

**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:** Un'opportunità da sfruttare : gli sport venuti dall'Estremo Oriente!  
**Autor:** Favre, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001804>

### **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:** 10.02.2026

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





Altri costumi, altre attività

## Un'opportunità da sfruttare: gli sport venuti dall'Estremo Oriente!

Lo sport è aperto al mondo. Per molti aspetti non conosce frontiere, tranne, forse, quelle della povertà degli uni, contrapposta alla ricchezza degli altri. Non deve quindi sorprendere che attività una volta ritenute esotiche oggi attirino l'attenzione. Inoltre il nostro bisogno di andare a vedere ciò che avviene altrove è cresciuto enormemente, per ragioni lodevoli, ma anche per motivi meno confessabili.



Marcel Favre

**C**io che viene preso in prestito da altre civiltà riguarda quel fenomeno che le scienze dell'educazione chiamano «trasposizione». Preoccupati di diversificare, mutuamo da altre culture discipline sportive, pratiche sociali, ricette culinarie, tecniche artistiche che cerchiamo di integrare nelle nostre attività.

## Trasposizioni che non debbono essere snaturate

Però ciò che non potremo mai assimilare realmente sono le basi filosofiche e le scale di valori sui quali si fondano da secoli queste pratiche, che si inseriscono in un insieme educativo e culturale proprio di altri costumi e di altri riti, dai quali prescindiamo, non avendoli vissuti. Per cui, anche se parte da una volontà d'apertura reale, tutto ciò che viene fatto prevalentemente in queste condizioni potrebbe portare in sé questa componente «odiosa» di «recupero» per altri scopi.

Quanto preso in prestito non può staccarsi dagli «effetti di moda» propri della nostra epoca di consumi sfrenati. Pertanto chi insegna guarda con un certo scetticismo a quel particolare fenomeno migratorio che è rappresentato dall'«import-export di prodotti transculturali predigeriti». Il problema di base non è quello di contestare la necessità di andare a vedere altrove, anzi: consiste piuttosto nel mantenere la consapevolezza del fatto che c'è un pizzico d'iconoclastia nel dedicarsi a questo gioco. Il rispetto della cultura della quale ci si serve dovrebbe spingerci a restare umili. Non è ammissibile far passare per autentico ciò che viene adattato al gusto occidentale e quindi non è rispettoso del contesto.

Nel momento in cui si insiste tanto sulla meta cognizione, occorre sfruttare l'occasione che ci offrono questi apporti per tentare di cercare il senso profondo interrogandone l'ambiente culturale. Impresa quanto mai difficile! Perché questa ricerca va oltre il «copia-incolla» dei trattamenti di testo...

Ma quel senso profondo, la portata sociale originaria, i molteplici riti, usi e linguaggi che si costruiscono intorno agli sport, qualunque sia la loro provenienza, spesso sfuggono alla nostra perspicacia. Una terra di nessuno di non comprensione separa i territori culturali. Sta a noi trovare le persone e le risorse che ci daranno accesso a questi nuovi codici. Si tratta di un dovere d'ospitalità ... e d'onestà intellettuale.

*«Non è ammissibile far passare per autentico ciò che viene adattato al gusto occidentale, quindi non è rispettoso del contesto.»*

## Apporti dal profumo d'Asia

L'Estremo Oriente ha fornito un numero considerevole di pratiche sportive al nostro secolo XX. Come l'America centrale, l'America del Sud e l'Africa hanno anche arricchito il repertorio musicale già ampio del vecchio e del nuovo continente. Venuti dall'Asia gli sport di combattimento costituiscono il campo più fecondo di questi contributi (judo, jujitsu, karate, vo vietman, aikido, ecc.). Tutte queste tecniche sono concepite come vere tattiche di combattimento ravvicinato, ma, contemporaneamente, come insiemi di tecniche. In essi l'accesso ai diversi livelli è estremamente gerarchizzato, ad immagine delle società e delle caste ancora nettamente separate in molti sistemi socio-politici orientali.

