

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 45 (1988)
Heft: 11

Artikel: L'espressione corporea
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000026>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

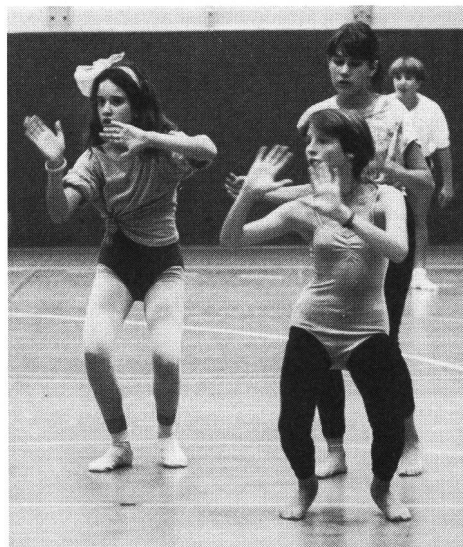
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'espressione corporea

di Nicola Bignasca

Il mondo animale non dispone di un canale di comunicazione verbale, di un sistema di sintagmi strutturati a cui l'uomo ha dato il nome di lingua. Nonostante questa lacuna, gatto, cane e scimmia sono in grado di trasmettere messaggi alla loro prole, di comunicare sentimenti di amicizia o di odio e, capacità non meno evidente, di capire l'uomo. Il nostro migliore amico, il cane, riesce ad interpretare i nostri desideri, volontà e ordini, basandosi su punti di riferimento ben precisi; il viso, i gesti, lo sguardo. Anche se l'uomo può esprimere messaggi con la parola, egli tradisce la sua origine animale utilizzando a sua volta il canale di comunicazione non verbale; «l'espressione corporea». Le espressioni del nostro viso sono molteplici e ciascuna ha un suo significato ben preciso; espressione di contentezza, di tristezza, di paura e di aggressività. L'uomo è cosciente del valore di questo secondo mezzo di comunicazione e sfrutta a dovere le sue particolarità più avvincenti; l'espressione corporea permette da un lato di trasmettere messaggi, di segnalare ad altri la propria identità, dall'altro di ricevere informazioni sulla natura di altri individui. L'espressione di sentimenti avviene prevalentemente tramite messaggi corporei; l'immagine di paura e di panico letta sul viso di un canoista principiante dopo essersi rovesciato nell'acqua può essere qualificata come una reazione biologica senza intenzione. In altre situazioni, l'uomo sfrutta volontariamente questa proprietà; le esponenti del nuoto sincronizzato riemergono dal fondo dell'acqua con il sorriso sulle labbra, per comunicare a spettatori e giudici sentimenti di gioia e di piacere. Informazioni sulla personalità possono essere ricavate analizzando le reazioni di individui in situazioni di «stress», dopo una sconfitta o una vittoria. Riuscendo a ribaltare la situazione con un ultimo lancio a dir poco strepitoso, il pesista tedesco Timmermann ha mostrato ai recenti Giochi olimpici di Seul di possedere nervi saldi e sicurezza nei propri mezzi. Nei rapporti interpersonali, il corpo dispensa informazioni più precise e sincere rispetto al messaggio verbale nelle lezioni di ginnastica, gli allievi scelgono compagni ben precisi per effettuare esercizi a gruppi o giochi di squadra. Queste scelte danno informazioni, difficilmente reperibili nelle comunicazioni verbali, sui rapporti di amicizia (o risp. di conflitto) esistenti nel gruppo. L'essere umano dispone di una vasta gamma di segnali

corporei grazie ai quali egli può comunicare i messaggi non verbali più disparati. In una telecronaca di una partita di calcio, le immagini si fissano spesso su un giocatore ferito; l'espressione del viso (il barometro dei nostri sentimenti), il tipo di smorfia danno informazioni sul grado e sull'intensità del dolore. In questo caso la comunicazione verbale delle proprie sensazioni non può rivelarsi esaustiva in quanto la lingua ha i suoi limiti dettati dalla mancanza di termini appropriati. Purtroppo l'espressione corporea non può essere issata a simbolo di sincerità visto che le manipolazioni sono all'ordine del giorno soprattutto nel mondo dello sport; in queste occasioni, noi assistiamo a scene di finzione (espressione esagerata di dolore) da parte di attaccanti che desiderano conquistare un calcio di rigore. Gli occhi rappresentano la parte fonda-



