

Il «guerriero thailandese» che insegna sulla Flaminia

Nell'ultimo libro del gran maestro De Cesaris tutti i segreti dell'antica arte marziale siamese

Maurizio Gallo
m.gallo@iltempo.it

■ Via Tuscania è una strada stretta che sbuca sulla Flaminia Nuova, proprio alla fine di Corso Francia. Al numero civico 12 ci sono la parrocchia di San Gaetano e una palestra di boxe thailandese. Religione e arti marziali, pugni e preghiere. Pochi sanno che a quel centro sportivo di un centinaio d'allievi fanno riferimento altri ventiquattro centri in città e nel Lazio, oltre un centinaio in tutta la Penisola e diciannove di altrettanti Paesi stranieri. Sì, perché quei pochi metri quadrati che puzzano di sudore ed evocano calci volanti, micidiali gomitate e ginocchiate al basso ventre sono la sede dell'Accademia Internazionale di Muay Boran (Imba) e rappresentano un punto di riferimento mondiale di questa disciplina, un «marchio» creato dal gran maestro Marco De Cesaris che ha come obiettivo la riscoperta e la rivalutazione del pugilato thai tradizionale. Tecniche, forme e filosofie che si sono perdute nel passaggio dall'arte allo sport a partire dal 1929 (l'anno in cui si fa riferimento come momento d'inizio della moderna muay thai) e che Marco, nato 50 anni fa nella zona di piazza Vescovo, ha recuperato con pazienza certosina e studio tenace da autentico appassionato «marzialista». Prima e durante lo studio del pugilato siamese, infatti, ha praticato a lungo la boxe occidentale, il full contact, il karate shotokan, il kung fu shaolin e il wing chung, che costituiva la base del Jeet Kune Do del celebre Bruce Lee.

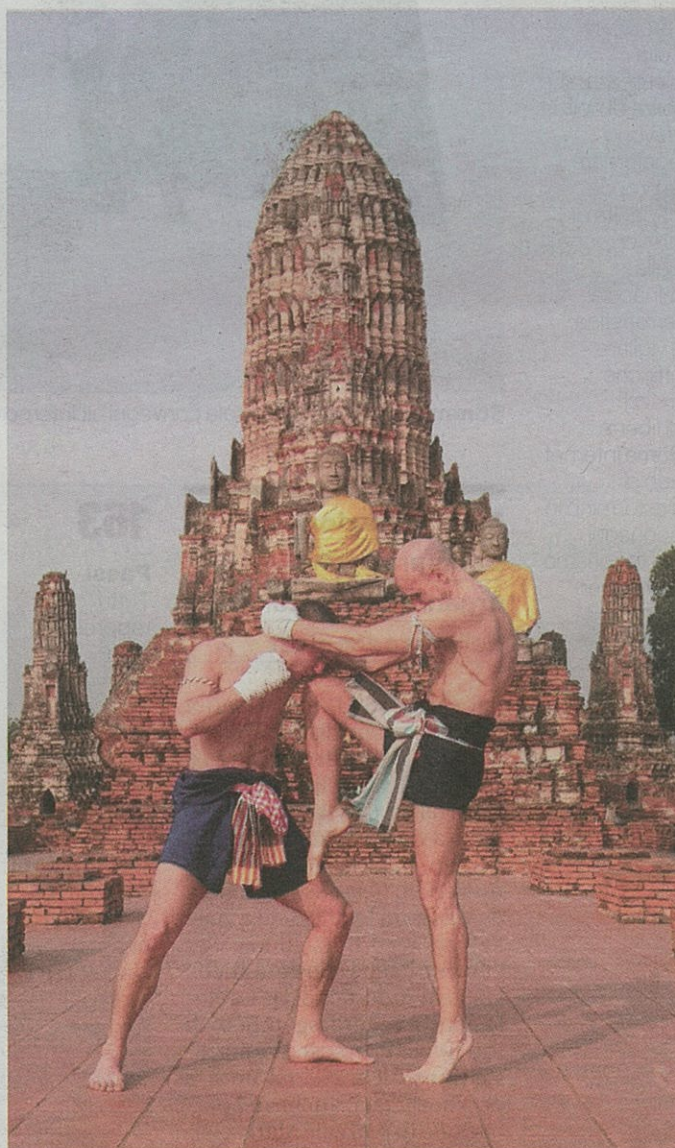
«La Muay Thai - si legge nel suo ultimo e settimo libro "L'arte marziale dei Re-Muay Thai Boran-tecniche segrete", delle Edizioni Mediterranee - è l'Arte Marziale siamese delle nove armi naturali o Nawar-thawuth: mani, gomiti, gambe, ginocchia e testa sono allenate e preparate per essere utilizzate come mezzi di offesa al pari di asce, pugnali, lance e mazze». C'è da credergli sfogliando il volume di 340 pagine ricco di foto e disegni, che illustra nei minimi particolari le mosse meno conosciute e più micidiali della muay boran. «Usie costumi», scrive ancora De Cesaris, che vennero del tutto abbandonati nella pratica moderna». E «con essi scomparve anche un'enorme eredità culturale che restò nell'oblio per molte decadi».

