

# 40 anni e non sentirli

Il Maestro Alberto Catagna ripercorre i primi quarant'anni di attività dell'A.S. Shorei Kan Karate Perugia

In quaranta anni di attività ho insegnato a centinaia di ragazzi e formato decine di cinture nere. La mia storia è parallela a quella della Associazione Sportiva Shorei Kan Karate Perugia, procediamo di pari passo e allo stesso modo abbiamo avuto soddisfazioni, tanti successi ma anche tanti ostacoli da superare. Uno dei primi ostacoli è stato quello della continua ricerca di una sede idonea agli allenamenti. Infatti, dopo la partenza del Maestro Satoshi Suehiro che è stato il primo insegnante della Accademia Goju Ryu Karate Do Ju Do Perugia (così si chiamava all'epoca lo Shorei Kan) sono stato costretto a continuare gli allenamenti in locali fatiscenti, umidi, polverosi che certamente non possono essere definiti "palestre". Eppure in quegli ambienti si sono allenati insieme a me tanti giovani con una grinta e una passione sorprendente; ci ritrovavamo a sudare e a combattere in stanze o fondi con la carta da pacchi alle pareti per coprire il muro rovinato, con l'intrusione di qualche topo che non riusciva a distrarci dall'esecuzione di kata, con l'acqua che filtrava dal soffitto; imperterriti si continuava anche perché era vietato lamentarsi: "soffrire e sopportare in silenzio" così era scritto sulla lavagna. Riguardo alla mia storia sportiva devo evidenziare che ho avuto l'opportunità di collaborare subito con il M°Satoshi anche perché ero più avanti degli altri avendo iniziato la pratica del karate un anno prima insieme ad amico di Firenze. Fu così che a sedici anni ero già responsabile di un gruppo di allievi e dal 1970 ad oggi non ho più smesso di insegnare; anzi la passione e la voglia di comunicare agli altri le mie conoscenze è aumentata. Attualmente l'Associazione Sportiva Shorei Kan Karate Perugia conta oltre 400 soci di cui la metà praticano karate e gli altri si suddividono tra: Kick Boxing, Krav Maga, Ju Jitsu, Tai Chi, Ginnastica, Psicomotoria, Avviamento allo Sport e Danza Moderna. Non abbiamo più problemi di ricerca della sede per gli allenamenti dal



Nelle foto: in alto, il Maestro Catagna in azione; sotto: foto di gruppo per lo Shorei Kan Karate Perugia nel 1979

momento che gestiamo una grande e attrezzata struttura chiamata Palestra Kennedy e di ciò dobbiamo ringraziare l'amministrazione del Comune di Perugia che è sempre stata sensibile alle nostre richieste. Elencare tutto ciò che è stato fatto e realizzato in questi primi 40 anni è quasi impossibile, anche se una fedele ricostruzione degli eventi principali è stata impressa in un dvd di circa due ore con centinaia di foto e filmati; voglio però citare le oltre 400 coppe e targhe ricordo di gare vinte o di stage a cui abbiamo partecipato. Siamo stati campioni d'Italia di kata nel 1997 sia con la squadra maschile che femminile (io stesso ho vinto la Coppa Italia a Terni nel 1986 e sono giunto 6° al Campionato del Mondo di Kata) siamo stati primi classificati all'International Cup of



