

Karate story **Nata** **in karategi**

Intervista a Cristina Restelli

Presentati.
 “Mi chiamo Cristina Restelli, ho appena compiuto quarant’anni, pratico karate da trentadue anni: praticamente sono nata con il karate!”

“Per di più podalica: come prima cosa ho mostrato il mio ‘posteriore’; mia madre dice che è per quello che sono fortunata!”

“Inoltre sono venuta alla luce piegata in due: quindi anche sciolta! Ma cosa voglio di più?!”

— Un breve aneddoto durante la tua pratica. I momenti più importanti.

“Raccontare un aneddoto che riguarda 32 anni di pratica non dovrebbe essere difficile, poiché tanti e intensi sono stati gli istanti e le

emozioni che ho vissuto. Preferisco però raccontare i vari momenti importanti della mia esperienza.

“Per esempio non scorderò mai quando all’età di 8 anni, cintura bianca, dovetti dimostrare, in coppia con mio fratello più piccolo di un anno, il kata heian shodan a una festa sportiva gremita di pubblico: mi ricordo ogni passo e tecnica che feci con tanta attenzione per la paura di sbagliare qualcosa.

“Oppure ricordo quando, qualche anno più tardi, all’età di 15 anni, venni convocata a Milano per la mia prima selezione per la squadra nazionale di kata tenuta dal maestro Fugazza: diciamo che oltre alla tecnica, testò anche e soprattutto la mia resistenza!”

“Ricordo inoltre quando vinsi il mio primo titolo europeo individuale seniores, anche se ero ancora juniores: dopo aver fatto il mio kata, pensai intensamente alla perdita di equilibrio della campionessa in carica, una tedesca che era il doppio di me, e successe; a volte tutto l’Universo cospira per far sì che il tuo sogno si avveri.



Cristina Restelli

Nata a: Brescia, il 10-10-1965
 Titolo di studio: maturità scientifica
 Professione: segretaria Fikta
 Inizio pratica karate: 1973
 Istruttore federale: 1991
 Maestro: 1994

Cintura nera: 1° dan: 1979, 2° dan: 1982, 3° dan: 1985, 4° dan: 1987, 5° dan: 1989 e 6° dan: 2000

Curriculum agonistico

A livello mondiale: 3 medaglie d’oro. Oro a squadre. Campionati del Mondo Wuko 1988 Cairo: bronzo a squadre 4° classificata nell’individuale; Coppa del Mondo Wuko 1989 Budapest: argento individuale e a squadre; Campionati del Mondo Wuko 1990

Messico City: 4° classificata a squadre; Campionati del Mondo Itkf 1992 Montreal: argento individuale, oro a squadre e nell’enbu femmina-maschio; A livello europeo: 18 medaglie d’oro. Campionati juniores Etkf 1983 Gent: bronzo individuale e argento a squadre; Campionati juniores Etkf 1984 Dublino: oro individuale e a squadre; Campionati Etkf 1984 Dublino: oro a squadre; Campionati Uek 1984 Parigi: bronzo a squadre; Campionati juniores Etkf 1985 Istanbul: oro individuale e a squadre; Campionati Etkf 1985 Istanbul: argento individuale e oro a squadre; Campionati Uek 1985 Oslo: bronzo a squadre e argento individuale;

Campionati Uek 1986 Madrid: oro individuale e a squadre; Campionati Uek 1987 Glasgow: oro individuale e a squadre; Campionati Uek 1988 Genova: oro individuale e a squadre; Campionati Uek 1989 Titograd: oro individuale e a squadre; Campionati Uek 1990 Vienna: argento individuale e oro a squadre; Campionati Etkf 1991 Treviso: oro individuale; Campionati Etkf 1992 Lodz: oro individuale e a squadre; Livello Italiano: 16 medaglie d’oro. Campionati italiani oro individuale: 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992; oro a squadre: 1986, 1987, 1988, 1989, 1990



Cristina Restelli durante una dimostrazione di kata, si noti alle sue spalle lo sguardo vigile del maestro Shirai



“Ricordo anche la prima volta che sensei Hiroshi Shirai venne a vedere gli allenamenti delle squadre juniores: mi fece ripetere il nome del kata kanku sho per una decina di volte, finché non lo dissi con una voce un po' 'meno infantile'. Non oso pensare come giudicò il nostro kata a squadre!”