Lo stesso avviene per il foot-tennis giocato con i piedi e con la testa, con una palla di giunco in tutti i paesi della penisola indocinese. Indubbiamente un antenato della pallavolo!

Alcune sue caratteristiche si ritrovano in tutti gli sport:

- l'aspetto estremamente ritualizzato degli incontri;
- la concezione stereotipata (ai nostri occhi) delle sequenze di gesti e di tecniche;
- l'importanza della precisione dei gesti;
- l'importanza attribuita ai processi mentali;
- l'utilizzazione sistematica dell'energia dell'avversario posta al servizio della propria strategia;
- il grande rispetto dedicato a chi insegna.

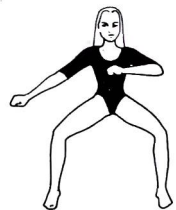
Storicamente l'arrivo degli orientali nelle varie discipline sportive ha mostrato gli effetti dell'influenza dei fattori psichici in allenamento come in gara, soprattutto in quei casi in cui il controllo di se stessi spesso decide della vittoria. Un apporto notevole è rappresentato anche dalle tecniche di rilassamento, indissociabili dalle posture, ad esempio lo yoga. Le cadenze ed i ritmi di vita delle società postindustriali si sono accelerati da ogni punto di vista. Indubbiamente questa frenesia e questa voglia sfrenata di attività compensatorie nel tempo libero hanno aumentato il bisogno di trovare in altri modi di pensare, le indispensabili spiagge in cui rifugiarsi. Il bisogno di esotismo, le aperture offerte dai viaggi e dalla televisione hanno rafforzato questo flusso tra Estremo Oriente ed Occidente.

## Una ginnastica che è una visione del mondo

Quale l'origine del successo della ginnastica cinese che coltiva molte caratteristiche delle quali abbiamo parlato? Ecco una attività corporea ricca di molteplici tratti culturali. Se la mettiamo allo stesso livello dell'aerobica o dell'hip hop è fatale che la sua ricchezza culturale ci sfugga. Queste attività preferibilmente



Nella ginnastica cinese abbiamo una costante interazione fra posture, concentrazione e controllo dei movimenti.



Marcel Favre come formatore è insegnante di educazione fisica. Esperto in scienze dell'educazione, attualmente è consigliere pedagogico nel Canton Vaud. È stato per anni redattore della rivista «Educazione fisica nella scuola». Indirizzò: Moulins 119, 1400 Yverdon-les-Bains



vengono praticate con un abbigliamento particolare, su una musica, i cui colori e contorni saranno forse dimenticati tra cinque anni, come se si trattasse di puri prodotti di consumo, punto di vista totalmente semplificatore d'altro canto. Ma la ginnastica cinese è vecchia di più di 3 000 anni! È impregnata di filosofia taoista, e basata su un insieme di lavori chiamato «yi king», che furono intrapresi dall'imperatore Fu Ci dopo la scoperta di due tavolette di giada («Ho tsu», disegno del Fiume, e «Lo Su», libro del Fiume) lasciate da una precedente civiltà.

È noto che Leibniz, filosofo e scienziato tedesco, erudito ed eminente sinologo si è spesso ispirato al «yi king», sembra per studiare i sistemi logici binari, che tra l'altro sono alla base delle tecnologie informatiche attuali... Il tao chi, del quale in Asia esistono almeno trenta scuole conosciute, affonda le sue radici in una tradizione intimamente legata a concezioni, conoscenze ed a tecniche mediche, che a loro volta si rifanno alle fonti filosofiche di religioni nelle quali la reincarnazione pone come assioma contemporaneamente la perennità della vita e la caducità (la non permanenza) di tutte le cose. E nella filosofia taoista dello yin e dello yang nei meridiani circolano energie.

- Lo *yang*, rappresentato da una linea continua, simbolizza il cielo al quale è attaccato ogni movimento di ogni cosa dell'universo. Lo *yang* simbolizza il concetto di ciò che è maschile, attivo e positivo. Regna sulle cifre dispari e sull'energia in movimento.

