

**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 vie del drago  
**Autor:** Cuvit, François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001806>

### **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>**

Una forma di terapia per giovani «difficili»

## Le vie del drago



Foto: Daniel Käsermann

«Si possono introdurre gli sport di combattimento negli istituti per ragazzi disadattati?». Con questo titolo il judoka bernese e psicologo Peter Bögli ha pubblicato il suo lavoro di diploma. Il suo obiettivo era di offrire una base teorica sulla quale i responsabili della stazione di osservazione di Bolligen potessero riflettere se ha un senso e se ci si possa assumere la responsabilità di offrire ai giovani la possibilità di praticare sport di combattimento. Nella primavera del 1998 si è poi tenuto e valutato un corso pilota chiamato «Le vie del drago – rituali delle arti marziali per tutti i giorni».

François Cuvit

**P**er chi si interessa di Budo è particolarmente interessante la seconda parte del lavoro, in cui Peter Bögli riporta ed esamina le diverse teorie sul tema aggressione e violenza. Nel capitolo «Aggressione nel Budo» si cita ad esempio l'autore tedesco C. G. Goldner per il quale «tramite il karate si alleva una razza di persone altamente aggressive. Il libero e naturale scorrere dei sentimenti viene bloccato nel duro culto mascolino del karate e le conseguenze sono esseri umani rigidi e bloccati (p. es. nel campo della sessualità). (...) La caratteristica più evidente del karate è la sua struttura estremamente autoritaria e repressiva. (...) Si inculca nel singolo una coscienza di se e del mondo circostante basata su tutta una serie di valori e categorie fascistoidi.»

Di avviso assolutamente contrario è Horst Tiwald, esperto per le discipline Budo

nella facoltà di scienze dello sport dell'Università di Amburgo:

«... in nessun altro posto l'aggressività viene ridotta meglio che in un allenamento serio e ben guidato di sport di combattimento. Nell'allenamento di queste discipline l'aggressività cala, perché a livello psichico termini come aggressione e combattimento rappresentano una contraddizione fondamentale. Quando si impara a combattere, è assolutamente necessario che diminuiscano le aggressioni.»

### Tendenze universalmente valide

Una ricerca di K. I. Grabert («Karate-do e comportamenti violenti») svolta su 1040 karateka in tutta la Germania autorizza a concludere che allenarsi nel karate-do non causa e non rafforza comportamenti aggressivi. Tuttavia, secondo Bögli, sulla base delle ricerche disponibili, si delineano talune tendenze:

1. La veridicità dell'affermazione secondo cui l'allenamento del Budo favorisce la violenza, non è comprovata.
2. Allenamenti «classici» (convenzionali) piuttosto diminuiscono le aggressioni, quelli «moderni» le aumentano.
3. I budoka che si allenano da molto

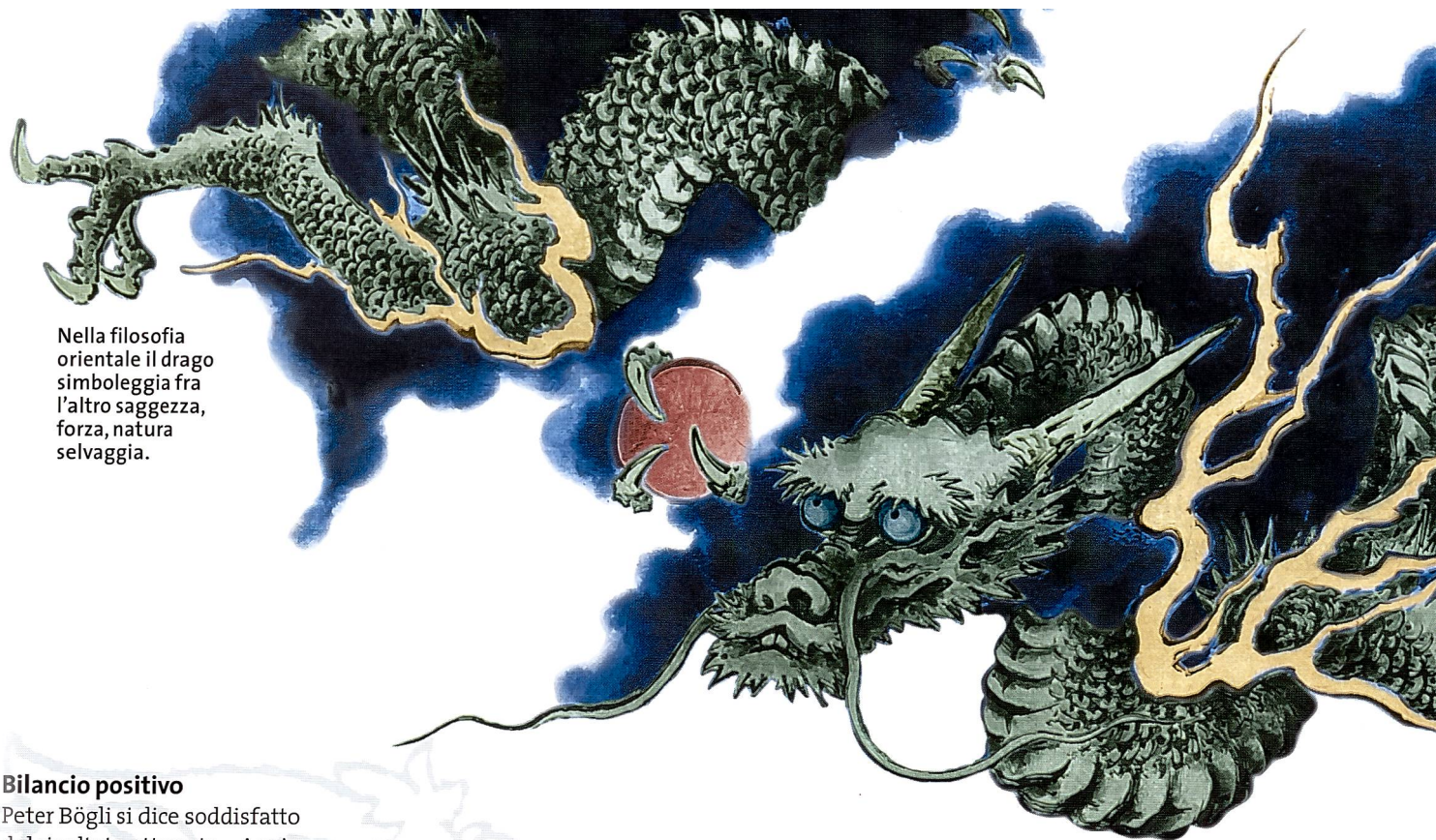
tempo (gradi più elevati) tendono in via di principio ad avere una migliore immagine di se.