“Ricordo i momenti intensi di gioia e fatica di tutti i raduni collegiali che precedevano un campionato internazionale. Solo una volta piansi di disperazione, in camera, perché pensavo di non farcela più, tanto erano duri ed estenuanti gli allenamenti. In quel periodo gareggiavo sia nella categoria juniores che in quella seniores, sia individualmente che a squadre. Avevo quindi 4 gare da preparare e mi allenavo il doppio delle altre ragazze. Non potevo immaginare però la soddisfazione quando vinsi 4 medaglie d'oro in quel campionato! “Ricordo tutti gli attimi passati insieme al mio allora fidanzato Dario Marchini, con il quale ho condiviso tutte le mie fatiche, le mie gioie e le mie vittorie.”

“Ricordo la nostra festa di matrimonio nel Dojo a Milano, dove oltre a tutta la nostra squadra, erano presenti i sensei Hiroshi Shirai e Taiji Kase, il quale cantò la sua canzone per noi.

“Tutti momenti indimenticabili”.

— La scelta di un'arte: perché il karate? Il momento della scelta: risultati.

“Accompagnavo sempre mio fratello che iniziò

Parigi, 1-2 ottobre 2005, stage in memoria di Kase sensei. La signora Kase e la figlia Sachiko, in piedi: i maestri Shirai, Contarelli e Marchini

a fare karate qualche mese prima di me: assistevo a tutte le lezioni, finché un giorno dissi ai miei genitori che volevo iniziare anch'io. Avevo 7 anni e imparai in fretta. Non c'era cartone animato che reggesse: un'ora prima della lezione ero già in fibrillazione.

“Sono cresciuta fra allenamenti, gare e dimostrazioni. Sin dalle prime gare, ancora bambina, si vide la mia grinta e voglia di vincere.

“Dalle gare intersociali e regionali, passai a quelle nazionali con ottimi risultati, tanto che venni scelta per la squadra nazionale di kata e partecipai al mio primo campionato europeo a 17 anni.

“Da allora tanti successi e tante vittorie fino alla mia ultima gara nel 1991, il Campionato mondiale di Montreal, in Canada”.

— Ieri e oggi, una valutazione di come è cambiato il karate-do.

“Il karate-do, inteso come via del karate, come mezzo per realizzarsi, non è affatto cambiato. Ho sempre cercato di 'fare forte', con più energia possibile e quando non ci riesco mi sento insoddisfatta. Quindi gli obiettivi sono sempre gli stessi, allora come oggi.

“Tecnicamente invece il karate si è evoluto ed è migliorato tantissimo, grazie soprattutto alla genialità della metodologia di sensei Shirai”.

— Il tuo parere sul futuro del karate-do nella società moderna.

“Il karate è uno strumento per la crescita dell'individuo. Le persone che praticano karate si differenziano dalle altre per la disciplina e il rispetto verso gli altri.

“Il karate è un'arte magica che contribuisce al miglioramento individuale”.

— Cosa significa per te il termine karate tradizionale?

“Significa scuola di vita, studio, miglioramento continuo e conoscenza della propria personalità.

“Significa vivere ogni giorno la propria vita, attimo dopo attimo senza distrarsi, senza perdere nulla di quanto ti accade attorno”.

— Come vedi la relazione tra karate tradizionale e le gare di karate?

“Le gare sono un momento importante e di verifica del proprio karate. Sono un immenso patrimonio di esperienze ed emozioni che contribuiscono alla crescita personale”.

— Che valore ha per te il dan e qual è il tuo rapporto con i gradi superiori e i gradi inferiori al tuo?

“Il dan è il proprio posizionamento nel gruppo: qualcuno è superiore a te, qualcun altro è inferiore a te.

“Deve esistere uno scambio di dare e avere fra i vari livelli, per consentire a entrambe di crescere e progredire. Dobbiamo sostenere chi è superiore a noi e nutrire chi è inferiore a noi.

“Per sapere costantemente la posizione che occupi e meriti, è di fondamentale importanza riconoscere, attimo dopo attimo, chi ci nutre e chi ci sostiene, chi nutriamo e chi sosteniamo”.

— La Fikta soddisfa le tue aspettative? Perché hai fatto questa scelta? Aspetti positivi e negativi.

“La Fikta praticamente è la mia seconda casa, visto che ci lavoro: per me è come una famiglia.

“Non ci crederete, ma tutte le mattine mi alzo con la voglia di andare a lavorare: ci sono così tante cose da fare, da risolvere e da sbrogliare, ma lo faccio con gioia e passione, proprio come quando pratico karate.

“Inoltre il rapporto con le mie colleghe Katia ed Elena, entrambe praticanti, è ottimo e l'atmosfera che si crea in ufficio è serena e divertente.

“Più che una scelta, la mia è stata la normale direzione da prendere: è lì che ci sono i miei maestri e amici”.