



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale

in Interpretariato e traduzione editoriale, settoriale

Tesi di Laurea

La pratica del *qigong* nelle università cinesi

Proposta di traduzione di alcuni articoli specialistici

Relatore

Prof. Paolo Magagnin

Correlatore

Prof. Livio Zanini

Laureanda

Selene Romano
Matricola 863628

Anno Accademico

2022 / 2023

*A mio padre,
mio maestro di vita e di Kung Fu*

Indice

Abstract	1
摘要	2
Prefazione	3
CAPITOLO 1 - Introduzione	6
1.1. Il <i>qigong</i> : significato e definizione.....	6
1.2. Impiego del <i>qigong</i> nel passato	7
1.2.1. Primo periodo	7
1.2.2. Secondo periodo.....	8
1.2.3. Terzo periodo	9
1.2.4. Quarto periodo	10
1.3. Impiego del <i>qigong</i> nel presente	10
1.3.1. Il <i>qigong</i> e l'arte marziale	11
1.3.1.1. I tre elementi chiave per l'allenamento del <i>qigong</i>	11
1.3.1.2. Tipologie di esercizi per l'allenamento del <i>qigong</i>	12
1.3.2. Il <i>qigong</i> e la medicina tradizionale cinese	14
1.3.2.1. Le tre energie: Jing, Qi e Shen	14
1.3.2.2. I canali energetici: i meridiani	15
1.3.2.3. Gli effetti del <i>qigong</i> : l'elettroencefalogramma	16
1.3.3. Il <i>qigong</i> e le istituzioni scolastiche	17
1.4. Il <i>qigong</i> come patrimonio culturale immateriale	18
1.5. L'introduzione del <i>qigong</i> nelle università cinesi	21
1.5.1. Il progetto “Sunny Sports”	21
1.5.2. Il Piano “Healthy China 2030”	24
CAPITOLO 2 - Traduzioni	26
Articolo 1.....	26
Articolo 2.....	33
Articolo 3.....	37
Articolo 4.....	44
Articolo 5.....	51

Articolo 6.....	59
CAPITOLO 3 – Commento traduttologico	68
3.1. Premesse.....	68
3.2. Tipologia testuale	68
3.3. Funzione	69
3.4. Dominanti.....	69
3.5. Lettore modello del prototesto e del metatesto	70
3.6. Macrostrategia traduttiva.....	71
3.7. Microstrategie.....	73
3.7.1. Fattori lessicali	73
3.7.1.1. Nomi propri.....	74
3.7.1.2. Realia.....	76
3.7.1.3. Lessico medico-scientifico.....	77
3.7.1.4. Espressioni idiomatiche	80
3.7.1.5. Espressioni filosofiche orientali	82
3.7.1.6. Lessico filosofico occidentale	84
3.7.1.7. Lessico politico	85
3.7.1.8. Abbreviazioni	87
3.7.2. Fattori grammaticali.....	89
3.7.2.1. Organizzazione sintattica	89
3.7.3. Fattori testuali	95
3.7.3.1. Struttura tematica e flusso informativo	95
3.7.3.2. Coesione e coerenza	99
3.7.3.3. Intertestualità.....	102
CONCLUSIONI.....	105
GLOSSARIO.....	106
BIBLIOGRAFIA.....	111
SITOGRAFIA	113

Abstract

This thesis focuses on the translation of three case studies concerning the promotion of *qigong* practice in three different Chinese universities. It is accompanied by an introduction on the importance of this practice on a physical, psychological and cultural level, as well as a linguistic and translation commentary.

The thesis is divided into three chapters. The first one consists of an introduction that aims to provide a general overview on the topic, which in turn is divided into six sections: the meaning and content of the practice, the use of *qigong* in the past and historical background, the use of *qigong* in medical, martial and educational settings, its recognition as intangible cultural heritage, and finally its promotion in Chinese universities.

The second one reports the translation from Chinese into Italian of six specialized articles published in academic journals. The first three aim to outline the motivations, obstacles, importance and cultural values of the inclusion of *qigong* in educational institutions. In the remaining three articles, through questionnaires, surveys, and statistics, students from three different Chinese universities are surveyed and researched while performing *qigong*.

The third and final part consists of an analysis of the source text, the main problems encountered in the translation process, and the strategies and solutions adopted to produce the final Italian text. Included in this analysis is a glossary of technical terms found in the source text.

The appendix to this document contains a bibliography and a webography of sources useful for the compilation of this paper.

