

>> Karate

A Frascati è tempo di tornare sul tatami

UNA volta era ottobre il mese in cui le attività – dopo la più o meno breve pausa estiva –, riprendevano. Oggi, in un mondo in cui anticipare è ormai un *must*, è settembre ad aver assunto tale ruolo.

Che, se per alcune cose (tipo scuola per i più giovani e lavoro per gli altri) assume aspetti poco attraenti, per la nostra attività, il karate, ha ben altre espressioni. E allora ecco gli atleti “vecchi” e “nuovi”, ovvero le candide cinture bianche, riprendere le lezioni del Maestro Salvatore Canto.

Perché il termine giusto per definire un allenamento di questa antica disciplina marziale è proprio lezione. Infatti, durante le ore che si passano nel dojo (il luogo, la palestra) il Maestro, insieme alla tecnica necessaria per imparare a combattere o ad eseguire correttamente i kata, dispensa anche insegnamenti che, soprattutto ai più giovani (ma ben attenti dovrebbero stare anche alcuni adulti che a volte dimenticano di stare in una scuola di arti marziali) serviranno per saper affrontare le difficoltà che incontreranno nella vita.

E dunque sul tatami (la materassina dove si eseguono gli esercizi) avviene una doppia crescita: sia fisica perché giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno, il discepolo, chiamiamolo così, che s’impegna con costanza e motivazione riesce a superare i pro-



pri limiti imparando ad eseguire movimenti che all’inizio pensava impossibili; e sia intellettuale e personale perché con la consapevolezza delle proprie capacità si acquisisce sicurezza in se stessi e tranquillità: qualità che vengono percepite e riconosciute in ogni contesto della propria esistenza. E tutto questo non è un optional nella palestra del Karate Frascati!