mentale del viso; grazie allo sguardo, alla sua intensità, all'apertura delle pupille si possono trasmettere messaggi di amicizia, di amore o di odio. Negli attimi che precedono l'inizio di un incontro di boxe, i due pugili lasciano sguardi pieni di significato e fissano l'avversario in modo da incutergli sentimenti di rispetto e di paura. I gesti e i movimenti del corpo completano il messaggio del viso e la comunicazione verbale. Nel rapporto allenatore/atleta, la lingua denuncia sovente i suoi limiti e l'allenatore è costretto ad affidarsi a questo secondo canale di comunicazione eseguendo il movimento richiesto o ricorrendo a mezzi audiovisivi. I gesti sono dunque utili per la sincronizzazione del discorso. Taluni di questi sono convenzionali come l'azione «di darsi la mano», l'abbraccio, l'applauso o le braccia

al cielo in segno di vittoria. Il portamento e la tenuta del corpo fungono anch'essi da mezzi di comunicazione in quanto segnalano la natura dei rapporti interpersonali. Un atleta sottolinea la sua posizione dominante mettendo le braccia sui fianchi e sporgendo il mento leggermente in avanti. In ogni situazione, la società fissa la tenuta del corpo regolamentare; ad esempio, nell'andare a cavallo o durante l'esecuzione dell'inno nazionale. In alcuni settori si tende all'uniformità dell'abbigliamento che si carica di simboli precisi. Le situazioni portate come esempio nei paragrafi precedenti illustrano l'importanza dell'espressione corporea nel mondo dello sport. Gli sportivi agiscono con il proprio corpo, lo mettono in risalto, sfruttando i suoi significati e simboli. Le sequenze fotografiche che fissano gli attimi seguenti a una vittoria sono dense di messaggi. Il segno di vittoria (l'indice puntato al cielo) di Pietro Mennea è entrato nella leggenda e viene sfruttato da altri atleti nelle stesse occasioni e con lo stesso significato. Le regole del gioco vengono spesso codificate con segni che rendono ininfluyente una loro spiegazione verbale. Ad esempio, nell'hockey su ghiaccio, gli arbitri segnalano le infrazioni ai giudici di panchina con gesti prestabiliti. Nella pallacanestro, il giocatore che ha il compito di fissare lo schema da seguire, comunica la sua scelta ai colleghi con gesti in codice.

Grazie alla lingua, gli uomini dovrebbero intendersi meglio rispetto agli animali. Questa affermazione lascia alcuni punti interrogativi, visto che sempre più frequentemente l'espressione corporea assume il ruolo di canale di comunicazione principale. Ciò è comprensibile dato che il nostro corpo dispone di numerose possibilità di comunicazione che ovviano alle lacune del codice verbale. Essendo più naturali (e di conseguenza meno artificiali), i messaggi corporei sono meglio identificabili e provocano reazioni dirette. Per questo motivo, il loro contenuto deduce un'intenzione vera e sincera. Con il nostro corpo si riesce difficilmente ad esprimere messaggi che sono in contraddizione con i nostri pensieri più profondi. Il detto «far buon viso a cattiva sorte» è dunque difficilmente applicabile, in quanto l'ipocrisia può essere smascherata facilmente analizzando lo sguardo, l'espressione del viso. Allenandosi in questa attività di «voyeur», ogni individuo ha la possibilità di scoprire informazioni dettagliate su altre persone. Nelle discipline individuali, lo studio dell'avversario, l'analisi delle sue reazioni, assumono un ruolo fondamentale. Tutto ciò può avvenire ignorando il messaggio verbale, andando così «oltre la lingua». □



DUL-X®

**DUL-X per i massaggi
terapeutici e sportivi**

DUL-X Embrocation
dapprima rinfresca e poi riscalda

DUL-X Red Point
riscalda immediatamente

Fornitore ufficiale
della squadra
olimpica svizzera



Calgary 1988 • Seoul

BIOKOSMA
c'est naturel...