摘要

本论文的重点在于三个案例研究的翻译，其内容为在中国三所不同大学中推广气功实践的情况。论文还包括这种实践做法对于身体、心理和文化层面的重要性方面的介绍，以及相关的语言和翻译评论。

论文分为三个章节。第一章是介绍部分，旨在对主题进行总体概述，介绍分为六个部分：实践的意义和内容、气功在过去的应用及其历史背景、气功在医疗、武术与教育领域的应用、气功作为非物质文化遗产的认可，以及气功在中国大学中的推广。

第二章为针对六篇发表在学术期刊上的专业文章从中文至意大利语的翻译。前三篇旨在概述将气功纳入教育机构的动机、障碍、重要性及文化价值。其余三篇文章则通过问卷调查和统计数据的方式对中国三所不同大学的学生的气功实践进行了调查和研究。

第三部分是对源文本的分析，介绍了笔者在翻译过程中遇到的主要问题以及采用的策略和解决方案，并由此生成最终的意大利译文。本章包括源文本中的专业术语词汇表。

附录涵盖对笔者在编写论文时起到作用的参考书目和相关网络资源。

Prefazione

L'elaborato offre una panoramica sull'arte millenaria del *qigong*, una disciplina cinese che si concentra sullo sviluppo dell'energia vitale e del benessere fisico, mentale e spirituale. In particolar modo, i testi oggetto della traduzione si soffermano sulla pratica del *qigong* inserita in un contesto a cui non si è soliti associarla, ovvero il contesto scolastico. È da sempre noto come le discipline sportive, praticate costantemente, riescano a incrementare le facoltà mentali. Il *qigong* in questo senso svolge un ruolo essenziale, poiché permette al praticante di apprendere le modalità attraverso cui tenere la mente concentrata e incanalare l'energia verso un'unica direzione. Come emerge nei testi tradotti, tuttavia, il *qigong* eseguito dagli studenti non si limita ad aiutarli a superare gli esami a pieni voti, ma permette loro anche di imparare a gestire le proprie emozioni e a rapportarsi con gli altri all'interno della società.

Le motivazioni che hanno portato alla scelta di questo tema risalgono a venti anni fa, quando all'età di sei anni l'arte marziale, in particolar modo il Kung Fu, ha iniziato a far parte della mia quotidianità. Ho avuto la fortuna di crescere in un ambiente in cui la cultura cinese era conosciuta e accolta come propria e dove i fine settimana erano dedicati alle competizioni sportive, agli stage con i maestri o all'allenamento in famiglia. Tra tutti è stato proprio mio padre a trasmettermi questa passione al punto tale che, nel corso degli anni e andando avanti con l'allenamento, ho avuto la possibilità di scoprirne progressivamente le varie sfaccettature. A colpirmi particolarmente è sempre stato il cosiddetto "lavoro sul *qi*". L'idea di imparare a dirigere l'energia vitale laddove ne avessi la necessità, mi ha permesso di cominciare a interrogarmi sulle potenzialità di quest'arte e sulle modalità in cui potesse essere usata a proprio vantaggio e a supporto degli altri. Durante gli anni di allenamento insieme ad allievi che mi hanno accompagnata nel percorso di apprendimento, ho potuto constatare in prima persona come l'esecuzione del *qigong* ci avesse donato gradualmente l'opportunità di migliorarci. Grazie allo studio delle tecniche avevamo sviluppato le nostre abilità fisiche e rinforzato il nostro corpo, ma soprattutto avevamo imparato ad avvalerci dei principi del *qigong* per aumentare la nostra concentrazione e velocizzare l'apprendimento delle diverse materie di studio.

La tesi in oggetto si suddivide in tre capitoli principali.

Il primo capitolo si occupa di fornire un quadro generale sulla pratica del *qigong* fino a giungere al nucleo dell'argomento scelto e, a sua volta, è suddiviso in sei sezioni. Nella prima sezione viene fornita una spiegazione sul significato del termine "*qigong*" nella lingua cinese e sulle diverse traduzioni nella lingua italiana. In secondo luogo, viene spiegato brevemente in cosa consiste la pratica e i suoi benefici. Nella seconda sezione vengono illustrati le origini del *qigong*