Marco in Thailandia è ap-

Efficacia
Fra le tecniche quella agli occhi chiamata «spegnere la luce»

“
Tradizioni
Il nostro obiettivo è recuperare le antiche tecniche perdute nel passaggio allo sport

“
Allenamento
Il condizionamento osseo fa sì che gli arti diventino resistenti come delle mazze da baseball



Ginocchiata Il gran maestro Marco de Cesaris esegue una tecnica di ginocchio con un suo allievo italiano

prezzatissimo (cosa rara per uno straniero) e considerato un vero «guerriero», tanto da essere accolto nella linea di sangue del gran maestro Yodthong Senanan e assumere nel 2009 il nome di battaglia Marco Sityodthong. Tra i vari riconoscimenti ha ricevuto anche il grado di Bramajarn (rappresentato da un mongkon, cioè la corona che circonda il capo, d'oro), massimo livello tecnico per un insegnante di muay. Il suo obiettivo è proprio questo, recuperare l'antica arte offuscata dall'agonismo sportivo. Un percorso cominciato trentasei anni orsono. «Nel '76 lessi un libro di Hardy Stockman, mi appassionai all'argomento e, alla prima occasione, partii per la Thailandia - racconta Marco - Quello che mi colpì fu il cocktail composto dalla tradizione khmer, che assomiglia un po' alla kick boxing per capirci, con le tecniche importate dal sud

della Cina e una parte di quelle indiane». Dopo aver praticato, imparato, combattuto e cominciato a insegnare, Marco ha creato la muay boran. «Un giorno mi sono ritrovato circondato da tutti gran maestri che mi chiedevano conto del mio nuovo marchio - racconta - Mi accusavano, mi davano addosso. Poi hanno ceduto e hanno deciso che l'avrebbero adottato anche loro ed è stato codificato pure nella madrepatria della Muay».

De Cesaris, che ha allenato sette campioni mondiali, quattro europei e tre intercontinentali, sottolinea come sia fondamentale il condizionamento osseo per ottenere risultati validi e riuscire a diventare buoni incassatori. Oltre alla corda, al sacco e ai colpitori, i praticanti di boxe thai si allenano a indurire i loro arti su un albero di banano, sebbene in via Tuscania il banano sia sostituito da un palo di ferro imbottito.

«Un condizionamento passivo e attivo - spiega - alla fine del quale le gambe diventano come mazze da baseball e il costato un'armatura». E non basta. Uno degli elementi fondamentali della preparazione psico-fisica del combattente thai è l'allenamento a coppie. Per assorbire impatti di ogni genere senza mostrare di accusare il minimo dolore, il praticante viene investito da ginocchiate sul tronco, sulle gambe, sulle braccia, fatto oggetto di torsioni del collo e strette al torace, di dure proiezioni a terra, diventando bersaglio di pugni a mani nude su addome e costato. Una delle caratteristiche della muay è la sua devastante efficacia contro molti altri stili di combattimento e nella lotta da strada. «Gli addetti ai lavori sanno perfettamente che il vero esperto di difesa personale, fiction cinematografica a parte, si dedica soprattutto a perfezionare tecniche di calcio che non superino il livello dell'anca dell'avversario - sottolinea De Cesaris - Ciò è vero per numerosi stili di arti marziali orientali e la Muay Boran non fa eccezione». Proprio i calci bassi, infatti, «sono una delle migliori armi a disposizione in caso di scontro senza regole», prosegue Marco facendo riferimento ad aggressioni occasionali o a risse da marciapiede. Sono «colpi relativamente facili da eseguire anche in condizioni sfavorevoli di abbigliamento o di terreno di scontro e, dovendo affrontare avversari più alti e pesanti, si riesce a infliggere danni seri senza dover arrivare a essere afferrati, passando così a rischiosi corpi a corpo».