Il Maestro Catagna (2° a sinistra) nel 1971



Karate, e abbiamo ottenuto tanti altri primi posti in innumerevoli trofei. Anche le esibizioni sono state il nostro "fiore all'occhiello", basti citare la partecipazione a manifestazioni come la "Pasqua del Budo" a Milano, dove siamo stati presenti per ben tre edizioni, a Venezia, a Roma e a Forlì. Io ho vinto la Coppa Italia ed ho eseguito varie esibizioni uniche nel suo genere, basti citare la prova di sopportazione del peso di una autovettura con quattro persone a bordo effettuata e ripetuta per diverse volte in occasione di manifestazioni e sagre e sempre sotto lo sguardo perplesso, spaventato, sorpreso del pubblico presente. Attualmente l'Associazione che presiedo è una realtà moderna composta di tanti giovani e molti collaboratori preparati non solo sul piano tecnico sportivo ma anche formativo ed educativo poiché oggi stare a contatto con i ragazzi richiede una preparazione specifica fatta di conoscenze approfondite anche in campo pedagogico e psicologico. I bambini iniziano la pratica di una attività intorno ai tre anni, di solito la psicomotoria per poi passare ai corsi di avviamento allo sport che hanno lo scopo di individuare la disciplina (non necessariamente un'arte marziale) verso la quale ogni bambino è maggiormente portato. Dal 1970 ad oggi vi è stata una evoluzione nella gestione delle lezioni, dalla durezza e dalla improvvisazione di quaranta anni fa si è passati alla competenza e alla sensibilità di oggi, attraverso un percorso irto di ostacoli, ma anche ricco di nuovi di apprendimenti circa le moderne metodologie di insegnamento. Tutto ciò ha reso la nostra Associazione leader nel campo delle arti marziali e tale leadership è testimoniata dalla presenza di centinaia di giovani che da sempre affollano i nostri corsi. Vi invitiamo tutti il prossimo 26 maggio alla Sala dei Notari, alle ore 21,00, per la cerimonia ufficiale del 40° anniversario della Associazione Sportiva Shorei Kan Karate Perugia.



## Le sto

di CLAUDIO SAMPAOLO

segue dalla

(...) si toglie camicia, pantaloni e scarpe da uomo qualunque, coi quali è rimasto per l'ora abbondante della nostra chiacchierata, per infilarsi dentro il karategi di cotone, con tanto di "minacciata" cintura nera stretta in vita, che sembra dividere il corpo in due, l'impressione netta è quella di trovarsi di fronte ad un'altra persona, con la mascella più squadrata, persino la barba più incolta. Come Clark Kent quando si strappa di dosso il vestito da travet per dare spazio a Superman. Ma la metafora finisce qui, perché Catagna, 56 anni, insegnante di karate da quando ne aveva 16 ("la mia prima lezione? Tutti adulti, ma seppi conquistarli subito con la mia leadership...") resta sempre se stesso. Uno che ha scelto da adolescente un mestiere che non c'era ("guadagnai subito 8000 lire al mese, 10mila per ogni esibizione, ma i miei erano più o meno arrabbiati..."), che ha lasciato Medicina dopo tre anni perché ostacolava la sua vera passione, che ha studiato e approfondito, istruendo qualcosa come 8mila allievi ("ora ho i nipoti dei primi che ho allenato") provando cosa significhi l'arte di arrangiarsi, muovendosi in palestre coi muri scrostati ricoperti con la carta da pacchi, l'umidità, persino i topi. "Piccoli intoppi", dice, ma sempre col sorriso stampato in faccia e l'ottimismo in dotazione "perché questa è la filosofia del karate così come l'ha spiegata il grande Chojun Miyagi: dedizione totale, io non ho fatto niente che qualcun altro non possa fare, non esistono mezze misure, una cosa si fa o non si fa, niente è impossibile".

**L'ha pensato subito, quando ha infilato per la prima volta il karategi?**

"Forse un po' prima, quando ho scoperto le arti marziali grazie ad un mio compagno di scuola alla Pieralli. Lui aveva già fatto qualcosa, poi trovammo un libro di tecnica con immagini di un famoso maestro giapponese, Masutatsu Oyama, un tipo basso ma robusto che aveva fama di aver ucciso 54 tori con le sue mani e con quello ci allenavamo in un garage di piazza Partigiani. Ma a me sono subito interessati tecnica, movimenti, agilità: il karate è una filosofia di vita e se vuole un sistema di autodifesa. Io sono stato e sarò sempre un nonviolento, questo resta alla base di tutto. Ricordo che eravamo un po' goffi e inesperti, poi arrivò a Perugia il maestro Satoshi Suehiro e cambiò tutto..."

**Ecco, questa ce la deve spiegare. Perché mai nell'ottobre del 1970 un signore che insegna karate prende e parte dal Giappone per venire nella piccola e lontanissima Perugia, dove la sua disciplina nemmeno esiste?**

"E' stata una scelta figlia dei tempi, anche qui eravamo in pieno '68, c'era un clima di tensione politica, i ragazzi si picchiavano e siccome il luogo comune in voga era che il karate fosse di destra e il judo di sinistra, il maestro Satoshi fu fatto venire da gruppi di destra proprio per addestrarsi... io ho sempre cercato

## L'inizio

"Ci allenavamo in un garage di piazza Partigiani. Poi arrivò il maestro Satoshi Suehiro..."