e gli ambiti in cui nel corso della storia è stato impiegato, mettendo in luce i cambiamenti da qigong medico a qigong marziale e poi religioso, fino a giungere ai giorni nostri. In questa sezione vengono citati anche i testi e i rispettivi autori che hanno consentito il continuo sviluppo della pratica. La terza sezione è dedicata all'impiego del *qigong* nel presente e vengono analizzati i tre ambiti di inserimento, ovvero gli ambiti marziale, medico e scolastico. Nel primo si illustrano i tre elementi chiave e le tipologie di esercizi per eseguire le tecniche di qigong. Nel secondo si definiscono le tre energie della medicina tradizionale cinese, descrivendo i canali energetici attraverso cui scorre il *qi* e gli effetti del *qigong* ottenuti attraverso l'elettroencefalogramma. Nell'ultima parte, infine, vengono descritte le motivazioni che hanno portato le istituzioni scolastiche a introdurre il *qigong* nelle scuole di diverso grado. Nella quarta sezione, in primis, viene fornita una spiegazione sul significato di patrimonio culturale immateriale per la Cina. In secondo luogo, vengono evidenziate due delle caratteristiche principali che la pratica dovrebbe avere per essere inserita nella lista dei patrimoni, insieme agli eventuali vantaggi che ne deriverebbero. Infine, vengono analizzate le implicazioni politiche di diversa natura dell'inserimento di un patrimonio all'interno della lista. Nella quinta sezione vengono analizzate in modo specifico l'introduzione e la promozione della pratica del qigong nelle università cinesi. Attraverso i casi studio di due università, vengono analizzate le due iniziative lanciate dal governo per la diffusione della pratica, ossia il progetto *Sunny Sports* e il piano sanitario *Healthy China 2030*.

Nel secondo capitolo, viene riportata la traduzione dal cinese all'italiano di sei articoli specialistici, pubblicati tra il 1991 e il 2020, all'interno di alcune riviste accademiche dedicate alle discipline sportive. I primi tre mirano a delineare l'importanza, gli ostacoli, le motivazioni e il valore ideologico e culturale della trasmissione della pratica ai giovani studenti e dell'inserimento della stessa nel contesto scolastico. Attraverso sondaggi, questionari, statistiche e ricerche, i successivi tre indagano gli effetti e i benefici del *qigong* sugli studenti praticanti, confrontando i risultati con quelli dei non praticanti. In ognuno di essi viene riportato un caso studio differente inerente ad un'università della Cina, quali l'Università Normale dello Shandong, l'Università di Tecnologia di Lanzhou e l'Università di Zhengzhou.

Infine, il terzo capitolo è costituito dall'analisi e dal commento traduttologici in cui vengono esaminate le strategie e le scelte di natura lessicale, grammaticale e testuale, effettuate durante il processo traduttivo, ognuna delle quali è accompagnata dalla rispettiva spiegazione delle motivazioni ad essa collegate.

Alla fine dell'elaborato sono presenti il glossario con i termini tecnici riscontrati nei testi originali. Sono presenti anche bibliografia e la sitografia costituite da tutte le fonti utili alla stesura dell'elaborato.

CAPITOLO 1

Introduzione

1.1. Il *qigong*: significato e definizione

Per addentrarsi nel vivo di questa disciplina è bene cominciare partendo dal significato della sua denominazione. Nella lingua cinese il nome di questa pratica è costituito da due caratteri: *qi* che indica “energia” ma anche “soffio vitale” e “aria”, e *gong* che indica “lavoro”; la traduzione finale risulta, quindi, essere quella di “lavoro sull’energia”. In Occidente, nella pratica delle arti marziali, questa disciplina viene riconosciuta dai praticanti come *Chi-Kung*, in quanto viene adottato il precedente sistema di romanizzazione dei caratteri cinesi denominato *Wade-Giles*. Questo termine veniva utilizzato già durante la dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.) ma non era molto popolare. Solo dalla metà del Novecento, dopo la pubblicazione del volume *Terapia pratica Chi Kung* del Maestro Liu Guizhen, è stato ampiamente accettato.¹ In Oriente, invece, il sistema di trascrizione tutt’ora in uso è quello del *pinyin* e, per restare fedele a questa forma, si è scelto di trasporre il nome della pratica come *qigong*; la stessa scelta è stata adoperata per tutte le denominazioni inerenti all’arte marziale del Kung Fu.

Secondo il pensiero cinese, l’universo è permeato di un’energia vitale grazie alla quale esiste la vita e si muovono atomi e astri: questa energia viene definita *qi cosmico* o *qi principale*. Essa può essere a sua volta suddivisa in tre componenti: il *qi dell’aria*, quello derivante dall’aria che respiriamo e che equivale al *qi del cielo*; il *qi dei cereali*, quello che deriva dalla digestione del cibo che equivale al *qi della terra* e il *qi originario*, quello trasmesso dai genitori ai figli al momento del concepimento. Ogni persona, quindi, nasce dotata di un’energia originaria che è responsabile di tutta la sua ereditarietà e del suo destino vitale. Nel corso degli anni, secondo il processo fisiologico di invecchiamento, questa energia tende a decrescere e non vi è possibilità di farla aumentare. Ciò che è possibile fare per contrastare questo fenomeno e conservare l’energia il più a lungo possibile, è eseguire alcuni esercizi e tecniche di *qigong*.²

Il *qigong* viene quindi definito come l’arte di sviluppare quell’energia che permette all’uomo di restare in vita e di compiere tutte le sue azioni quotidiane. Secondo alcuni studiosi, il lavoro sul *qi* permette a tutti gli individui di migliorare la propria salute fisica, mentale, la propria forza interiore e persino di raggiungere la propria realizzazione spirituale.³ Per comprendere al meglio

¹ WONG Kiew-Kit, *L’arte del Chi Kung*, trad. it. Daniele Ballarini, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2002, p. 35.