- Lo *ying*, rappresentato da una linea tratteggiata rappresenta la terra e tutti i fenomeni immobili dell'universo. È il simbolo della femminilità, del negativo, del passivo (due termini che non debbono essere intesi in senso peggiorativo!). Lo *ying* regna sulle cifre

pari e l'energia detta materializzata (la materia).

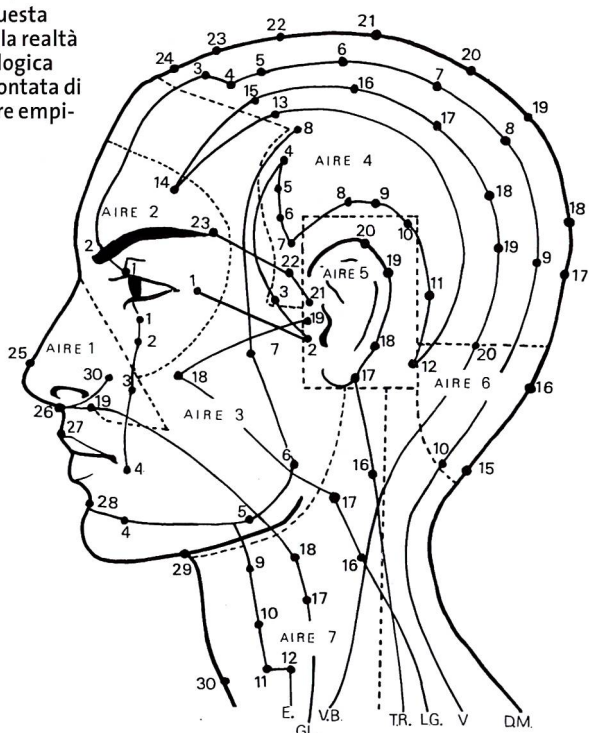
Il concetto di «flusso d'energia» è fondamentale in tutti gli sviluppi filosofici del taoismo. Questi flussi percorrono il nostro corpo. L'influenza dell'ambiente, soprattutto quella delle stagioni è determinante. Con l'utilizzazione di queste correnti energetiche si coltiva un arte del «vivere meglio». Questo flusso può essere regolato utilizzando i famosi punti dell'agopuntura cinese, quintessenza di esperienze mescolate con abilità paramediche empiriche. Per noi, cartesiani, le tradizioni mediche del massaggio e dell'agopuntura mescolano, confusamente, realtà anatomiche e superstizioni.

## La rete «corpo, terapie e meditazione»

Il carattere terapeutico e quasi «meditativo» di questa ginnastica ci rinvia alle nostre pratiche. Ci pone soprattutto il problema della finalità educativa e preventiva dello sport. Ci invita all'ardua distinzione tra essenziale ed accessorio. L'essenziale, nei paesi di cultura cinese, sarebbe il mezzo per regolare, per padroneggiare questa circolazione dell'energia, mentre l'accessorio sarebbe il movimento, cioè il mezzo per giungere a questa padronanza.

Da questo punto di vista lo tchi kong non avrebbe, prioritariamente, un carattere sportivo. Non ci condurrebbe a cercare risultati apparenti, a vincere qualche confronto nato da una sfida. È di essenza eminentemente culturale, considerato che parte da rappresentazioni del mondo che la nostra cultura occidentale ha sempre combattuto, principalmente in nome dei principi giudaico-cristiani ai quali si richiamano le nostre istituzioni. Nelle culture asiatiche, nelle quali i comportamenti sono costantemente condizionati dai concetti di bisogno e di sofferenze che vanno accettate, il corpo si inserisce in una sorta di prospettiva cosmica: vi si possono manifestare forze positive e negative provenienti dall'esterno; la malattia viene percepita anzitutto come segnale di uno squilibrio tra queste energie, quindi un ostacolo alla tanto ricercata armonia. I contatti tra i corpi, in particolare le tecniche d'automassaggio e di massaggio, sono parti integranti dell'attività, il che non è concepibile nelle nostre concezioni delle relazioni interpersonali. Purtroppo il turismo sessuale ha fornito un'immagine perversa di ciò che rappresentano le sottili tecniche di massaggio asiatiche, il cui obiettivo va al di là della ricerca di piaceri intensi immediati.

