

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: Coltivare il carattere originario
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001805>

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>

Il parere del dott. Peng sull'evoluzione dell'uomo

Coltivare il carattere originario

La nostra società è caratterizzata da un pensiero scientifico e da una tecnologia del lavoro estremamente sviluppati e da una grande ricchezza di beni materiali. Malgrado ciò molte persone non stanno bene, sia dal punto di vista psichico che organico. «mobile» ha voluto chiedere al dott. Peng, uno dei più eminenti maestri di arti marziali ed agopunturisti di Tawain, come si possa guidare uno sviluppo della persona nel quale le componenti della personalità siano connesse in un tutto armonico.

Erik Golwin

«**P**erché ci sono molti praticanti di arti marziali, molti atleti o ballerine che non raggiungono il loro scopo? Essi utilizzano il loro corpo solo come strumento. Corpo e mente non riescono ad andare di pari passo. Spesso sono frustrati dal risultato del loro allenamento, perché non risulta efficace. Se si concede troppo alla mente, non possiamo trovare la pace interiore, mentre se si concede troppo al corpo, siamo inclini ad una sessualità vissuta in modo non naturale e morbosa, come ci mostrano molti esempi pratici. Però se riusciamo a far in modo che cuore, mente e corpo armonizzino, e così siano in sintonia tra loro, allora abbiamo trovato la nostra strada.»

Molti di coloro che sentono per la prima volta queste affermazioni del dott. Peng, tendono a bollarle come filosofia asiatica ed a farne oggetto di consumo con l'etichetta di «idee esotiche». Ma con il suo modo semplice e particolarmente carismatico, e le indicazioni per tradurle nella pratica, affascinanti per semplicità e forza di persuasione, il dott. Peng sa come convincere. Il suo obiettivo è quello

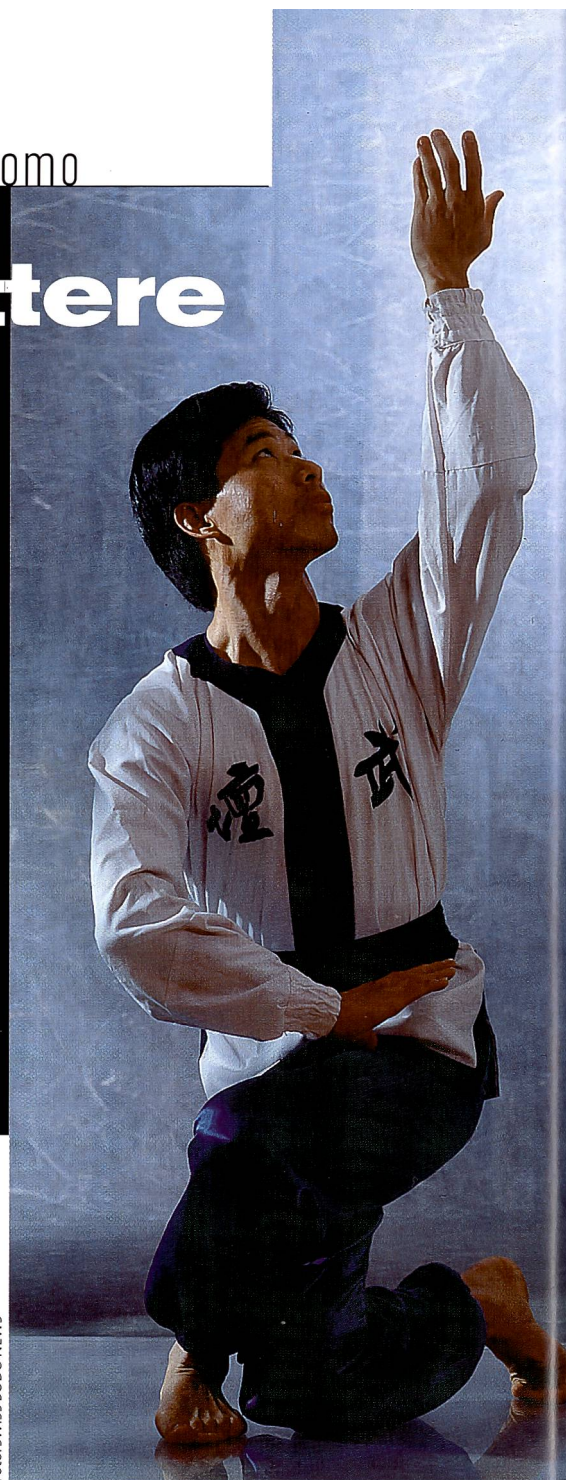
di tramandare un sapere tradizionale, accresciuto però da un enorme patrimonio di esperienze personali.