Corollario delle riflessioni su Zen e Do, indissolubilmente collegate nella pratica delle arti marziali in senso tradizionale, è inevitabile la domanda se si tratti di sport o di arte. In proposito Peter Bögli ritiene: «In sostanza si tratta di conoscere se stessi. Chi ritiene di essere sul Do e con ciò ritiene implicitamente di essere «leggermente migliore», frapponendo questa opinione fra se stesso ed una scoperta importante. In questo momento è una persona alla ricerca, che a partire da un certo livello di cognizioni tecniche si potrebbe definire un artista. Non mi è chiaro perché la stessa cosa non possa essere fatta anche da uno sportivo.» Se però si considera che i sistemi inizialmente multidimensionali del Budo in molti casi sono andati evolvendo nel senso di discipline di lotta a due, orientate verso prestazione e concorrenza, secondo lui per quel che riguarda il centro di Bolligen si hanno chiare conseguenze: «Eventuali corsi devono essere chiaramente orientati verso l'arte del combattimento, non verso lo sport.»



François Cuvit è membro del gruppo a capo del Centro per le arti marziali e la salute «Goju Kan Bern». Pratica arti marziali dal 1975, prima judo, attualmente karate e taiji. Scrive da oltre 20 anni per diverse testate e ha fatto parte del gruppo di autori che ha redatto il «Manuale G+S Karate-do». Indirizzo: Hangweg 98, 3095 Spiegel presso Bern.





Nella filosofia orientale il drago simboleggia fra l'altro saggezza, forza, natura selvaggia.

### Bilancio positivo

Peter Bögli si dice soddisfatto del risultato ottenuto: «A mio avviso è valsa la pena. I draghi, venuti con una certa regolarità all'allenamento, hanno fatto soddisfacenti progressi. Mi ha fatto particolarmente piacere vedere che sono riusciti a restare completamente concentrati sempre più a lungo.» I problemi incontrati sono stati più di natura amministrativa ed organizzativa. A risultati positivi è giunto anche un gruppo di valutazione autonomo dell'istituto di Bolligen, incaricato di esaminare il corso pilota. I pedagogisti hanno lavorato sulla base di un questionario per analizzare la disponibilità alla violenza dei giovani durante il corso. Per tutta la durata del progetto la frequenza degli atti di violenza verbale e fisica ha subito solo pochi picchi e i confronti fra giovani o giovani e adulti non erano più frequenti del normale. **m**

### Nota:

Chi volesse saperne di più sul lavoro può rivolgersi direttamente a Peter Bögli, Kasthoferstrasse 32, 3006 Berna, telefono/fax 031/352 53 54, e-mail: boegli@access.ch

## Simbolo del coraggio di cambiare

**P**er il corso da lui concepito presso l'istituto di osservazione di Bolligen Peter Bögli ha scelto il nome «Le vie del drago – rituali delle arti marziali per tutti i giorni». In Oriente il drago simboleggia la saggezza, la forza, la natura selvaggia e altro ancora, e viene messo in relazione diretta con le arti marziali. Esso può assumere le forme più svariate, fra il serpente e l'uccello. In esso Bögli vede un simbolo alchemico per il coraggio del cambiamento. Per ciascuna delle dieci lezioni ha scelto un accento tematico intorno al quale ha raggruppato le forme di esercizio. Di seguito alcuni esempi:

- «Sognare i draghi» – Spiegazioni relative ai singoli aspetti del Budo, introduzione alla meditazione. Nell'ambito di una sorta di trance indotta, Bögli ha invitato i ragazzi a lasciarsi andare per un viaggio nel regno dei draghi. Ognuno doveva prendere contatto con il suo drago interiore, dargli una forma individuale e conferirgli forza e vita.
- «I draghi si alzano» – Introduzione nelle tecniche di caduta.
- «I draghi sputano fuoco» – I ragazzi sperimentano la forza primigenia del *kiai* (grido di combattimento) ed imparano con esso a calmare spirito e corpo e a controllarli.

### Dizionario

**Budo:** concetto globale per indicare i sistemi di arti marziali giapponesi, sviluppatosi sotto l'aspetto della via (*Do*).

**Do:** principio della visione asiatica del mondo. Con esso si indicano concetti come strada, sentiero, disciplina, filosofia, direzione, principio, metodo, ecc.

**Zen:** evoluzione di uno spirito che grazie a diverse pratiche dell'immersione in se stessi consente di giungere alla luce.