BIOKOSMA SA, Ebnat-Kappel
Presso la vostra farmacia

Unihockey, è un divertimento

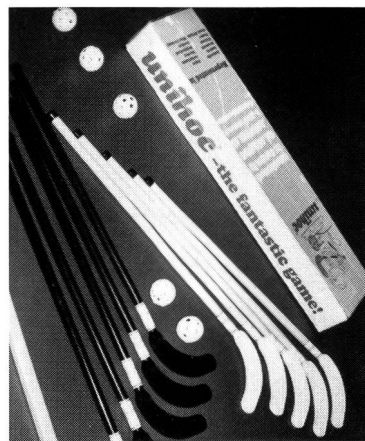
Nuovo: ora anche manico «FIBER» con pala
FIBER SUPER (altezza della lama 75 mm) ottenibile separatamente!



unihoc®

Prezzi individuali:	
Bastone Unihockey, «FIBER»	21.50
Bastone da portiere Unihockey	17.50
Palla Unihockey, bianca o rossa	2.—
Porta Unihockey (120 x 180 cm) compresa rete	285.—
Rete Unihockey	59.—
Autocollante Unihockey	2.—
Borsa Unihockey	45.—

Per altri prodotti UNIHOC richiedete il nostro prospetto.



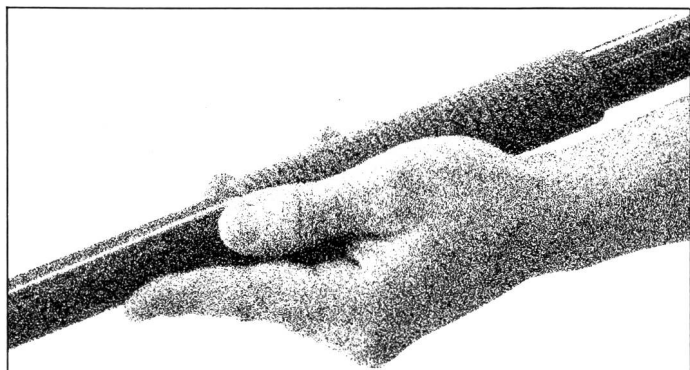
Un assortimento
Unihoc «FIBER» comprende:

- 10 bastoni Unihockey
(5 neri, 5 bianchi)
- 2 bastoni Unihockey
per portieri
- 5 palle da Unihockey

Prezzo set Fr. 198.—

Rappresentanza generale e
vendita per la Svizzera:

Freizeit, Sport
und Touristik AG
6315 Oberägeri
Telefono 042 72 21 74



... anche
per l'atletica —
tutti gli attrezzi
della stessa fonte ...

Alder & Eisenhut AG

Fabbrica di attrezzi
da ginnastica e sport
8700 Küsnacht (ZH)
Telefono 01/910 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG)
Telefono 074/3 24 24
Richiedete i nostri
prospetti con
listini prezzi.



Tutti gli accessori e indumenti
per l'hockey su ghiaccio in vendita
presso OCHSNER Kloten!

Ordinate
il nostro catalogo a colori gratuito

UCHSNER

Articoli per hockey su ghiaccio Kloten

Marktgasse 15, CH 8302 Kloten
Tel. 01 813 15 43 - Telex 825 520 ch - Telefax 01 813 07 12

Volete evitare il mal di muscoli?

Prima e dopo ogni sforzo fisico non v'è nulla di più
efficace di un massaggio con

THERMOLIS

l'olio naturale per massaggi

olio per massaggi	150 ml	SFr. 14.—
pomata per massaggi	50 g	SFr. 14.—

Vendita presso le farmacie e le drogherie

Per informazioni rivolgeri a:



LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tél. (022) 830474 - 1217 MEYRIN / GENEVE