

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 1 (1999)

Heft: 2

Artikel: Le arti marziali, la via verso le origini della forza

Autor: Golowin, Erik

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001795>

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: 11.02.2026

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



Budo, la via del
guerriero.
Questo concetto
simboleggia il
carattere globale
delle arti marziali
asiatiche. «Bu»
significa in senso
lato qualcuno che
interiorizza il
conflitto esteriore,
superando le cause
che hanno portato
a confronti fisici.
«Do» simboleggia il
cammino della vita
del singolo, che
conduce a svilup-
pare appieno tutte
le potenzialità
dell'essere umano.



Lo sport nel continuum tra arte e combattimento

Le arti marziali, la via verso le origini della forza

Sebbene espressioni come «globalità», «ricerca interdisciplinare» o «interconnessioni» rispecchino lo stato attuale del nostro sviluppo, nella società continua a dominare un modo di pensare settoriale, specializzato. È vero che nel quadro delle riforme della scuola e dei nuovi modelli educativi si cerca di tenere conto delle nuove conoscenze, ma per ora ancora non si vedono risultati concreti. In questo numero di «mobile», servendoci dell'intero spettro delle arti marziali verranno mostrate quali possibilità si abbiano nel campo dell'educazione fisica e sportiva di riuscire a collegare ed a coordinare tra loro le diverse componenti che determinano la prestazione e come uno sport può rendere possibile un transfert di carattere interdisciplinare.

Erik Golowin

Quando in una bomba atomica viene raggiunta la massa critica, un numero eccessivo di particelle occupa lo stesso spazio, e ciò produce fenomeni straordinari e catastrofiche reazioni a catena. Vi sono varie fasi della vita di un individuo che possiamo interpretare allo stesso modo: amore, delusioni, successi o insuccessi e le emozioni che provocano possono farci sentire completamente sopraffatti dal punto di vista psichico ed emotivo: una folla di pensieri ci passa per la mente, dobbiamo prendere decisioni, siamo pieni di idee, valutiamo le più diverse possibilità, ed i problemi che ci pone l'ambiente circostante balzano improvvisamente in primo piano. Tutto ci sembra importante, serio e significativo, e ad un certo momento le situazioni si inaspriscono fino al punto che ci sentiamo eccessivamente stressati. Come trovare una via d'uscita da queste situazioni? Come possiamo



Erik Golowin fa parte del Comitato di redazione di «mobile». È istruttore G+S di karate e caporedattore della rivista «Swiss Budo News». Indirizzo: Erik Golowin, Pavillonweg 9, 3012 Berna.

fare chiarezza e prendere una decisione ragionevole per il successivo passo da compiere? Nella vita, quando ci troviamo in situazioni difficili, si prende molto dalla nostra capacità di controllo: l'allenamento agli sport di combattimento può essere un valido aiuto in tali situazioni. Le arti marziali dell'Estremo Oriente si pongono lo scopo di raggiungere uno stato di «vuoto». Spesso, nella nostra cultura questo processo di liberazione da tutto ciò che ci pone in uno stato di agitazione è stato interpretato in modo sbagliato: non si tratta né di astrarsi dalla vita quotidiana, né di sottrarsi alle responsabilità. Il concetto di «vuoto» indica uno stato di assenza di intenzioni secondarie e di preoccupazioni. Possiamo scegliere liberamente come favorire il nostro sviluppo senza che processi mentali o stati emotivi ci costringano a seguire un determinato modello di comportamento. L'allenamento delle tecniche e le esperienze di movimento che lo accompagnano ci aiutano a percepire più dettagliatamente il «flusso vitale» e ad avere un approccio migliore con i processi che vi si svolgono.



alder + eisenhut Meglio una medaglia oggi che un record domani

L'armonia tra quiete e movimento

Kung fu, taiji, taekwondo, karate, aikido ed altre discipline rappresentano esempi di arti marziali attualmente molto diffuse in Occidente (cfr. la sinossi a pag. 23). Propriamente sono stili diversi di varie «arti di forma» che da un lato tramandano ed insegnano tecniche tradizionali (kata) e dall'altro mirano allo sviluppo della persona nel senso di un'azione guidata da un'etica. Ogni movimento è una combinazione tra saggezza, forza vitale e forza fisica.