Come e più di altre arti da combattimento, inoltre, la muay boran studia i punti deboli del corpo umano. Esistono tecniche specifiche per aggredire gli occhi, con il pugno chiuso e il pollice avanzato («spegnere la luce»), testate volanti (tecnica «dell'asceta»), leve che possono provocare lussazioni al gomito o alle vertebre cervicali, alle spalle, alle ginocchia o alla caviglia («il serpente che torce la coda»). E, infine, non manca il classico affondo sui genitali. Apparentemente ha molto poco di marziale, visto che il pugilato e i confronti sportivi di arti di lotta orientale sono severamente limitati dai regolamenti arbitrali. Nel combattimento vero è una tattica molto comune. I guerrieri thai la chiamano in modo semplice ma eloquente: «rompere le noci».

Riconoscimenti
Marco è uno dei pochi stranieri apprezzati nell'ex regno del Siam

fisico. Le ruote toccavano il terreno innevato quando i due ragazzi erano a 2800 metri e oltre, ma anche la polvere dei 30 gradi. Dal sole alla pioggia e viceversa, senza però mai potersi fermare per concludere l'impresa nei tempi previsti dal programma. «Sembrava di stare su un altro pianeta, non so, su Marte - spiega Panebianco - ci ritrovavamo rincorsi da animali di ogni specie, basti pensare che in Mongolia ci sono 13 cavalli ogni uomo».

I due dovettero far fronte a più di un calo di zuccheri e si cibavano solo di pietanze rimediate dai pochi contadini in-

contrati lungo il viaggio. Alla fine, riuscirono a concludere la pedalata da 1032 chilometri con 35 chilogrammi di attrazzatura sulle spalle (la maggior parte del carico era utile per la gestione della bicicletta).

E ora, il funzionario di Palazzo, già pensa alla prossima sfida da affrontare sulle due ruote. Verso nuovi orizzonti.

Pericolo
Dopo pochi chilometri il compagno di viaggio scompare dal percorso

→ **Da mercoledì**

Otto pugili laziali a Catania per la cinque giorni di boxe

■ Cinque giorni di pugni giovanili. E otto atleti provenienti dal Lazio, che si confronteranno sul quadrato del PalaCannizzaro di Catania. Sarà questo il «ring» nel quale, da mercoledì fino all'11 novembre, cento pugili della categoria Youth si sfideranno per le dieci «canottiere» di Campione d'Italia.

L'evento è stato indetto dalla Federazione pugilistica italiana (Fpi) ed è stato organizzato dalla Ranging Bull della cittadina marina siciliana. Per l'occasione, a Catania confluiranno giovani boxer provenienti da ben sedici Comitati Regionali. La prima regione a primeggiare in termini squisitamente quantitativi è la Campania, con dieci pugili presenti in Trinacria. A seguire un «terzetto» formato da Sicilia, Emilia-Romagna e Puglia-Basilicata, che possono contare su nove atleti a testa. Dietro le prime quattro regioni che contribuiscono al campionato, poi, si piazza il gruppo dei CR rimanenti: Lazio (otto), Piemonte VDA (otto), Abruzzo-Molise (sette), Lombardia (sei), Toscana (sei), Veneto (cinque), Sardegna (cinque), Calabria (quattro), Marche (tre), Umbria (tre), Friuli-Venezia-Giulia (due) e CP Trento, con un singolo partecipante.