

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: La forza sta nella calma
Autor: Gautschi, Roland / De Jaco-Stebler, Edith
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002053>

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>

La forza sta nella calma

Ci sono molte tecniche per migliorare la percezione del corpo. Alcune di esse possono essere preziose anche nell'insegnamento dell'educazione fisica. «mobile» ne propone quattro.

Roland Gautschi, Edith De Jaco-Stebler

Nell'attività fisica e sportiva non sempre il rilassamento profondo è lo stato ideale in quanto si richiedono soprattutto disponibilità a reagire prontamente e, come presupposto per l'apprendimento di una tecnica, uno stato di concentrazione assoluta. Può avere un senso introdurre una sequenza dedicata al rilassamento a conclusione di una lezione o di un allenamento, ma la palestra non può diventare il «tempio del rilassamento». Sarebbe meglio non prendere le mosse dal classico modello tensione-rilassamento, ma piuttosto migliorare la capacità sensoriale e la percezione del corpo, in modo da sviluppare un'azione motoria sempre più adeguata ed economica. In tal modo, anziché agire per tornare alla calma, si eviterebbero alla radice sforzi eccessivi.



Eutonia -

Raggiungere lo stato di tensione ottimale

Esiste sempre uno stato di tensione ideale per ciò che si sta facendo. Essere completamente rilassati è necessario per dormire, ma anche per riuscire a svolgere una grande mole di lavoro. Quando si parla di eutonia, con essa non s'intende il contrario di tensione e rilassamento. Si tratta, piuttosto, di ottenere il tono più equilibrato e ben dosato possibile. Con questa «tensione elastica» la persona è in grado di adattare la sua forza a quanto gli viene richiesto.

L'eutonia lavora sempre con quanto vi è di sano e funzionante in un determinato momento in una persona. Partendo da questi presupposti si tenta di «sciogliere» i blocchi del singolo individuo, con una procedura basata sulla capacità dell'allievo di lavorare in questo senso. L'eutonia non ricorre a forme d'esercizio: si tratta piuttosto di tentare di percepire se stessi in relazione allo stato di forma momentaneo ed al modo di comportarsi, quando si svolgono le attività della vita quotidiana.



«Se sto seduta più di una decina di minuti, provo un dolore continuo alla coscia. A scuola, ho avuto l'occasione di provare alcune tecniche di rilassamento e visto i primi successi ho cercato di continuare a farlo anche a casa. Ben presto abbiamo scoperto che soffrivo una contrattura nel gluteo ed allora sono stata in grado di lavorare per cercare di eliminarla. Già dopo poco tempo ho avvertito dei progressi ed in poche settimane riuscivo a sedermi e a muovermi senza provare dolore.»

Carmen, allieva del Liceo di Bienna.

Training autogeno -

Una possibilità di ripiegare in se stessi

Il training autogeno permette di raggiungere uno stato quasi ipnotico e di uscirne da soli. Normalmente, il cosiddetto «livello di base o inferiore» viene raggiunto attraverso sei fasi d'esercizio. Semplificando, si può dire che, in generale, con questi esercizi si provoca un passaggio dall'attivazione del simpatico a quella del parasimpatico, cioè dall'attivazione dei gruppi muscolari volontari a quelli involontari. Si può quindi dire che il training autogeno produce un effetto di recupero, rilassamento ed aumento della concentrazione.

Il training autogeno con i giovani

I giovani sicuramente sono in grado di eseguire da soli un training autogeno. Un aspetto positivo è che debbono dirigersi da soli e quindi la decisione di eseguire una sequenza è sempre individuale ed autonoma, anche se durante la lezione il docente può creare dei momenti per facilitare la pratica. L'insegnamento del training autogeno dovrebbe essere affidato ad uno specialista, poiché durante lo sviluppo dello stato di rilassamento possono anche presentarsi stati che esigono esperienza e alcune conoscenze di base. Nei livelli inferiori d'insegnamento affinché i bambini possano calmarsi e tornare in sé, si può ricorrere alla fantasia ed a viaggi immaginari. Qui le fasi d'esercizio del livello inferiore (pesantezza, calore, polso, respirazione, plesso solare, testa) vengono inserite in un racconto, in modo tale che possano agire su chi l'ascolta, senza che ne sia cosciente. I narratori debbono svolgere la loro funzione di guida con estremo senso di responsabilità.