Sul cammino interiore delle arti marziali

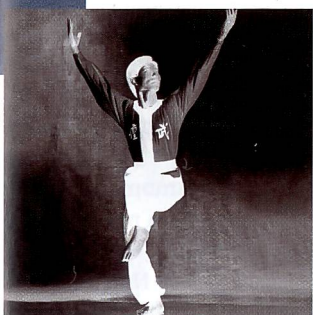
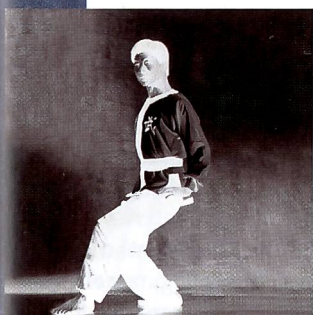
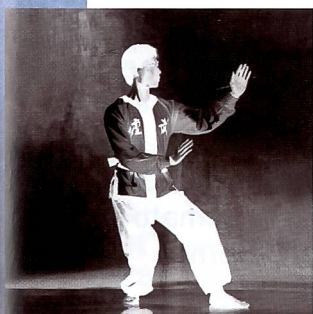
«Atleti ed atlete allenano soprattutto muscoli, tendini ed ossa. Come in altri campi della vita questa concezione si rivolge prevalentemente alla parte visibile, misurabile, dello sviluppo individuale. L'allenamento delle arti marziali si svolge secondo una filosofia che mira a sviluppare anche la zona invisibile, e questo cammino interno viene tramandato come azione diretta a coltivare il carattere originario. La sua sostanza consiste nel collegare tra loro i processi interni

ed esterni dello sviluppo in uno stato di equilibrio «fluidico». Psicologia, allenamento, amore, professione, alimentazione, amicizie, politica, sono tutte componenti della nostra vita, che si influenzano reciprocamente ed interagiscono continuamente tra loro. Se vogliamo riuscire qualitativamente come individui completi, in senso globale, non ci possiamo concentrare soltanto su alcuni di questi aspetti della vita. Occorre invece comprendere in modo consapevole le loro dipendenze reciproche. Influenze negative possono annullare i nostri sforzi. In senso lato dobbiamo diventare medici di noi stessi ed imparare a difenderci contro quanto è negativo in noi e nel nostro ambiente.»

Foto: SWISS BUDO NEWS



Allenare anche gli aspetti «nascosti» dell'individuo.



Coltivare la forza vitale

Il dott. Peng ha quarantacinque anni, e chi lo incontra la prima volta ne ricava un'impressione piuttosto modesta: capelli neri corti, piuttosto basso, magro, modesto, ma abbigliato in modo curato ed elegante. Però questa apparenza di normalità e di quotidianità inganna. Nulla di ciò che lo circonda sfugge alla sua attenzione. La sua capacità di percezione è incredibilmente vigile. Dal suo aspetto emana un senso vitale di giovinezza, ma le sue parole risuonano come quelle di un vecchio saggio taoista. Nei suoi occhi lampeggia un umorismo tagliente. Ed è difficile credere che sia un così straordinario e rispettato maestro delle arti marziali. Straordinario, non perché i suoi movimenti sembrano avere le movenze e la rapidità di quelli di un animale da preda più che di un uomo; non perché può colpire fulmineamente il suo avversario là dove sono chiaramente i suoi punti più vulnerabili, o perché il suo corpo nodoso è mobile e sfuggente come l'acqua, ma perché si concentra nell'interiorizzazione della loro forma. Per chi pratica arti marziali è questa la radice, l'origine del cammino che conduce alla realtà interna. Per il vero maestro essa perde sempre più importanza.

Sviluppare la propria interiorità significa coltivare la propria forza vitale. Nella lingua cinese questa forza viene espressa dal concetto di «Qi» (in giapponese «Ki»). Nel corso di vari millenni nella filosofia dell'estremo oriente si è sviluppata una immagine particolarmente differenziata di questa energia vitale. In generale può essere interpretata come la nostra forza mentale e spirituale, alla quale è dovuto il nostro carisma. Esercizi specifici di concentrazione (Qigong) ci permettono di migliorare l'accesso ed il rapporto con questa energia e di sviluppare il nostro carattere partendo dalle radici più profonde del nostro animo (cuore). Questo è il cammino che deve essere percorso affinché l'uomo trovi la vera bellezza, una serenità profondamente sentita, diventando infine un saggio pieno di stabilità e pace interiore. **m**

Un migliore autocontrollo grazie ad un'accresciuta attenzione

Come possiamo raggiungere l'obiettivo di fondere tra loro le nostre forze interne di concentrazione e la nostra forza fisica esterna? In fondo il metodo per farlo è semplice. Anche se la sensibilità legata a questo processo può essere sperimentata ad un grado sempre nuovo di percezione, il principio è semplice: prima di eseguire una qualsiasi forma di movimento ci dobbiamo preparare ad essa. Come un alpinista che prepara accuratamente i suoi attrezzi e si assicura della loro efficienza, il tennista deve tonificare e preparare per il successivo impiego specificamente i suoi gomiti, il calciatore i suoi piedi e le sue ginocchia, il giocatore di pallacanestro le sue spalle. In questo modo ci possiamo difendere dagli infortuni. Questa anticipazione vale anche per gli stress mentali ed emotivi. Lo sviluppo della nostra salute può essere controllato meglio se si anticipano mentalmente comportamenti motori e situazioni della vita. Se non accresciamo la nostra attenzione in questa direzione, il rischio di essere feriti è troppo elevato. E se subiamo una ferita questa poi può diventare un dolore cronico che oscura in vari modi la nostra vita.



Esercizi di concentrazione per migliorare l'energia vitale.