² CHANG Dsu Yao, FASSI Roberto, *Corso di Tai Chi Ch’uan*, Prato, De Vecchi Editore, 2008, pp. 37-38.

³ WONG Kiew Kit, *L’arte del Chi Kung*, op. cit., p. 14.

le origini del *qigong* e il suo sviluppo nel corso dei secoli, di seguito verrà illustrato il suo impiego nelle epoche passate.

1.2. Impiego del *qigong* nel passato

La storia del *qigong* può essere suddivisa indicativamente in quattro periodi. Per comprendere le origini della pratica e il suo sviluppo sino ad oggi, bisogna risalire a un momento imprecisato prima del 1122 a.C. Nel corso di questo anno venne pubblicata l'opera denominata *Libro dei Mutamenti* o *Yijing* che dà inizio al primo periodo, di cui si possiede una conoscenza molto limitata e che prosegue fino alla dinastia Han (206 a.C. – 220 d.C.). A partire da questa dinastia, fino alla dinastia Liang (502-557 d.C.), in Cina furono introdotti dall'India il buddhismo e i metodi di meditazione, dando così inizio al periodo del *qigong* religioso. Tale periodo terminò con la scoperta della pratica dal punto di vista marziale che diede inizio al terzo periodo basato sulla nascita di diversi stili derivanti da principi e teorie del *qigong* buddhista e daoista. Con la caduta della dinastia Qing, nel 1911, ebbe infine inizio il quarto periodo, in cui il *qigong* cinese si mescolò con altre pratiche di *qigong* provenienti da India, Giappone e altri Paesi.⁴

1.2.1. Primo periodo (precedente alla dinastia Han 206 a.C.-220 d.C.)

Il testo in cui si parlò di *qi* per la prima volta fu il *Libro dei Mutamenti*, dove l'introduzione del concetto delle tre energie (*San Cai*: Cielo, Terra e Uomo) rappresentò il primo passo nello sviluppo della pratica. Successivamente, durante la dinastia Shang (1766-1154 a.C.), vennero rinvenuti nella città di An Yang frammenti di guscio di tartaruga e ossa di animali coperti di iscrizioni: erano la prima prova dell'uso della parola scritta da parte dei cinesi. La maggior parte delle iscrizioni riportava notizie di natura religiosa, anche se durante il regno dell'Imperatore Giallo, come affermato nel *Nei Jing*⁵, si usavano delle punte di pietra (denominate *bian shi*) per regolare la circolazione del *qi* nelle persone.

Durante la dinastia Zhou (1122-934 a.C.) anche Laozi, presunto autore del *Daodejing* (*Libro della Via e della Virtù*), cita alcune tecniche di respirazione sottolineando che il modo per assicurarsi una buona salute consiste nel “concentrarsi sul *qi* e acquisire fluidità”. Anche il filosofo daoista Zhaungzi spiegò i metodi per raggiungere la longevità attraverso il *qigong* nella sua opera *Zai You*.⁶

⁴ YANG Jwing-Ming, *The Root of Chinese Qigong*, Roslindale, Ymaa Publication Center, 1997, p. 40.

⁵ *Nei Jing*, ovvero “Il classico di medicina dell'Imperatore Giallo”, è uno dei più autorevoli testi di medicina tradizionale cinese.

⁶ YANG Jwing-Ming, *The Root of Chinese Qigong*, op. cit., p. 41.

Per concludere, quindi, in questo periodo è estremamente difficile ottenere delle fonti dettagliate sul *qigong*, ma ciò di cui si è a conoscenza sono i due principali tipi di allenamento: il primo usato da daoisti e confuciani per mantenersi in salute, il secondo per scopi medici, il quale prevedeva l'impiego di aghi e l'esecuzione di esercizi per armonizzare il *qi* e curare le malattie. Non aveva tuttavia natura religiosa e veniva effettuata seguendo una via naturale, concentrandosi sul miglioramento e sul mantenimento della salute.⁷

