d'insegnamento del Karate ha ottenuto l'ambito titolo di Cintura Nera 6° Dan.

Alberto Castagna è stato il primo istruttore che ha insegnato il Karate nel carcere minorile "Malaspina" di Palermo nel 1986.

空手の世界を知っていただくために、(沖縄)空手道(剛柔流)尚礼館ペルージャ道場のテクニカル・ディレクターで、空手のマエストロでもあるアルベルト・カターニャ師にインタビューをしました。

1954年2月18日ペルージャで生まれたカターニャ師が、空手と出会ったのは1970年のことです。その後、空手を通して、肉体的にも精神的にも修練と研磨を重ねていくなか、空手指導も手がけることになります。その結果、1988年には6段昇格試験に合格し、念願の黒帯をしめることになります。師は、1986年、パレルモのマラスピーナの少年刑務所で空手を指導した第一人者としても有名です。

Molto importante nel Karate è la simbologia, per cui nello stemma dello Shorei kan, il pugno indica il Karate Budo, ossia la via dell'arte marziale, mentre il fiore di ciliegio simboleggia la Pace e la Cortesia.

尚礼館のシンボルの真ん中には拳があります。これは空手武道を示し、その周りを囲む桜の花は、平和と礼節をあらわしています。

Il Karate è una lotta giapponese di difesa e di attacco, basata su colpi violenti inferti col taglio delle mani, gomiti, ginocchia e piedi su punti vitali del corpo dell'avversario. Il termine Karate, letteralmente indica l'arte della difesa a mani vuote, e, anticamente, l'arte delle mani cinesi. Il Karate trae origine dalle tecniche del pugilato cinese. Iniziò a diffondersi a Ryukyu (Okinawa) nel 14° secolo in occasione dell'occupazione delle isole nipponiche Ryu-Kyu da parte della Cina, che vietò agli abitanti il possesso di qualsiasi arma; cioè favorì involontariamente lo sviluppo di metodi di combattimento a mani nude. Negli anni Venti, Gichin Funakoshi lo portò in Giappone cambiando il nome da le mani dei cinesi a mani nude. E lo divulgò in tutto il Giappone e fondò la filosofia denominata la via dell'arte marziale Karate.

空手は日本のスポーツのひとつで、手や肘、膝、足などを使って格闘する競技です。

もともと唐手(からて、どうでぃ)から来た言葉で、武器を持たない素手の武術と言う意味があります。この格闘技は、14世紀後半、中国より琉球(沖縄)に伝わった中国武術「唐手」で、当時中国の占領下に置かれていた沖縄では、武器を持つことが禁じられていました。それで、素手で戦う技術が進歩していくことになります。その後、1922年船越義珍師範(松濤館流祖)によって日本に伝えられます。師範は、唐手術を空手道と改名したほか、空手道哲学をも確立しました。

Maestro Castagna, quando e come ha conosciuto il Karate?

空手とはいつ出会いましたか?またそのきっかけを教えてください。

R: Ho iniziato a praticare Karate nel 1970, prima con un ragazzo cintura marrone (ci allenavamo in un umido sottoscala) poi nel mese di ottobre a Perugia si era sparsa la voce che sarebbe arrivato un maestro giapponese ed è così che ho conosciuto il M° Satoshi Suheiro, 7° dan di karate stile Goju, e da allora non ho più smesso di allenarmi.

空手を始めたのは1970年です。当時相手をしてくれたのは茶帯の男性で、二人で階段下のじめじめした場所をつかって稽古したものです。ある10月のこと、ここペルージャに日本人のマエストロ(師範)が来るという噂が広がりました。それが剛柔流空手7段のスヘイロ・サトシ師範との出会いです。その時から今までずっと空手の稽古を続けています。

Come mai ha deciso di continuare a praticare il Karate e quando d'insegnarlo?

何故空手を続けていこうと思われたんですか?また、指導をされようと思ったきっかけは何ですか?

R: io ero un ragazino timido e introverso ma con la pratica costante del karate piano piano sono riuscito ad aver più fiducia in me stesso tanto da aiutare il M° Satoshi nell'insegnamento. Il Maestro insegnava al primo turno ed io al secondo. La passione che avevo e che ho tuttora mi ha subito permesso di trasmettere agli altri quello che per me non è solo una disciplina sportiva ma uno stile di vita.