## Catagna: "A colpi di karate insegno nonviolenza"

di CLAUDIO SAMPAOLO

Sarà anche vero comediocroni saggi che l'abito non fa il monaco, ma quando il maestro Alberto Catagna in meno di due minuti netti (...)

SEGUE A PAGINA 10



» Alberto Catagna all'ingresso della palestra. Nel tondo, allievi durante un esame. In basso, un giovanissimo Catagna

# "A colpi di karate insegno nonviolenza"

## Tecniche di autodifesa, donne in prima fila

di non farmi coinvolgere, ho sempre spiegato che apprendere l'arte del karate avrebbe dovuto dare più forza e sicurezza, ho evitato le opposte ideologie. E quando quei ragazzi smisero di

fare politica, alcuni arrestati, qualche altro purtroppo morto, dovetti mettere un cartello all'ingresso della palestra "qui è vietato parlare di politica". Per fortuna hanno capito".

**La sua palestra, pur cambiando sede una dozzina di volte, ha fatto 40 anni nel 2010. Il karate invece è sempre quello?**

"C'è stata una evoluzione, ora è tutto più dolce e più graduale. All'inizio era uno sport traumatico, duro, selettivo. Al primo corso si iscrissero in cento ma alla fine arrivarono solo 3-4 persone. Ricordo benissimo di aver passato io stesso notti insonni, disteso a letto a braccia e gambe divaricate per attenuare il dolore dei colpi. Adesso si parla di tecniche flessibili, il corpo deve essere morbido quando reagisce, duro quando arriva a segno. E c'è sempre qualcosa da imparare o da migliorare. Tuttora mi alleno due volte al giorno, alle 5 e alle 14,30: corsa, addominali, stretching, braccia e naturalmente tecniche a vuoto. Ho fatto un conto: ogni forma di kata (è uno schema, di attacco o difesa) l'avrò provata ed eseguita almeno diecimila volte. Consideri che esistono almeno venti kata, siamo vicini a 200mila..."

**All'ingresso della palestra Kennedy c'è una sfilza interminabile di corsi che propone, come va quello dell'autodifesa? Sa, il periodo è quello che è...**

"E' uno dei più frequentati. Ho avuto il piacere di addestrare i vigili urbani di Perugia, un gruppo di 20 persone, con tecniche miste di arti marziali e sistema russo, che non richiede forza, ma sfrutta quella dell'oppositore. La cosa più importante è la

concentrazione per colpire i punti sensibili del corpo umano con velocità e precisione per far perdere l'equilibrio all'aggressore. Sono quindici e sono alla base dei corsi di autodifesa, specie quelli frequentati dalla donna. Nell'ultimo anno si sono iscritte in 40. C'è molta sensibilità su questo argomento".

**Ci dice quali sono questi punti sensibili? Può sempre servire, no?**

"Sono dappertutto: gola, braccia, gambe... per esempio spingere con una forte pressione sul pomo d'Adamo, usando il dito medio, il più forte, oppure con la stessa tecnica pigiare forte dietro l'orecchio, sotto il lobo, dove inizia la mascella. E poi usare quello che si ha: le unghie, il tacco per colpire il collo del piede, la borsa, il pc portatile, persino l'agenda può diventare una formidabile arma di difesa. Se ti afferrano basta colpire forte sul pollice o sul dorso della mano, il riflesso condizionato farà aprire la mano stessa e mollare la presa. Una mia allieva si è salvata da una aggressione togliendosi la forcina dai capelli e piantandogliela sotto il collo, facendolo scappare".