1.2.2. Secondo periodo (dinastia Han-inizio dinastia Liang 206 a.C. - 502 d.C.)

Nel 58 d.C. ca., il buddhismo venne introdotto in Cina dall'India e l'imperatore vi aderì ampiamente, permettendo a questa religione di diffondersi immediatamente e di diventare molto popolare. Molte delle pratiche di origine buddhista e del *qigong*, basate sulla meditazione, vennero assorbite dalla cultura cinese, come la meditazione statica Chan (Zen). Le teorie e le pratiche di questa disciplina vennero poi trascritte nei testi sacri del buddhismo e tenute segrete per centinaia di anni: tali scritti avevano l'obiettivo di far ottenere lo "stato di buddhità" e, per questo motivo, la preparazione religiosa non fu insegnata ai profani. Nel frattempo, anche in Tibet si era sviluppata una visione del buddhismo con particolari sistemi di preparazione per raggiungere la buddhità e ciò permise ai buddhisti tibetani di essere invitati in Cina a predicare. Grazie a questo evento i praticanti di *qigong* tradizionale cinese ebbero modo di confrontare la loro arte con quella derivante dall'India. Se il *qigong* medico era basato sul miglioramento della salute, il *qigong* religioso di questo periodo veniva praticato a livelli maggiormente profondi; infatti, i praticanti focalizzavano il loro studio sul controllo di corpo, mente e spirito per potersi sottrarre al ciclo della reincarnazione.

Mentre la meditazione e le pratiche del *qigong* venivano tramandate segretamente nei monasteri, medici e studiosi continuavano la loro ricerca. Tra i principali è doveroso citare il famoso medico Hua Tuo, il quale utilizzava l'agopuntura come anestetico negli interventi chirurgici. Grazie allo studio dei movimenti degli animali, il daoista Jun Qian aveva ideato lo *Wuqingxi* (L'esercizio dei cinque animali), con cui insegnava ad aumentare la circolazione del proprio *qi* attraverso specifici movimenti. Infine, vi è anche Ge Hong, che nel suo libro intitolato *Bao Pu Zi* (Il maestro che abbraccia la semplicità) ha verificato come la mente possa guidare e potenziare il *qi* nel proprio organismo. Anche Tao Hongjing, nel suo libro *Yangxing yanming lu* (Registro sulla conservazione del principio vitale per la longevità) ha mostrato diverse tecniche di *qigong*. È possibile affermare che, durante questo periodo, erano tre le scuole di *qigong* religioso che hanno influenzato la pratica del *qigong*, ossia quelle del buddhismo indiano,

⁷ Ivi, p. 43.

tibetano e daoista. Questa tipologia di *qigong* era relativamente più profonda e prevedeva allenamenti maggiormente difficili rispetto a quella del periodo precedente. Infatti, le teorie sulla circolazione del *qi* erano più comprensibili e l'insieme di esercizi ideato appariva molto più efficiente dei precedenti.⁸

1.2.3. Terzo periodo (dinastia Liang-fine dinastia Qing 502 d.C. - 1911 d.C.)

Durante la dinastia Liang (502-557 d.C.), un monaco buddhista dal nome di Da Mo, invitato dall'imperatore, iniziò a predicare la religione in Cina. Dopo che le sue teorie furono rifiutate dall'imperatore, si ritirò nel Tempio Shaolin per nove anni, durante i quali scrisse due Classici: lo *Yijinjing* (il Classico del cambiamento dei tendini e dei muscoli) e il *Xisuijing* (il Classico del lavaggio del midollo/cervello). Ciò che questi testi insegnavano era come sfruttare il *qi* per rafforzare il sistema immunitario, per stimolare il cervello, per raggiungere l'illuminazione e per rinforzare il corpo. Il *qigong*, infatti, inserito negli allenamenti di arti marziali, permetteva di migliorarne le tecniche. Per questo motivo, alcuni monaci del Tempio Shaolin idearono gli stili dei cinque animali del Kung Fu: tigre, leopardo, drago, serpente e gru.

Al di fuori dei monasteri, durante le dinastie Sui e Tang, lo sviluppo del *qigong* proseguì. Vennero pubblicati diversi testi, tra cui *Qian Jin Fang* (Prescrizioni da migliaia di yuan), di Sun Simao, nel quale veniva descritto l'utilizzo dei "Sei suoni" per guidare il *qi* negli organi interni e *Zhu Bing Yuan Lun* (Tesi su origini e sintomi di varie malattie), un'enciclopedia che elencava 260 tipi diversi di metodi per aumentare e migliorare la circolazione del *qi*.