当時私は非常に内向的な性格でした。しかし空手の稽古を続けていくうちに、自分に自信が持っていよっていきました。そのうち空手道のマエストロ・サトシ師範と出会い、弟子の指導に携わるようになりました。マエストロが一番稽古の指導をして、私が二番稽古の指導につくというように。空手に対する情熱は今でも変わらず持っています。またこの情熱を弟子に伝えていきたいと思っています。私にとって空手は、スポーツ競技のひとつというだけでなく生き方のひとつだと思っています。

Il Karate è un'arte marziale che serve a difendere l'uomo, ma anche una filosofia di vita, tipicamente giapponese. Ce la può spiegare?

空手は護身用の格闘技というだけでなく、日本独特の人生哲学でもあります。これについてお話していただけますか?

R: Karate letteralmente significa "Mano Vuota" o "Senza Armi"; ma se si parla di "Karate Do" si intende una delle vie dello Zen. "Do" quindi equivale a via, cioè uno dei tanti percorsi per ritrovare la giusta attenzione, la consapevolezza di quello che si sta facendo in quel momento, qualunque cosa essa sia. Sembra complicato ma è di una semplicità estrema: se mangio, mangio e se bevo, bevo. Applicato al karate il principio è lo stesso: essere totalmente presenti in quello che si fa: sia se porto un pugno o un calcio, sia se eseguo un kata o forma.

空手は空っぽの手、武器を持たない手を意味します。空手道は禅への道を意味します。つまりドウは道、道筋を意味しています。それは、集中力を身につけるための道であり、物事を行うとき自分が何をしているのかというしっかりとした自覚を持つために通る道筋でもあります。これは人生の中であらゆることに関連しています。とても複雑なことのように思われるかもしれませんが、実際は非常に簡単なことです。食べるなら食べる、飲むなら飲むということです。空手の真髄も同じです。自分が何をしているのかしっかり自覚をもつということです。これは、拳で一突きするときも、投げを入れるときも、形をつくるときも、体位を整えるときも同じです。

Ci spieghi perché per lei il Karate è diventato molto importante?

マエストロにとって空手が大切になっていったのは何故ですか?

R: potrei rispondere con un altra domanda: perchè per lei è importante mangiare? La risposta è che il karate è per me, ma dovrebbe esserlo per tutti, uno stile di vita basato sul ritrovare in ognuno di noi la nostra vera natura. Il karate insegna una corretta respirazione, una corretta postura, corretti movimenti, corretta alimentazione e non solo tecniche di pugno o di calcio. Il Karate insegna a rallentare lo stile di vita, spesso frenetico; il karate insegna tecniche di rilassamento e di meditazione.

代わりに私があなたに質問をします。何故あなたにとって食べることが大切なんですか?答えは、空手は私自身であるからです。私たち自身の真の姿を発見するためのひとつの方法で、それは形は違うにせよ誰でも持っていることです。空手を通して、私達は、突きや投げの技術を身につけるだけでなく、正しい呼吸方法、体位、動き、食事法も学びます。勢いよく上っている人生の階段を、もっとゆっくりと上る方法とかも学びます。空手は私達にリラックスする方法や瞑想法も教えてくれます。

Questa arte marziale è apprezzata in Itlaia? E a Perugia?

空手はイタリアで普及していますか?ここペルージャではどうですか?

R: molto praticata in Italia, non lo stile che io insegno il Goju, ma lo Shotokan. Centinaia di migliaia sono i praticanti suddivisi in una miriade di organizzazioni di cui la principale è la FILJKAM. A Perugia tre o quattro sono le scuole principale: quella che io rappresento è lo Shorei Kan Karate con sede presso la Palestra Kennedy che conta circa 350 atleti ogni anno.

イタリアではかなり多くの人が空手をやっています。ただし、私が教えている剛柔流をやっている人はまだまだ少なく、松涛館流をやっている人がほとんどです。数々の協会が存在する中で、主なものとしてFILJKAM (Federazione Italiana Lotta Judò Karatè a Arti Marziali)があげられます。ペルージャには重要な空手道場が3, 4件あります。私が携わっている尚礼館空手道場は、ケネディスポーツセンターのなかで稽古が行なわれ、毎年350人ほどの人が学んでいます。

-Ci spieghi allora come mai a Perugia molte persone praticano il Karate?

