

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
<b>Herausgeber:</b>	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
<b>Band:</b>	2 (2000)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Una forma alternativa di allenamento mentale : acquisire l'equilibrio interiore grazie al taiji
<b>Autor:</b>	Golowin, Erik
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001368">https://doi.org/10.5169/seals-1001368</a>

### 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 alternativa di allenamento mentale

# Acquisire l'equilibrio interiore grazie al taiji

Da un po' di tempo le cosiddette forme di allenamento mentale costituiscono un tema centrale nelle discussioni su un miglioramento efficace della prestazione. Sebbene la ricerca abbia dato molti nuovi impulsi affinché nell'insegnamento dell'educazione fisica si tenga maggiormente conto dei processi interiori, le possibilità metodiche di sviluppo dell'aspetto mentale nel processo di apprendimento sono ben lontane dall'essere completamente sfruttate.

Erik Golowin

Come possiamo raggiungere l'obiettivo di riuscire a sviluppare contemporaneamente le nostre abilità fisiche e mentali e collegarle tra loro in modo ottimale? Dietro definizioni come psicoregolazione, *automangement*, o sviluppo della forza mentale attualmente troviamo una molteplicità di metodi più o meno criticamente discutibili diretti a promuovere le capacità di controllo psichico ed emotivo. Nel quadro dei programmi di allenamento vengono praticate, talvolta con facilità e superficialità, diverse forme di meditazione, di tecniche di suggestione o di esercizi di visualizzazione. Se poi questi metodi «rapidi» psicologici od esoterici siano in grado di rispondere alle esigenze di un profilo delle esigenze ad orientamento globale posto dallo sviluppo della qualità, è discutibile.

I metodi di allenamento dell'estremo oriente pongono accenti interessanti proprio in questo ambito, ma purtroppo nei loro confronti ancora vengono nutriti molti pregiudizi. Però una discussione fruttuosa diventa possibile solo se riusciamo a comprendere quali siano funzione e struttura di questi modelli di sviluppo e non ci limitiamo solo a giudicare le «forme esotiche» di movimento. Qui di seguito esporremo, proprio da questo punto di vista, alcuni principi metodici dell'allenamento del taiji che offrono la possibilità di sviluppare, in modo mirato, quelli che sono i presupposti «interni» della prestazione. L'impostazione

metodologica del cammino che porta allo sviluppo può essere illustrata come un modello a tre stadi:

## Primo stadio: il principio della lentezza

Se anima, corpo e mente si trovano in un «equilibrio fluido» tutto ciò viene definito armonia. Per riuscire a sviluppare questo stato dinamico, l'acquisizione e l'allenamento delle forme del taiji viene impostato secondo il principio della «lentezza»: le sue forme di movimento impegnative dal punto di vista coordinativo vengono eseguite come al rallentatore. In questo modo sviluppiamo attenzione verso i processi interiori, che rappresenta il presupposto perché si possa seguire un nostro cammino personale di sviluppo.

Al centro della filosofia dell'allenamento dell'estremo oriente troviamo il concetto di forza vitale. La sua finalità è quella di sperimentare le leggi ed i ritmi della forza mentale e spirituale. «Sentire» questo «flusso interiore», conoscerlo e seguirlo, fino alla cosiddetta realtà della mente, è espressione di un processo globale di apprendimento secondo lo spirito dell'allenamento del taiji. L'uomo apprende più efficacemente se è sincero verso se stesso. La realtà mentale, che spesso viene anche definita verità interiore corrisponde al vissuto cosciente dei processi di elaborazione e di controllo nella realtà attuale. Se alleniamo un atteggiamento di rilassamento interno ed esterno riusciamo a migliorare il processo di sviluppo dell'attenzione.

## Secondo stadio: il cammino verso la tranquillità interiore

Nell'arte del movimento del taiji sono integrate le nozioni della «medicina tradizionale cinese» (MTC), che rivolge la sua attenzione alla capacità di riuscire a rilassarsi. Se miglioriamo consciamente questa capacità, riusciamo a migliorare il nostro stato di benessere, e ciò può avere sicuramente un effetto terapeutico, perché molte malattie ed alterazioni dello sviluppo possono essere ricondotte ad uno stato di nervosismo. Specialmente il cuore spesso viene inutilmente affaticato dalle preoccupazioni della vita quotidiana, che accelerano i battiti cardiaci.

Al centro del messaggio del metodo del taiji troviamo lo sviluppo della tranquillità del cuore, che rappresenta una caratteristica qualitativamente necessaria per riuscire a collegare efficacemente lo sviluppo interiore con quello esterno. Tutto ciò nel campo psichico ed emotivo può essere interpretato come essere pervaso da un senso di pace tranquillo, privo di ogni aggressività. Se lo si collega con l'impostazione di una forma di movimento, trova il suo correlato in un battito del polso costante, calmo, che presuppone una respirazione regolare e profonda. In questo stadio di sviluppo l'immaginazione viene utilizzata per promuovere un processo che porta ad «immergersi» e «centrarsi» interiormente. In tale processo di sviluppo un'ampia gamma delle più diverse tecniche di visualizzazione può agevolare il miglioramento e l'incremento di questo «accenramento» interiore. Questa regolazione dell'equilibrio interiore ci mette in grado di percepire dentro noi stessi il «flusso della forza vitale» e di sviluppare la stabilità e l'armonia delle forme di movimento.