Successivamente, durante la dinastia Song (960-1279 d.C.), San Fengchang pare abbia ideato il Taijiquan che, al contrario dello Shaolin, era basato sul *Nei Dan* (l'"Elisir interno" utile per coltivare l'energia interiore). Durante le dinastie Song, Jin e Yuan (960-1368 d.C.), inoltre, furono pubblicate molte opere in cui veniva illustrato l'uso del *qigong* per curare lesioni esterne e disfunzioni interne dell'organismo anche tramite le tecniche di agopuntura. Le opere sopracitate, infatti, spiegavano il rapporto tra i 12 organi vitali e i 12 meridiani primari del *qi*. Un altro ideatore di tecniche di *qigong* fu il maresciallo Yue Fei che ideò il *Baduanjin*: una serie costituita da otto esercizi che servivano per migliorare la salute dei suoi soldati.

Per concludere, quindi, in questo periodo storico, viste le potenzialità della pratica, il *qigong* venne integrato alle arti marziali portando così alla nascita di nuovi stili specifici e rendendolo sempre più popolare nella società cinese. Se la pratica del *qigong* religioso rimase segreta, dal punto di vista medico la teoria della circolazione del *qi* assieme all'agopuntura raggiunsero alti

⁸ *Ivi*, pp. 44-45.

livelli, tanto che vennero pubblicati un maggior numero di testi inerenti alle applicazioni della pratica in ambito medico.⁹

1.2.4. Quarto periodo (fine dinastia Qing 1911- presente)

Con la fine della dinastia Qing e la fondazione della Repubblica, la Cina iniziò ad avere un periodo di cambiamenti come mai prima di allora. Grazie all'avvento di nuovi metodi di comunicazione del mondo moderno, l'Occidente ebbe molta influenza sul mondo orientale. Soprattutto a Taiwan e Hong Kong, si andò oltre le idee tradizionali e oggi vengono insegnati liberamente vari stili di *qigong*. Attualmente, il *qigong* possiede un pubblico molto più vasto rispetto alle epoche precedenti, dando la possibilità di studiare e comprendere i diversi stili della pratica e confrontarli con quelli provenienti da India, Giappone, Corea e Medio Oriente.¹⁰

1.3. Impiego del *qigong* nel presente

Il periodo in cui ci troviamo può essere considerato molto fiorente per il *qigong*. Come è stato menzionato sino ad ora, in precedenza, era impensabile divulgare e condividere le informazioni inerenti a tale pratica liberamente, in quanto i segreti del *qigong* venivano custoditi gelosamente. Oggi, al contrario, un lettore può procurarsi tutte le informazioni utili in libreria o in rete.

A dar vita a questo cambiamento decisivo è stato proprio il governo cinese che ha considerato la diffusione di tale filosofia molto importante per il suo popolo. Sono stati, infatti, istituiti comitati speciali per la diffusione del *qigong* e oggi viene ampiamente utilizzato negli ospedali. Inoltre, grazie alla collaborazione tra maestri e ricercatori scientifici, sono stati scoperti dei grandiosi effetti della pratica a livello fisiologico e psicologico, come ad esempio, il rafforzamento del sistema immunitario dei praticanti. Secondo il padre della missilistica cinese Qian Xuesen, infatti, il *qigong* dovrebbe essere proposto anche come base per lo studio scientifico dell'essere umano.¹¹

Dal 1970 questa disciplina iniziò a godere di grande fama anche al di fuori del Paese: al momento, in Corea e in Giappone si praticano esercizi di *qigong* statico e dinamico; in Asia sudorientale si preferiscono, invece, esercizi di *qigong* dinamico; in Europa e negli Stati Uniti molte università hanno fondato centri di ricerca.¹²

⁹ *Ivi*, pp. 46-47.

¹⁰ *Ivi*, p. 48.

¹¹ WONG Kiew-Kit, *L'arte del Chi Kung*, op. cit., pp. 37-38.

¹² *Ivi*, p. 36.

Il *qigong*, grazie alle sue numerose potenzialità, è una disciplina in grado di dare beneficio all'essere umano in diverse situazioni e in diversi ambiti, tra cui quello marziale, medico e scolastico, di cui verranno analizzate le caratteristiche nelle sezioni successive.

1.3.1. Il *qigong* e l'arte marziale

Come è stato menzionato nelle sezioni precedenti, tra il 502 e il 1911 d.C., il *qigong* comincia ad essere inserito all'interno della pratica delle arti marziali cinesi tanto da portare a considerare due diverse tipologie di pratica: il *qigong* medico e quello marziale. Se da un lato esistono forme di *qigong* ideate esclusivamente per il combattimento come, ad esempio, esercizi utili a rafforzare la parte alta della testa (per spezzare mattoni) o esercizi per avere una presa più salda; dall'altro esistono forme di *qigong* specifiche a livello terapeutico che, incluse nel programma di addestramento, migliorano la salute del praticante. A un allievo di arti marziali, ossia il Kung fu, non interessa essere semplicemente in buona salute, non avere malattie o dolori. Egli ha la necessità di resistere a esercizi energici senza sentirsi male, incassare colpi anche involontari da parte dei compagni d'allenamento e combattere a lungo senza stancarsi. Sono questi gli effetti che il *qigong* può avere sui praticanti: curare le lesioni interne e favorire anche l'equilibrio emotivo. Per questo motivo, una netta distinzione tra le due tipologie di *qigong* non è opportuna, poiché le due possono definirsi complementari.¹³

