

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Artikel: La vera guarigione avviene all'interno

Autor: Golowin, Erik

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001998>

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>

La vera guarigio avviene all'interno

Per l'atleta è importante essere sano sia fisicamente sia mentalmente. L'omeopata Mohinder Singh Jus ammonisce dal considerare la guarigione dopo infortuni sportivi solo sotto l'aspetto fisico.

Erik Golowin

La salute è uno stato di assenza di disturbi e di armonia. Il corpo con tutti i suoi organi e le sue funzioni si trova in una sintonia ritmica con la mente e lo spirito. Dentro di noi dominano pace e tranquillità e siamo in grado di pensare, mangiare e digerire normalmente, per cui l'attività motoria e la vita quotidiana vengono affrontate senza stress o dolori. La guarigione dagli infortuni o le misure di rigenerazione in generale ci debbono aiutare a ristabilire e conservare questo stato di equilibrio interno.

L'omeopatia si fonda su una certa immagine dell'uomo, basata sui rapporti tra le componenti visibili ed invisibili della nostra natura. Nella società moderna sul rapporto tra psiche e malattia si esprimono solo caute ipotesi e supposizioni, mentre chi si occupa di omeopatia ha una posizione chiara: ciò che si vede esternamente, dipende dallo stato interiore! La malattia è il prodotto di una forza vitale che si è esaurita; il primo squilibrio avviene sul piano dinamico interno dell'uomo – come alterazione di quell'equilibrio fluido che c'è tra spirito, mente e corpo, e solo successivamente si manifesta nel corpo. Ma qual è il senso di una tale concezione per la guarigione dagli infortuni sportivi? Su questo tema «mobile» ha parlato con Mohinder Singh Jus, direttore dell'Istituto svizzero di omeopatia (ISO) di Zugo.

Mohinder Singh Jus ...

... ha studiato omeopatia presso il College e l'ospedale omeopatico di Calcutta. Dal 1985 insegna e pratica in Svizzera. È direttore della Scuola SHI di omeopatia, viaggia come relatore a seminari di perfezionamento in Svizzera ed all'estero ed è autore di vari libri.

Indirizzo: schule@shi.ch

«mobile»: quale ruolo viene svolto dalla psiche negli infortuni che si sono prodotti in allenamento o in gara?

Mohinder Singh Jus: l'infortunio nello sport passa per due fasi. Prima c'è l'infortunio acuto, sotto forma di emorragia, contusione, frattura o altra lesione, che ci costringe a rinunciare bruscamente alla gara o all'allenamento. Successivamente sopravviene una sorta di stato di «lamentazione», di frustrazione, causato dall'infortunio. Ad esempio, gli atleti di alto livello hanno l'impressione di essersi lasciati sfuggire qualcosa di molto importante. In questo stato psichico esiste il pericolo che l'infortunio assuma conseguenza più gravi.

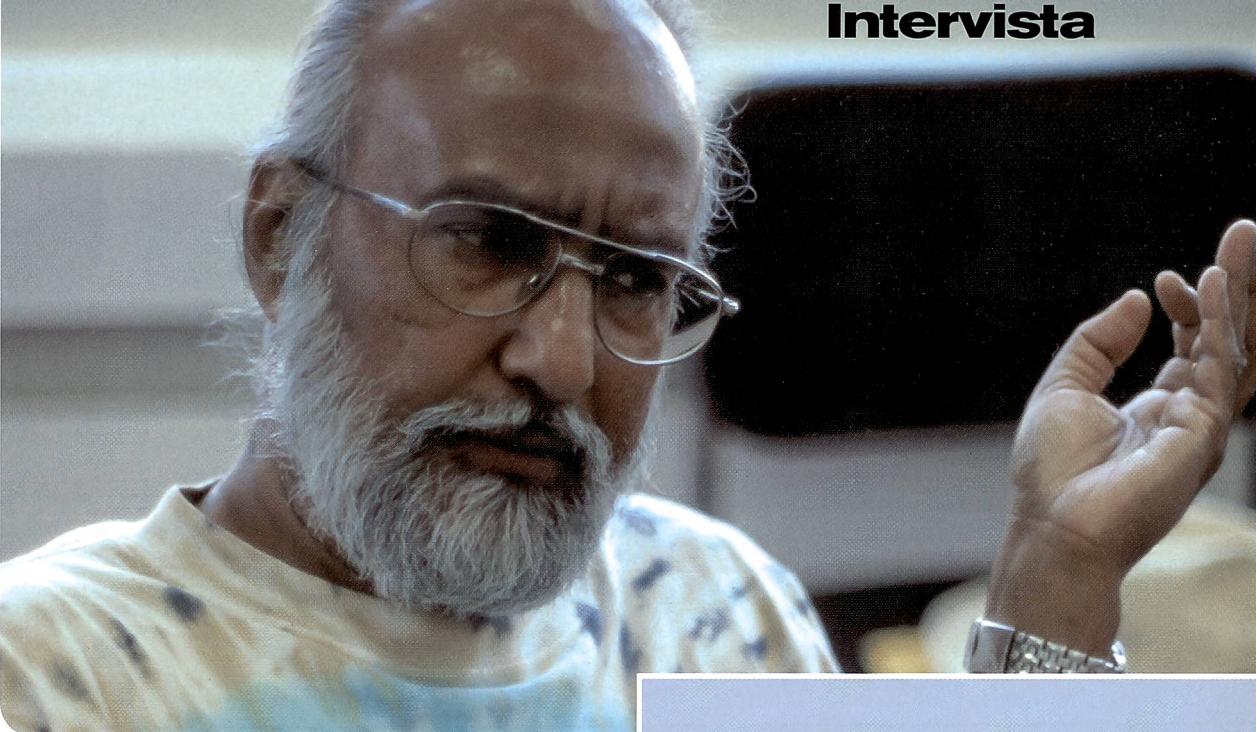
Questo sembra un normale problema psichico che non riguarda tutti allo stesso modo.

