

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Un soffio orientale  
**Autor:** Golowin, Erik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001524>

#### **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>**



Dimostrazione di esercizio Qigong

Abbassarsi ed espirare

Inspirare ed erigersi

Espirare e allungare le braccia  
in avantiAbbassare lentamente le braccia  
ed ricominciare ad inspirareInterrompere brevemente  
il movimento e la respirazion

# Un soffio orientale

Nelle scuole di arti marziali e di meditazioni orientali, la respirazione gioca un ruolo chiave. La ginnastica respiratoria può infatti migliorare anche la qualità di vita e del movimento.

Erik Golowin, foto: Philipp Reinmann

► In Asia, secoli e secoli di pratica hanno permesso di scoprire l'enorme potenziale della respirazione, che ora viene utilizzata in svariati modi. Esonenti di tecniche terapeutiche e di movimento asiatiche s'interessano sempre più spesso a questo fenomeno e desiderano dimostrare l'effetto rigenerante e rinforzante della ginnastica respiratoria nelle loro attività. Le tradizionali scuole di yoga, Tai-ji e Qigong fungono da esempio, perché di regola sono tutte basate su cinque principi:

**Concepire l'umanità:** l'esperienza respiratoria non è soltanto un processo individuale, un viaggio interiore. In coppia o in gruppo, la respirazione può diventare anche un'esperienza relazionale. Fra le persone direttamente coinvolte nasce un'interazione intensa da un punto di vista prettamente non verbale.

► **Effetto:** il respiro ci permette di collegarci con il nostro processo interiore, con chi ci circonda e di conoscere meglio l'ambiente (inteso come natura).

**Sviluppo della personalità:** la respirazione è un'attività individuale. Il respiro si apre quando si inizia a percepirla consapevolmente, apprezzandone le sue preziose qualità e considerandolo come qualcosa che è sempre stato presente in noi. L'azione consapevole racchiude la verità e la ricchezza della forza vitale.

► **Effetto:** la forza variabile della respirazione aumenta e aziona dei processi chiarificatori e di sviluppo, che coinvolgono tutti i livelli della nostra personalità.

**Postura:** il sistema della forza di gravità ci procura esperienze cinestetiche che migliorano il senso del movimento. Inoltre, ci permette di regolare il movimento, la tensione e la posizione di ogni parte del nostro corpo. Il sistema muscolo-scheletrico dovrebbe poter reagire in modo flessibile, affinché il corpo possa ritrovare sistematicamente il rapporto ideale con la forza di gravità. Durante l'espiazione, in una condizione fisica non equilibrata la colonna vertebrale si allunga dalla parte sacrale (inferiore) a quella craniale (superiore).



Disegnare un cerchio con le braccia ed espirare

Interrompere brevemente il movimento ed inspirare

» **Effetto:** una postura ideale ed una tecnica respiratoria ben sviluppata favoriscono i processi volti a regolare la psiche, ma anche il senso del corpo e del movimento.

**Gestire la respirazione:** la respirazione può essere suddivisa in quattro parti: inspirazione, postinspirazione (interruzione del respiro), espirazione e postespirazione (interruzione del respiro). Dopo l'attenuazione della contrazione dei muscoli respiratori, inizia l'espirazione attraverso l'allentamento – in un primo momento passivo – della muscolatura contratta. Questa fase viene chiamata postinspirazione. I muscoli addominali vengono già attivati durante la fase espiratoria. Durante la postespirazione i muscoli addominali contratti vengono rilasciati ed inizia automaticamente la fase attiva di inspirazione.

» **Effetto:** l'esecuzione controllata delle quattro fasi respiratorie regala tranquillità e ritmo alla respirazione, sostenendo anche il flusso motorio.

**Qualità di vita:** la respirazione consapevole ci collega con «la respirazione del mondo». Questa esperienza si manifesta quando si lascia il respiro libero di oltrepassare i propri limiti e ci si immerge in un ritmo che non subisce più alcuna influenza individuale. Ci si ritrova dunque in armonia con tutto ciò che si muove dolcemente nel cosmo. Il pulsare della vita ci solleva lontano dall'energia della nostra esistenza, mostrandoci come tutto sia legato a tutti.

» **Effetti:** far parte dell'intreccio universale è un regalo che la respirazione offre a chi si consacra alla sua esplorazione. //

## Nota Bene

Non si vede e non si sente (quasi) mai, ma c'è sempre. Ci accompagna dai primi vagiti fino all'ultimo ... respiro. E sì, è di lui che parliamo. Lo percepiamo solo in casi eccezionali: al termine di una corsa veloce, dopo aver nuotato una vasca sott'acqua. Questa sua presenza discreta e costante gli conferisce un ruolo di secondo piano, poco appariscente, sicuramente sottovalutato rispetto al suo immenso potenziale poco esplorato.

Nello sport, così come nella vita quotidiana, il respiro – o la respirazione – funge da importante istanza di regolazione del flusso energetico. Può essere fonte di rilassamento come di vitalità. Se riusciamo a calibrarlo correttamente, diventa un metodo efficace per ottimalizzare il nostro livello di attivazione in base al tipo di attività che ci apprestiamo a compiere. Infatti, il successo di molte azioni dipende dalla capacità di adeguare la nostra tensione corporea alle caratteristiche della situazione. Questo stato di grazia si chiama eutonia (eu = buono; tonus = tensione) ed è influenzato dalla respirazione.

Una tensione ottimale non è sinonimo di rilassamento totale. Spesso si associano gli esercizi di respirazione al raggiungimento di un livello di rilassamento così pronunciato in cui la tensione corporea è molto inferiore rispetto al dovuto. In ogni situazione bisogna ricercare un buon bilanciamento, in cui si prova una sensazione di stabilità, vitalità e forza.

Nello sport, la respirazione è una componente del riscaldamento. Il corpo e la mente richiedono una

### ► Respirare dà vitalità ◀

massa in moto progressiva che si compie attraverso esercizi di attivazione muscolari, articolari e respiratori. Ma chi già pensa alla respirazione mentre svolge un riscaldamento? Probabilmente solo chi si appresta ad immergersi in apnea.

Il tema è poco sexy e non viene affrontato nei corsi di formazione per docenti di educazione fisica, monitori ed allenatori se non in casi eccezionali. Purtroppo, non riesce a scrollarsi di dosso la connotazione terapeutica che impedisce una più ampia diffusione in ambiti educativi e nello sport di prestazione. Ed è un peccato, in quanto la respirazione si presta anche per un interessante confronto tra le culture occidentali e asiatiche, così diverse nel modo in cui affrontano e valorizzano questo ambito, che va ben oltre il semplice atto fisiologico.

Noi speriamo di avere contribuito con questo dossier a spezzare una lancia in favore di una migliore integrazione delle tecniche di respirazione in educazione fisica e nello sport di alto livello. Fateci sapere se ci siamo riusciti.

Nicola Bignarca