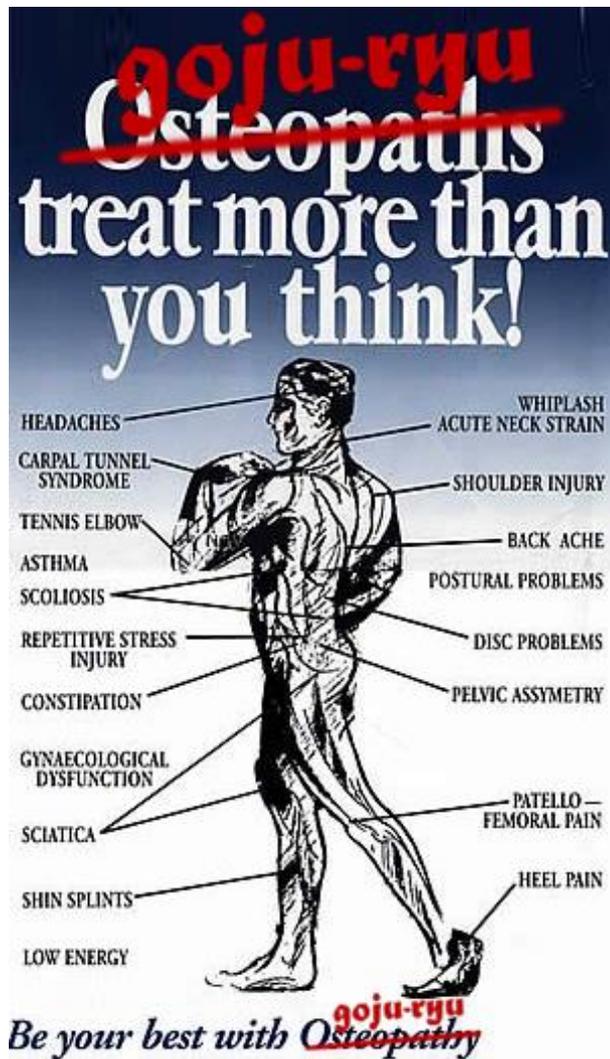


TESTIMONIANZE DI UNA KARATEKA

Di Annalisa Camorani



Qualche mese fa mi è capitata una cosa insolita. Sono ahimè da sempre piena di acciacchi; con il passare degli anni le cose non migliorano, anzi... Al mio proverbiale mal di testa si è aggiunto recentemente anche un fastidioso mal di schiena, mai sperimentato precedentemente in vita mia. Con l'inerzia che solitamente mi caratterizza, ho perseverato per settimane nella convinzione che il dolore potesse miracolosamente sparire da solo, o magari semplicemente eliminando certe cattive abitudini, come ad esempio quella di indossare scarpe col tacco oppure di sollevare dal letto mio figlio di 7 anni a peso morto ogni mattina, nel tentativo di arrivare in orario a scuola. Così, dopo aver indossato per mesi comode scarpe da ginnastica ed aver modificato le abitudini della sveglia mattutina, non aver ottenuto con questo nessun miglioramento, ho perso la decisione di farmi vedere da un osteopata.

La persona cui mi sono rivolta è una stimata professionista della mia città, consigliata per la sua competenza da amici fidati. Dopo aver ascoltato i miei problemi, la dottoressa mi ha chiesto di mostrarle la mia schiena, alla vista della quale ho chiaramente percepito il suo sconforto. "Ci credo che soffri di mal di schiena.." ha detto, frase che è stata seguita da un nutrito elenco di difetti e asimmetrie, più che evidenti anche solo ad una prima occhiata.

"Vediamo se riesci a piegarti fino a toccarti i piedi" ha continuato con aria scettica. Ebbene, sotto i suoi occhi increduli lo eseguito un perfetto piegamento fino a toccare per terra! Devo dire che quel giorno di metà maggio ero particolarmente in forma e questo senz'altro ha permesso una performance di grande effetto.

Ancora perplessa, la dottoressa ha cominciato a fare le sue manipolazioni, agendo su schiena e gambe: con un certo orgoglio devo dire che entrambe rispondevano agli spostamenti richiesti. Solo alla fine, molto incuriosita, mi ha chiesto: “ma.. tu fai sporti, vero? E di che tipo?”. Le ho così spiegato che pratico Karate da anni. “Non può essere quello, conosco persone che praticano karate, ma non ho riscontrato in loro i benefici che vedo in te..”. Mi è scappato un sorriso; avendo praticato sempre e solo Goju-Ryu, per me quello è “il karate”. Dimentico sempre che tuttavia non è lo stile più famoso e praticato. Le ho spiegato perciò che si tratta di un tipo di karate profondamente diverso rispetto allo Shotokan, stile molto più diffuso nel nostro paese cui lei probabilmente si riferiva. Dopo avermi ascoltata, ha ammesso che probabilmente la pratica di questa disciplina mi ha salvata, consentendomi di trovare uno stato di equilibrio tra tutte le asimmetrie che mi caratterizzano. Non sono emerse cause evidenti che producono il mal di schiena, ad eccezione dei... chili di troppo che ho messo nella pancia! Così sono uscita dallo studio con il numero di telefono di un bravo dietista e la promessa che lo avrei chiamato.

Ho voluto scrivere questa cosa soprattutto per le persone che condividono con me la pratica del Goju-ryu e che con costanza e perseveranza dedicano ore ogni settimana agli allenamenti, con tutti i sacrifici che questo comporta. Non è facile alla fine di una giornata (spesso lunga e faticosa) preparare la sacca con il gi e uscire di casa, dove un comodo divano ammicca sussurrando: “resta qui al calduccio...”. Immagino lo sappiano già, ma è mio desiderio ricordarglielo: si tratta di tempo ben speso!