

L'AVVENTURA DI "CHEI DAL MESTRI": IL DOJO ACCESSIBILE ALLA COMUNITÀ PIERGIORGIO

di **Davide, Piero, Selene, Arrigo, Valentina, Gabriella, Rita, Alain e Silvana**

Nella fantastica isola di Okinawa, molti secoli fa, nacque una disciplina ad oggi molto diffusa non solo in Giappone ma in tutto il mondo: il karate. Il dojo non è altro che il luogo dove



piccoli e grandi atleti si ritrovano per dare origine alla disciplina dei kata e dei kumite.

Grazie alla collaborazione tra la Comunità Piergiorgio e lo CSEN (centro sportivo educativo nazionale che collabora con il CONI), per sei mesi nove ospiti del centro diurno e della residenza abbiamo avuto la possibilità di frequentare un corso di karate accessibile, guidati dal Maestro cintura nera 8° Dan **Andrea Buttazoni** e da altri maestri della scuola Karate Udine, senza dimenticare l'educatrice **Lara** e l'operatrice **Fulvia**.

Il primo passo è stato quello di dare un nome al gruppo di atleti: ecco perché "Chei dal mestri", in onore della nostra terra. Per conferire ancora più serietà all'esperienza, assieme al maestro abbiamo fissato le importantissime regole del nostro Dojo.

Le lezioni si sono concentrate su due pratiche

fondamentali nella disciplina del kata: la respirazione, utile per aumentare la concentrazione e la consapevolezza corporea, e l'insieme delle mosse (create, personalizzate e modificate in modo da essere accessibili alle persone con disabilità fisica anche grave) che hanno dato origine ai 3 particolari esercizi: l'esercizio di chei dal formadi, il kata della Ninfea e il kata dal bon lavor.

Noi atleti ogni giovedì mattina ci siamo impegnati a imparare e a eseguire con minuzia e precisione i movimenti, perfezionando di settimana in settimana la nostra tecnica, che andava avvicinandosi sempre di più a quella di un vero e proprio karateka.

Come se non bastasse, a inizio aprile, in concomitanza con la fine del percorso sportivo, si è svolto anche un vero e proprio esame, con tanto di premiazione finale: a esibirsi, non solo noi allievi di Chei dal mestri, ma anche una piccola rappresentanza di bambini della Karate Udine. Il tutto si è svolto davanti ai familiari dei piccoli karateki e ai compagni della Comunità che sono rimasti estasiati e colpiti dalla nostra bravura e impegno.

Fortunatamente, i nove atleti della Comunità Piergiorgio Onlus hanno egregiamente superato l'esame finale e si sono visti consegnare la cintura arancione di karate, oltre all'attestato di partecipazione al corso.

Una volta sciolta la tensione per l'esame, il maestro ha raccontato una barzelletta su Jacum dei Zèis e intonato, insieme ai suoi colleghi, la canzone "Il plui biel di Udin".

Contemporaneamente allo svolgimento dell'esame, il gruppo di cucina del centro diurno ha imbastito un ottimo rinfresco per rifocillare atleti, spettatori e maestri.