

Le storie della domenica

di CLAUDIO SAMPAOLO

segue dalla prima

(...) 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?

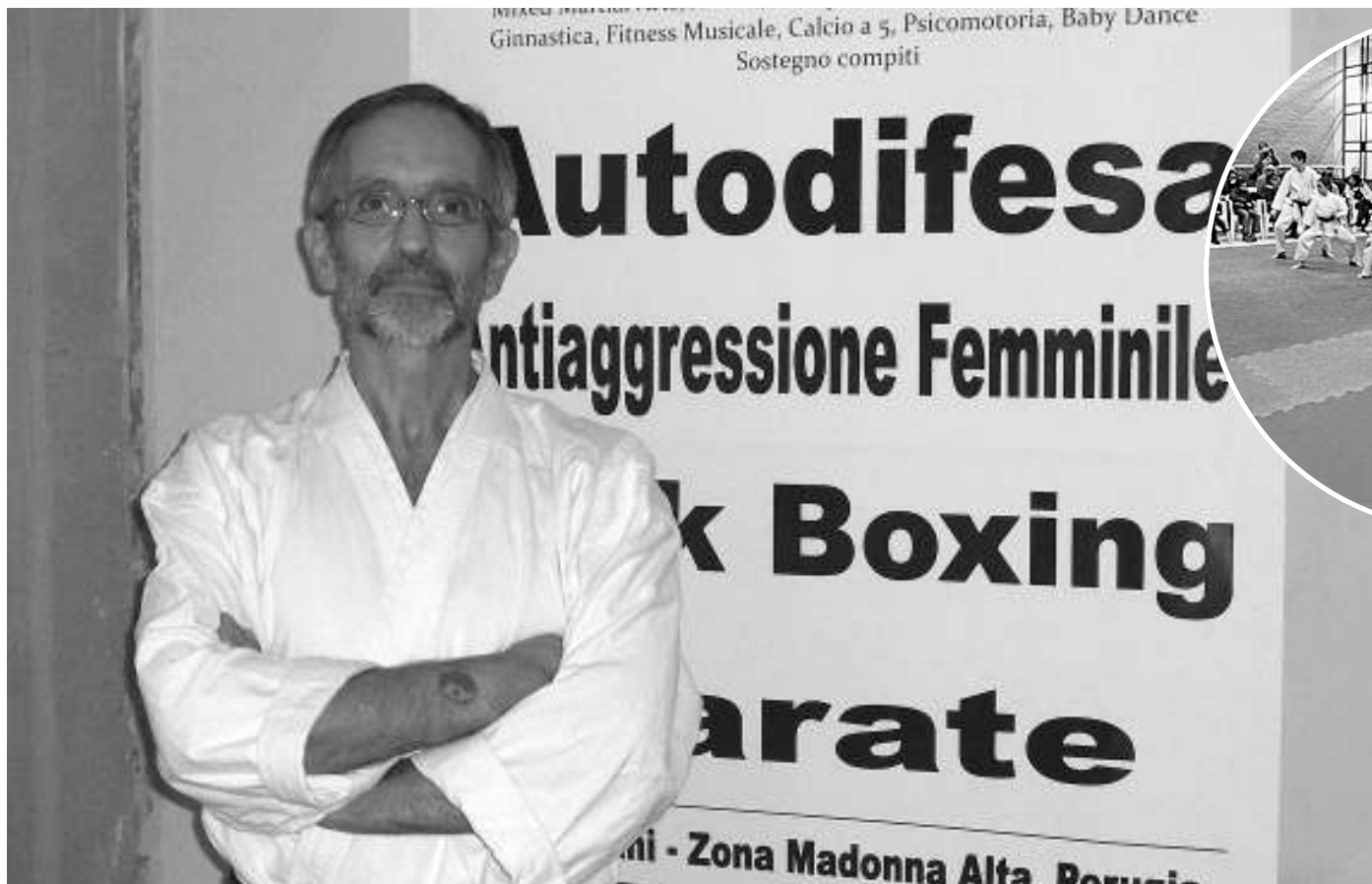
"Forse un po' prima, quando ho scoperto le arti marziali grazie ad un mio compagno di scuola alla Pieralli. Lui aveva già fatto qualcosa, poi trovammo un libro di tecnica con immagini di un famoso maestro giapponese, Masutatsu Oyama, un tipo basso ma robusto che aveva fama di aver ucciso 54 tori con 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..."



» 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, darme... 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 piantandola 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"