No, è un problema diffuso nella nostra società, che ha un'origine profonda e mette in pericolo uno sviluppo in molti ambiti della vita. L'aspirazione sconsiderata a fare sempre più in fretta e il desiderio acanito di essere il migliore, non sono prerogative degli atleti di alto livello, ma impregnano gli individui che vivono nella nostra società basata sulla prestazione: una folle, continua competizione. Gli atleti di alto livello sono continuamente sottoposti alla forte pressione del timore di perdere qualcosa, ad esempio, la loro immagine o i loro sponsor. La paura di una perdita distrugge il vero spirito dello sport. Anche lo sport per tutti è interessato da questo conflitto, a vari livelli.

Attualmente molti atleti e molte atlete vengono seguiti da psicologi. Non si tratta di una strada possibile, da battere, per favorire il processo tra psiche e corpo?

In un team che assiste gli atleti ci sono molti specialisti, come l'allenatore, il fisioterapista, il dietologo o lo psicologo. Ma ancora si considera troppo poco l'individuo nella sua globalità. Le terapie debbono agire più intensamente e rapidamente possibile. Una delle conseguenze di ciò è che spesso i periodi di pausa sono

Foto: Marc Gilgen



troppo brevi, mentre la riabilitazione non deve essere sottovolata o addirittura trascurata del tutto. Se si considera che l'elaborazione di un infortunio dal punto di vista psichico è molto diversa da un individuo all'altro, in certe condizioni un trauma può durare anni. Per la nostra vita dobbiamo preoccuparci di più del futuro e apprezzarla e averne cura. Un atleta di alto livello a trent'anni è «vecchio» come sportivo, ma non come uomo.

Potrebbe spiegare meglio quali sono le conseguenze se si trascura la riabilitazione?

Dopo un infortunio una persona è scossa o addirittura prostrata. Lo stato dei suoi nervi non è più equilibrato. In alcuni individui ciò può avere come conseguenza, che non sono più in grado di restare calmi e di concentrarsi. Hanno paura di agire e talvolta reagiscono con un'allergia. Altri sintomi possibili sono disturbi del sonno e brividi in tutto il corpo. Anche in altre tipologie di individui rileviamo andamenti che comportano difficoltà e malesseri. Si tratta di sintomi che la medicina classica considera mali isolati e non collegati tra loro, mentre l'omeopatia individua rapporti tra i vari sintomi. Ad esempio, se qualcuno lamenta un'artrosi ad un pollice, la causa può essere il fatto che nel passato non aveva lasciato che guarisse completamente una precedente lesione.

Ci sono criteri per classificare questi quadri clinici dinamici?

Ogni persona ha ereditato determinati difetti (lati deboli) radicati nel profondo, la cui origine spesso risale al passato, ad alcune generazioni fa. La ricerca omeopatica ha sviluppato il concetto di miasmi (lati deboli radicati nel profondo), che contiene le varie tipologie individuali dal punto di vista omeopatico e funge da base per la diagnosi e la terapia. Con rimedi medici adeguati siamo in grado di spezzare questi legami ancestrali, di sostenere il processo di riabilitazione in modo olistico (globale) e, contemporaneamente, di ottenere una profilassi reale, rafforzando la nostra forza vitale.

m

Consigli per lo sportivo

Meno accanimento!

L'educazione allo sport deve essere impostata in modo tale che gli atleti siano meno accaniti. Se non si riesce a raggiungere il nostro obiettivo, esso deve rappresentare come una sfida supplementare. Nello sport l'obiettivo principale è innanzitutto la scoperta di cosa siamo in grado di fare per riuscire ad esprimere tutto il nostro potenziale di prestazione!

Pause sufficienti!

Quando un individuo viene curato, talvolta ha bisogno di un paio di giorni di riposo per proteggere la sua salute futura. Si deve stare attenti a ristabilire l'equilibrio interno.

Decisioni individuali!

In molte lesioni si usa il ghiaccio. Ma ci sono molte persone che, per loro natura, non sopportano il freddo. Trattamento, consulenza o indicazioni per un'autorganizzazione dovrebbero avere un carattere molto più individualizzato.

Favorire i legami interni!

Per noi il periodo della riabilitazione è un processo importante. In esso ci confrontiamo con noi stessi ed impariamo a stabilire collegamenti interni. In tal modo sviluppiamo una migliore conoscenza del corpo e, a lungo termine, sosteniamo anche la qualità del movimento.

Rafforzare la forza vitale grazie all'armonia!

Una delle conseguenze della medicina classica è che gli uomini non si curano più di rafforzare la loro propria forza interiore. Noi «viviamo» come salute il flusso armonico dell'anima nel continuum tra mente e corpo.