Il *qigong*, ovvero il lavoro sull'energia, permette al praticante di muoversi con forza e rapidità, ottimizzando le capacità combattive; permette di tranquillizzare la mente per vedere e prevedere le mosse dell'avversario e permette di far fluire e incanalare l'energia in una parte del corpo per renderla più resistente. In età avanzata, inoltre, il *qigong* permette di conservare la propria resistenza perché sfrutta la forza interiore e non quella meccanica.¹⁴ Nelle sezioni successive saranno affrontati nel dettaglio i tre elementi chiave per intraprendere la pratica del *qigong* e le tipologie di esercizi in cui è presente.

1.3.1.1. I tre elementi chiave per l'allenamento del *qigong*

Nel corso dei secoli i grandi maestri, grazie alla loro ricca esperienza nella pratica del *qigong*, sono riusciti a racchiuderla in tre elementi chiave la cui coordinazione e combinazione può garantirne l'efficacia: la regolazione del corpo, della mente e del respiro.¹⁵ Tali regolazioni devono avvenire in maniera naturale, senza uno sforzo cosciente e attraverso il raggiungimento

¹³ *Ivi*, p. 126

¹⁴ *Ivi*, pp. 127-128.

¹⁵ ZHANG Enqin, *Chinese Qigong: A Practical English Chinese Library of Traditional Chinese Medicine*, Shanghai, Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, 1990, p. 50.

di uno stato di equilibrio e di rilassamento: del corpo attraverso il rilassamento muscolare, della mente attraverso il distacco dalle emozioni e del respiro attraverso il distacco delle emozioni dal processo respiratorio.¹⁶

Per “regolazione del corpo” si intende l’adeguamento delle posture corporee, estremamente importante, come afferma questa teoria: “se le posture non sono corrette, il flusso del *qi* non è fluido; se il flusso del *qi* non è fluido, la mente non può essere concentrata; se la mente non è concentrata, il *qi* sarà in disordine”. Le tipologie di posture esistenti per svolgere la pratica sono racchiuse in: la postura da seduti, la postura a gambe incrociate, la postura distesa supina o laterale, la postura in piedi e la postura camminata.¹⁷

Per “regolazione della respirazione” si intende la regolazione ma anche l’allenamento alla respirazione. È un fattore essenziale nella pratica del *qigong* che permette di accumulare, avviare e far circolare il *qi* nell’organismo. La regolazione del respiro all’interno del corpo umano permette sia di regolare il flusso di *qi* e sangue e di massaggiare gli organi interni, sia di permettere alla mente e al corpo di rilassarsi ed entrare in uno stato di quiete. Le forme di respirazione all’interno di questa pratica sono diverse: respirazione addominale, respirazione addominale contraria, inspirazione dal naso ed espirazione dalla bocca, lettura delle parole in concomitanza con l’espirazione e così via.¹⁸

La “regolazione della mente”, fra i tre elementi chiave, è considerato quello principale in quanto porta alla regolazione dei due elementi chiave precedentemente citati. Tale elemento prevede la concentrazione mentale attraverso la rimozione di tutti i pensieri superflui a favore di uno solo che conduce gradualmente alla calma e a uno stato di vuoto: il cosiddetto “allenare la mente per tornare al vuoto”. L’efficacia dell’esercizio viene determinata dal grado di quiete mentale che è complicato da raggiungere soprattutto per i principianti. Tra i metodi principali per guidare la mente verso lo stato di vuoto vi sono: la concentrazione mentale su parti del corpo specifiche, il controllo e il conteggio dei respiri, l’ascolto del suono della respirazione e la concentrazione visiva interiore o esteriore.¹⁹

1.3.1.2. Tipologie di esercizi per l’allenamento del *qigong*

“Se volete librarvi fino alle altezze o scendere nelle profondità del Kung fu, dovete praticare *qigong*”.²⁰ Così il Maestro Ho Fatt Nam indica come il *qigong* non sia una disciplina a sé o

¹⁶ YANG Jwing-Ming, *The Root of Chinese Qigong*, op. cit., p. 154.

¹⁷ ZHANG Enqin, *Chinese Qigong: A Practical English Chinese Library of Traditional Chinese Medicine*, op. cit., pp. 52-56.