La testa è il polo di una rete di meridiani e di punti in cui circolano le energie. Questa visione della realtà neurofisiologica resta improntata di un carattere empirico.





Il corpo è uno strumento di questa ricerca dell'armonia interna ed esterna. Le grandi funzioni e proprietà organiche (respirazione, attività cardio-vascolare, digestione, scioltezza delle articolazioni, equilibrio posturale, ecc.) sono sempre associate ai gesti od alle posture, che, fatto significativo, spesso portano un nome simbolico. La finalità di queste ginnastiche è manifestamente preventiva e curativa, e sono strettamente associate alla meditazione. Infine sarebbe ingiusto considerare questa ginnastica come anacronistica e fossilizzata: infatti le antiche tecniche terapeutiche cinesi, ad esempio il duoyin (esercizi di respirazione) od il yijinjing (lavoro sui muscoli e sui tendini) generano regolarmente nuove pratiche assolutamente moderne.

**«Il bisogno di esotismo, le aperture offerte dai viaggi e dalla televisione hanno rafforzato questo flusso tra Estremo Oriente ed Occidente.»**

### Un'occasione sognata per interrogarsi

Infine, aprirsi ad altre abilità è l'occasione sognata per interrogarsi su un problema etico essenziale: ciò per il quale operiamo corrisponde alla scala dei valori che riconosciamo alla nostra cultura? Siamo pronti a riconsiderare i nostri riferimenti culturali, per difenderli contro altri non-valori? Quali quelli che dominerebbero (asservirebbero) lo sport e l'educazione fisica, se non vi fossero preoccupazioni etiche o pedagogiche. Infine siamo coscienti che anche nella nostra cultura esistono numerosi punti di riferimento filosofici, etici e religiosi che rappresentano i fondamenti del valore d'insegnamenti non basati esclusivamente sull'intelletto e sulle fredde facoltà d'astrazione erette a valori supremi?

Talvolta basta una piccola deviazione esotica per ricordarcelo.

**m**

## Un'opportunità da cogliere

**P**er l'educazione fisica le aperture interculturali sono un'opportunità:

- ci pongono dubbi sulle nostre pratiche;
- ci pongono nuovamente il problema delle stesse finalità della nostra azione, ricordando(ne) l'immenso potenziale preventivo e terapeutico;
- per cui ci richiamano alla necessità di ginnastiche che non rappresentino preparazioni funzionali infeudate a sport particolari;
- si basano sul valore delle pratiche individuali e dell'autonomia che dovremo acquisire attraverso apprendimenti ben costruiti;
- insistono sulla necessità di un insegnamento degno di questo nome, e non di una semplice imitazione meccanica di gesti eseguiti per se stessi;
- ci aiutano a comprendere i nostri allievi venuti da altri paesi, e fanno sì che ci accostiamo ai problemi dell'integrazione con un diverso punto di vista;
- ci rammentano alcuni principi basilari di prevenzione ed educazione alla salute;
- ci invitano alla formazione continua: conoscere ancora meglio i dati anatomici; i fenomeni fisiologici, le dimensioni psicosomatiche dell'esercizio fisico.

### Referenze e bibliografia sommarie

I miei ringraziamenti a Bernard Klaus, insegnante di educazione fisica appassionato di ginnastica cinese!

*Hin Kuan; Kan Eliane: Le 8 merveilles du massage chinois (compresi tutti gli esercizi dello tchi kong). Parigi, Editions Sand 1985.*

*Frontin, Annick; Hucherard, Marie-Claude: Eliminez vos douleurs en libérant l'énergie qui est en vous. 18 exercices pour l'hygiène corporelle et mentale (tradotto dal cinese). Parigi, Editions Balad 1981.*

Nonostante le apparenze, le arti marziali orientali sollecitano a fondo le attività muscolari e mentali.