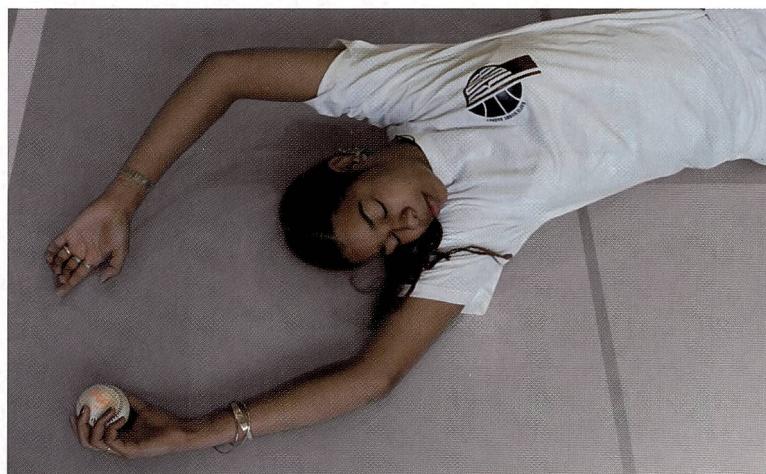
Rilassamento muscolare progressivo -

Tensione e rilassamento

I medico statunitense Edmund Jacobson (1938) ha elaborato una tecnica di rilassamento, attraverso la quale grazie ad una tensione muscolare volontaria viene reso percepibile il successivo rilassamento. Nel metodo del rilassamento muscolare progressivo vengono coscientemente contratte e rilassate in successione le varie parti ed i diversi muscoli del corpo. In questo modo si abbassa il livello di attivazione personale (diminuzione della pressione del sangue). Questo tipo di rilassamento ha un'azione particolarmente positiva dopo una lunga tensione fisica, come ad esempio un periodo nel quale si è restati a lungo seduti o un allenamento della resistenza. Il rilassamento muscolare progressivo è facile da apprendere e può essere eseguito ovunque – anche sul posto di lavoro. Singoli muscoli vengono rilassati progressivamente in cinque minuti, mentre in 20–30 minuti vengono rilassati più gruppi muscolari.

Il rilassamento muscolare progressivo con gli adolescenti

I docenti di educazione fisica o gli allenatori possono utilizzare il rilassamento muscolare progressivo senza problemi, in quanto la tecnica può essere appresa facilmente ed è molto adatta per condurre chi si allena da uno stato di tensione eccessiva ad uno stato di rilassamento. Spetta all'insegnante decidere quali sono i distretti muscolari che vanno rilassati progressivamente. Il metodo si rivela meno adatto per sviluppare una percezione cosciente del proprio corpo o per produrre lo stato migliore possibile di tensione, in quanto, in esso alla muscolatura vengono richiesti stati estremi quale una tensione eccessiva ed il rilassamento totale.



Degli stimoli motori leggeri provocati da una pallina da tennis rafforzano la percezione di se stessi e permettono di scoprire che cosa «blocca» la scioltezza dei movimenti – anche e proprio a riposo.

Taichi –

Lasciare scorrere il flusso dell'energia

I movimenti fluidi, morbidi e rotondi del Taichi permettono a stento di capire che, in origine, si trattava di un'arte marziale cinese. Queste dimensioni contraddittorie del Taichi si escludono tra loro solo apparentemente. In ambedue è importante il flusso corretto dell'energia. I movimenti sono morbidi e rilassati, ma non «molli». Le successioni di movimenti dell'antico stile Yang si compongono di tre parti, simbolizzano la terra, il cielo, l'uomo e si svolgono per un periodo che va da 15 a 20 minuti. Così si lavora su un esercizio che probabilmente deve essere svolto una/due volte al giorno. Con i cosiddetti «livelli di approfondimento» si impara ancor di più e si penetra più profondamente nel Taichi.

Taichi con gli adolescenti

Il Taichi può essere ottimamente utilizzato con gli adolescenti. Il presupposto è che l'insegnante abbia sufficiente esperienza nel campo. Hanno dato risultati positivi anche corsi organizzati durante le ore di sport scolastico facoltativo con esperti esterni. La natura dinamica e da sport di combattimento del Taichi, comunque, lo rende più adatto delle sequenze motorie dirette a migliorare la salute che richiedono molta pazienza.

Bibliografia

- *Delmenico, B.:* Il training autogeno e la dinamica mentale come base per il rilassamento psicofisico e per la visualizzazione guidata nelle situazioni di stress preagonistico, Zurigo, Politecnico federale, 1988.
- *Lorini, W.:* Lezioni di taiji quan, Milano, De Vecchi, 1999. 76.665
- *Ricciardi, P.:* Le tecniche di rilassamento muscolare con particolare riferimento al training autogeno, Roma, Società di stampa sportiva, 1983. 01.717
- *Schultz, J. H.:* Il training autogeno. Metodo di autodistensione da concentrazione psichica, Milano, Feltrinelli, 1980. 01.731
- *Tubi, V.:* Eufonia e training autogeno. Loro applicazione nella scuola e nello sport, Roma, Società di stampa sportiva, 1984. 70.1890-4