## Terzo stadio: la coltivazione (educazione) della mente

Una volta trovata la pace interiore, ora si tratta di continuare a curarla, e ciò pre-suppone uno sviluppo equilibrato delle attività del corpo e della mente. Nel quadro dell'allenamento taiji gli accenti che esso pone sulla mente vengono definiti «cultivazione della mente». Se vengono integrati nel programma di allenamento possono svolgere diverse funzioni:

- agevolare l'esecuzione dei movimenti;
- mantenere l'intensità della concentrazione;
- rendere più profondi i processi di rigenerazione e di guarigione;



Foto: Thomas Cunz

- affinare la dinamica della fluidità del movimento;
- migliorare il senso di un aumento crescente della vitalità.

Una interpretazione olistica del corpo, come quella dell'arte del taiji, diventa possibile solo se il nostro allenamento assume come sua ottica l'unità tra pensiero ed agire. Tale unità viene realizzata in un processo a quattro fasi:

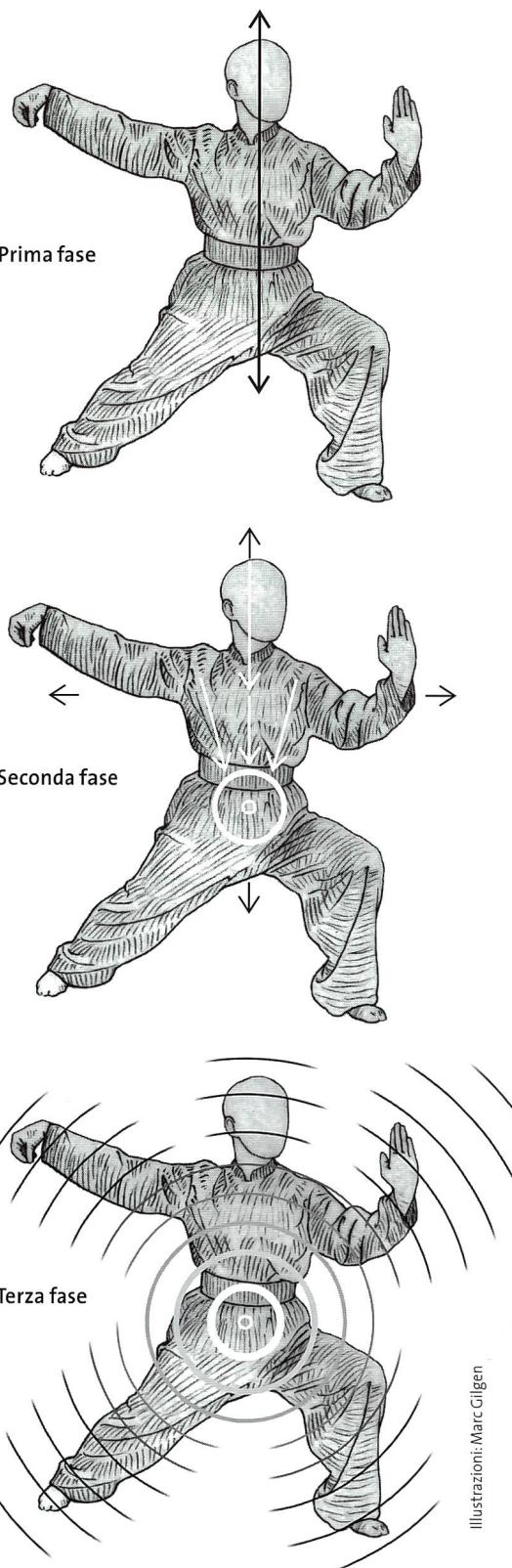
1. sviluppare idee: visualizzazione dell'azione motoria
2. lasciare fluire la forza vitale: «sentire» in anticipo, mentalmente e spiritualmente, l'azione motoria;
3. estrinsecazione della forma: esecuzione fisica della forma di movimento;
4. chiusura del ciclo: servendosi dell'immaginazione avvertire come la struttura del movimento si espanda ulteriormente al di là del corpo e si sviluppi e si concluda nello spazio, come una vibrazione musicale. Contemporaneamente al centro ritorna la rappresentazione mentale e la concentrazione diviene più profonda.

La chiusura del ciclo significa prepararsi alla successiva azione motoria. La forma, come una reazione a catena infinita si sviluppa dal fluire ritmico del movimento. E la molteplicità delle varianti della forma arricchisce la nostra interiorità e migliora la nostra forza creativa. La realizzazione diventa una creazione virtuosa di un fluire continuo della forza, la mente raggiunge la tranquillità, e la personalità può svilupparsi.

Attualmente il taiji rappresenta il cammino per scoprire la verità dentro noi stessi, seguirla fino a diventare saggi ed aprirci alle leggi della natura. Il centro di questa evoluzione è rappresentato dall'utilizzazione razionale e finalizzata dell'adattamento alle leggi ed ai processi della natura. In questo senso l'allenamento taiji può arricchire le attuali discussioni scientifiche che condotte nel campo della teoria dell'allenamento e del movimento.

m

La posizione riportata è un elemento tratto dalla forma del Taiji Chen, lo stile più antico di quest'arte ancora esistente. Nei tre disegni sono riportate le tre fasi metodologiche per sviluppare l'attenzione.



Illustrazioni: Marc Gilgen