«Le varie arti marziali sono sistemi di simboli, che ci permettono di concepire tutta la nostra vita come un'alternanza tra quiete e movimento.»

morali e psichici è importante quanto sviluppare le altre componenti che determinano la prestazione. Pertanto il processo di sviluppo della tecnica non può essere ridotto alla realizzazione di una semplice idea biomeccanica, così come la comunicazione tra due persone non deve essere considerata un puro scambio di informazioni su base logica.

Ci si chiede quindi fino a che punto possiamo migliorare la nostra capacità di prestazione, visibile e misurabile esternamente, e contemporaneamente maturare dal punto di vista morale e mentale. In molte persone ciò provoca conflitti: più aumentano il loro rendimento, meno hanno il senso della qualità della vita e viceversa. Una difficoltà nel risolvere questa contraddizione è che si misura la realtà in base ai successi esteriori, mentre molti processi della nostra esistenza non possono essere valutati ed espressi in questo modo, come ad esempio i processi di sviluppo, le reazioni psicologiche e l'interazione tra mente e corpo. Come possiamo fare coincidere il nostro successo nella società con il nostro miglioramento interno ed aumentare la forza vitale in un processo globale? Le arti marziali sono sistemi di simboli, che ci permettono di concepire tutta la nostra vita come un'alternanza tra quiete e movimento. Con esse apprendiamo a assimilare sempre più questa alternanza, per infine raggiungere il «vuoto». Arrivare alla maturità seguendo la via delle arti marziali, significa educare la forza e acquisire saggezza. Questo processo ci aiuta a trovare pace ed armonia.

L'unità tra coscienza e azione

Quando tentiamo di influenzare e di controllare la nostra vita emotiva acquisiamo sempre maggiore consapevolezza di quali siano i nostri limiti. Presupposto della competenza emotiva (cioè della capacità di controllare le proprie emozioni) è riuscire ad avere coscienza dei propri sentimenti nel momento in cui si producono. Un rapporto profondo con la vita emotiva presuppone una attenzione adeguata, che permette di sentire i propri stati d'animo, che

determina una sorta di astrazione dall'esperienza – quasi un flusso – parallelo alla coscienza che «si muove fuori dal flusso principale» percependo ciò che avviene senza farsi coinvolgere. Esiste un'ampia possibilità di modificare difetti e modalità di comportamento non opportuni. Quando si tratta di utilizzare le emozioni per l'apprendimento o per ottenere una prestazione, l'ideale è che ciò avvenga tramite questo fluire che spesso viene percepito come un senso di gioia spontanea e di vitalità positiva, che consente di realizzare facilmente grandissime prestazioni. Noia, depressione o paura potrebbero impedire di raggiungere questo stato. Si tratta di un completo «distacco» nel quale la coscienza non è più separata dall'azione. La concentrazione aumenta fino al punto in cui tutta la sfera percettiva è diretta solo su ciò che si sta facendo e si perde la cognizione del tempo e dello spazio.