**Interessante. Ma quanti di noi davanti ad una aggressione hanno la forza di reagire?**

"Ecco, ci vuole addestramento. Abbiamo fatto moltissime prove, anche nel piazzale qui fuori, al buio e tra le auto. Se preparati in un certo modo nessuno è a rischio, nemmeno un anziano che gira col bastone. Un colpo secco alle articolazioni diventa come una frustata. Ma bisogna anzitutto saper individuare chi ci si trova davanti. I drogati, per esempio, sono pericolosissimi perché sotto l'effetto degli stupefacenti non sentono dolore. Poi ci sono i messaggi non verbali. Se mentre cammina vede che due persone che si aprono

per farla passare in mezzo, questo è un chiaro segnale di pericolo. Così come, se da un gruppetto partono frasi ambigue verso una ragazza sola bisognerebbe subito notare se chi parla ha occhi, naso, piedi e ombelico rivolti verso la possibile vittima, la punta, oppure è girato. In questo secondo caso è un semplice bullettino che si fa bello con gli amici. In caso contrario è bene far scattare il nostro allarme interiore".

**C'è una tipologia precisa di persona che sceglie di partecipare ai suoi corsi?**

"No, ormai no, vengono tutti, dai 6 agli 80 anni. Ancora c'è qualcuno attratto dai vecchi film di Bruce Lee, Van Damme o Chuck Norris, per non dire di Bill Wallace, la gamba sinistra più veloce del mondo, ma la maggior parte cerca nel karate un approdo diverso, filosofico, direi. C'è stato come dicevo un cambio di passo anche in noi istruttori. In epoche passate ho fatto esibizioni che ora non ripeterei più, tipo farmi passare un'auto sopra gli addominali con una ruota, oppure usare le tecniche di rottura per spaccare lastre di granito, o dimostrare la forza di volontà di questo sport facendomi ammassare 200 chili di pietra sempre sopra gli addominali e farle rompere con la mazza, fino a mettere la mia mano tra due mattoni e farli spaccare, piantare i chiodi sul legno con un pugno..."

**Tutto questo senza farsi nemmeno un graffio?**

"No, mi creda, basta volerlo. Come quella volta che al pronto soccorso mi sono fatto mettere dei punti senza anestesia. Loro non volevano, ma li ho tranquillizzati 'non vi preoccupate sono da un'altra parte'... ma dicevo delle esibizioni. Mi resi conto che limitavano l'interesse ad una fetta troppo ristretta di appassionati ed allora abbiamo co-

minciato a lavorare su concetti come autodifesa, tecniche a coppia, kata. Così si sono avvicinati anche i bambini, che naturalmente fanno all'inizio solo attività motoria, quella che a scuola ormai non si fa più: imparano a fare spaccate, capriole, salire la corda e la pertica, persino a mettersi in riga... per loro il karate è anzitutto una scuola di vita ma anche un modo per costruire il fisico. In generale i ragazzi di oggi, la generazione pc non ha mai muscoli adeguati alla propria età e non ha manualità. Invece dovremmo tornare ai valori della campagna a saper tenere in mano una zappa, a ritmi di vita diversi..."

**E così chi pensa ancora che karate fa rima con violenza è servito, del resto l'incipit del suo blog è chiarissimo: la chiave per un felice equilibrio nella vita moderna è la semplicità...**

"Le racconto un'ultima cosa. Qualche anno fa ho tenuto dei corsi di karate all'interno del carcere minorile Malaspina di Palermo, l'obiettivo era di appassionarli a questo sport per aiutare il reinserimento dopo la pena. Primo flash dopo l'ingresso: un ragazzo col naso rotto che sanguinava; mi sono detto: cominciamo proprio bene, ma non ho perso la calma. Poi ho iniziato una prima esibizione, quasi al buio. Ho detto: chi vuole provi a bloccarmi da dietro. Dalla semioscurità del cortile si è alzato un tipo enorme che mi ha stretto forte e non scherzava. L'ho messo giù con una proiezione poi gli ho avvicinato il pugno vicino al viso. Ho dimostrato che ero superiore a lui, a tutti loro e mi hanno rispettato, permesso di lavorare. Se anche uno solo di quei ragazzi avrà potuto dedicarsi al karate è stata una grande vittoria".

**Catagna, ma lei davvero non si è mai fatto male, né lei né i suoi ottomila allievi?**

"No... direi di no. E poi, sa cosa avevo scritto su una lavagna all'ingresso della palestra? Bisogna soffrire e sopportare in silenzio..."

(161.ma puntata. Continua)

## Motivazioni

"Ancora c'è qualcuno attratto dai vecchi film di Bruce Lee, ma la maggior parte cerca un approdo filosofico"