ここペルージャで空手を学ぶ人が多いのはどうしてですか?

R: come dicevo prima a Perugia i praticanti sono tanti, credo che sicuramente si può arrivare a circa mille. Tra questi molti si avvicinano per praticare una qualsiasi attività ginnica; ma altri hanno certamente delle motivazioni diverse per cui si avvicinano al karate: per superare la timidezza, oppure per acquisire più fiducia in se stessi o, all'opposto, ragazzi esuberanti per incanalare la loro energia nella giusta direzione.

ここペルージャでは約千人ほどの人が空手を学んでいるといわれています。格闘技のひとつとして始めた人がほとんどだと思います。内向的な性格を変えたいとか、自分に自信が持てるようになりたいとか、あり余るほどのエネルギーを持て余している人が、そのエネルギーをよい方向にもっていきたいとか、動機は人それぞれだと思います。

Chi sono i più famosi di questo sport al mondo? E a Perugia?

世界を舞台に活躍している人をあげていただけますか?ここペルージャではいかがですか?

R: elencare le persone famose è praticamente impossibile per il lungo elenco che sarebbe necessario fare. E' più facile elencare quelle persone che sono più vicine a noi e che certamente da molti dei vostri lettori sono già conosciute, parlo di atleti di Perugia che si sono distinti in campo nazionale ed internazionale: il sottoscritto è stato più volte ai vertici nazionali e 6° ai campionati del mondo, ANNA BALDELLI più volte prima classificata ai campionati italiani e 3a agli europei, IRENE CATAGNA, anche lei campionessa italiana; per arrivare alle nuove generazioni come AGNESE BELARDI (17 anni) ai vertici Filjkam insieme a MICHELA PEZZETTI (13 anni), GIULIA BENDOLINI (10 anni) SILVIA FINETTI (10 anni); da citare anche il mio collaboratore nell'insegnamento la cintura nera 2° dan ALTIN QOKU.

有名な人はたくさんいるので、全ての人の名前をあげるとなるとかなり時間がかかります。ここでは身近な人達の中で、ペルージャでもその名がよく知られていて、さらにはイタリア国内、国外でも有名な人達の名前を挙げます。私自身イタリア国内大会で何度か優勝を経験しています。国際大会でも6番になりました。アンナ・バルデッリはイタリア国内大会において何度か優勝を経験し、ヨーロッパ大会でも3位になっています。イレーナ・カターニャもイタリア大会で優勝を経験しています。若者の中では、17歳のアニェーゼ・ベラルディ、13歳のミケーラ・ペッゼッティ、10歳のジュリア・ベンドリーニ、10歳のシルヴィア・フィネッティがFILJKAM開催の空手大会で優勝しています。私の片腕となってくれているアルティン・クォークは2段の黒帯を身につけています。

Ci dica in poche parole una buona motivazione perché la gente si possa avvicinarsi al Karate?

最近、空手に興味を持つ人が増えている理由は何だと思いますか?

R: per stare bene e ritrovare se stessi, attraverso una sana attività fisica finalizzata o alla difesa personale, o allo studio del karate come vera arte marziale oppure all'attività agonistica. Ognuno potrà scegliere l'indirizzo che vuole, conta una sola cosa l'impegno costante e serio.

肉体的にも精神的にもバランスのとれた人間になることを目的に、運動のひとつとして、または護身として、武術として、格闘技として、空手を学ぶ人が増えたのだと思います。個人個人がそれぞれの理由で空手を始めますが、大切なのは、真面目に直面し、長続きする努力をすることです。

Da questa intervista emerge un insegnamento, il Karate è uno di quei sport indicati per far crescere i giovani sani nel fisico e nella mente e le regole da seguire dello shorei-kan ce lo dimostrano.

このインタビューを通して、空手とは健全で健康な人格形成に役立つということが分かりました。最後に尚礼館道場訓を皆様にご紹介します。■