Chi pratica arti marziali, sviluppando la respirazione e la rappresentazione del movimento, apprende ad immergersi in questo stato di concentrazione nel quale coscienza ed azione diventano un tutto unico. Non appena si produce un movimento, insieme alle forze attivate vengono mobilitate forze contrarie, in modo tale che può essere conservata una stabilità del movimento sotto forma di un equilibrio fluido. Nella filosofia cinese taoista questo principio del movimento viene espresso dalla separazione in *Yin e Yang*, mentre da noi si fa a volte l'esempio della scissione dell'atomo in una centrale nucleare. A seguito di questa scissione si sprigiona un'energia appena percepibile. Nel momento in cui interrompiamo il movimento e ritroviamo in noi stessi lo stato di quiete, le forze polari si fondono tra loro, tutto si ricompona nuovamente e si ricongiunge nell'unità. Con questo chiaro paragone vengono descritti quali sono gli effetti, in parte molto sorprendenti, di un intreccio finalizzato di tutte le componenti che determinano una prestazione. Purtroppo queste filosofie del movimento vengono mistificate dall'attuale moda commerciale dell'esoterismo, ed alcune parti di questo modello olistico di un pensiero interconnesso, in cui tutto è connesso, vengono riprese, «confezionate» per il mercato e vendute come doctrine salutistiche.

Trovare la pace interiore

Le arti marziali debbono sostenere quel processo volto ad assumersi la responsabilità del proprio sviluppo, a trovare l'armonia in se stessi e nel proprio ambiente e a comprendere i «misteri» della natura. Su questa strada troviamo in primo piano due aspetti:

La capacità di conservare il proprio equilibrio dinamico

È simile al modo di muoversi di un pesce, che si adatta all'acqua che scorre, restando immobile al centro della corrente. Allo stesso modo chi pratica arti marziali conserva l'equilibrio abbassando il baricentro e lasciando che i piedi scivolino sul terreno.

La capacità di creare movimenti per via intuitiva

Equivale alla capacità di controllo che permette di ricomporre l'esistenza di uno squilibrio tra stato psichico ed emotivo e l'ambiente circostante e di trasformarla in una manifestazione dell'armonia. Questi processi vengono sostenuti da movimenti circolari e a spirale delle braccia. Per sviluppare ed estrarre queste capacità, dobbiamo trovare la pace nel nostro animo, ed in questa ricerca impariamo a conoscere la via che conduce alla vera arte della semplicità e della forza. In questo modo le arti marziali ci possono aiutare a svilupparsi come persone. Chi pratica nel modo tradizionale le arti marziali asiatiche, percorre la via del cuore.

Nuovi orizzonti per l'educazione fisica e sportiva

Chi misura la riuscita nella vita solo attraverso il rendimento, non ne ha una concezione globale. Se l'arte marziale si prefigge di promuovere la crescita della persona, contribuisce notevolmente al miglioramento della qualità di vita del singolo. Nell'apprendimento di una tecnica non troviamo più solo il perfezionamento di una tecnica, ma anche migliori strategie di soluzione dei problemi per la vita in generale.

L'apprendimento di un'arte marziale dura per tutta la vita. Questa idea di un cammino da percorrere per tutta la vita significa determinare un processo che è fatto di piccole fasi successive ma che, con il passare del tempo, compenetra tutta la nostra esistenza. Da questo punto di vista movimenti e forme di allenamento diventano metafore delle situazioni della vita. Ma affinché possa servire come sostegno efficace alla soluzione di problemi, questo transfert ha bisogno di essere guidato. Nella nostra società esistono molti sport che offrono possibilità di transfert altrettanto interessanti. Normalmente, però, questo potenziale educativo viene poco sfruttato. Se concepita in questo modo l'integrazione delle arti marziali nell'insegnamento sportivo può fornire un fattivo contributo al dialogo sulla nostra educazione sportiva, in quanto introduce nella discussione impulsi nuovi diretti a promuovere finalità pedagogiche, ben al di là di una semplice disciplina sportiva.

m

«Le arti marziali debbono sostenere quel processo volto ad assumersi la responsabilità del proprio sviluppo, a trovare l'armonia in se stessi e nel proprio ambiente e a comprendere i <misteri> della natura.»

Molti esercizi di concentrazione tipici delle arti marziali si ispirano ad animali e a loro particolari caratteristiche. Il drago simboleggia le forze interiori delle arti marziali, mentre la tigre esprime la capacità di lottare per raggiungere obiettivi di livello elevato.