¹⁸ *Ivi*, pp. 57-60.

¹⁹ *Ivi*, pp. 61-62.

²⁰ HO Fatt Nam, cit. in WONG Kiew-Kit, *L’arte del Chi Kung*, op. cit., p. 125.

un'altra forma di arte marziale, anzi ne sia parte integrante. Infatti, molto spesso l'allievo si trova a eseguire il *qigong* senza esserne però a conoscenza.²¹

Il primo esercizio di *qigong* che viene insegnato prende il nome di *Baduanjin*, che nella lingua cinese ha il significato di “Otto pezzi di broccato prezioso”. Si tratta di un insieme di otto esercizi utili alla coordinazione dei movimenti del corpo attraverso la respirazione e viene solitamente praticato all'inizio della lezione per preparare il corpo all'allenamento. Il “broccato”, a cui il nome si riferisce, è un tessuto di altissima qualità e gli esercizi sono così chiamati proprio per l'eccellenza della loro composizione e della loro capacità nel preservare la salute e prevenire le malattie. Il *Baduanjin*, infatti, può migliorare la flessibilità dei tendini, rinforzare le ossa, nutrire il *qi*, promuovere la circolazione del sangue e regolare gli organi interni.²²

Alcune forme di *qigong*, inoltre, possono basarsi su alcune tecniche, le quali riprendono i movimenti degli animali, come nel caso dello *Wuqingxi*. Tale termine ha il significato di “Gioco dei Cinque Animali” in cui si imitano i movimenti di tigre, orso, cervo, scimmia e uccello. Alcuni si focalizzano sull' “esterno” allenando la forza e la forma fisica, altri sull' “interno” con movimenti morbidi mirando alla quiete interiore. Anche questi esercizi permettono di far circolare il *qi*, di rafforzare il corpo e di eliminare le malattie.²³

Un'altra forma di *qigong* è rappresentata dall'esercizio del *Liuzijue*, traducibile come “Formula delle sei sillabe”. Tale tipologia consiste nel vocalizzare sei suoni diversi emessi durante la fase di espirazione. Ognuna delle sei sillabe pronunciate durante l'esecuzione corrisponde a un organo interno e/o a uno dei cinque elementi: la sillaba *Si* corrisponde al polmone e all'elemento del metallo; la sillaba *Chui* corrisponde ai reni e all'acqua; la sillaba *Xu* corrisponde al fegato e al legno; la sillaba *He* corrisponde al cuore e al fuoco; la sillaba *Hu* corrisponde alla milza e alla terra e infine, la sillaba *Xi* corrisponde ai *San jiao*, ovvero le cavità toracica, addominale e pelvica. Questa tipologia di *qigong* utilizza la pronuncia dei suoni per correlare i movimenti del respiro, della mente e del corpo ed è utile per la cura degli organi interni.²⁴ Infine, vi è lo *Yijinjing* definibile come “Il Classico del mutamento dei muscoli/tendini”. Tale forma, a differenza delle precedenti, rientra nelle forme di *qigong* dinamico e si focalizza sulla circolazione del *qi* attraverso i 12 meridiani dell'agopuntura. Durante questo esercizio, il *qi* fluisce liberamente in tutto il corpo a una velocità moderata, né lenta né veloce, e ciò rende questo

²¹ WONG Kiew-Kit, *L'arte del Chi Kung*, op. cit., p. 127.

²² LIU Tianjun, *Chinese Medical Qigong*, London, Singing Dragon, 2013, pp. 373-374.

²³ *Ivi*, pp. 320-323.

²⁴ *Ivi*, pp. 332-335.

esercizio tra i più apprezzati. La sua funzione è proprio quella di potenziare il muscolo tendineo attraverso un allenamento specifico.²⁵

1.3.2. Il *qigong* e la medicina tradizionale cinese

Dopo aver approfondito le applicazioni del *qigong* nell'ambito marziale, questa sezione sarà dedicata ad alcuni concetti inerenti alla medicina tradizionale cinese, i quali trovano riscontro all'interno della pratica del *qigong*. La pratica e la medicina tradizionale cinese sono strettamente connessi in quanto si fondono entrambe sulla stessa filosofia, sulla stessa visione del mondo, sulla stessa metodologia, possedendo anche gli stessi obiettivi. I metodi terapeutici e quelli per il mantenimento della salute, infatti, sono stati adottati proprio dalla medicina tradizionale cinese.²⁶ Di seguito verranno illustrati: le tre energie su cui si fonda il *qigong*, i meridiani in cui scorre il *qi* e gli effetti del *qigong* studiati attraverso i dati ottenuti dall'elettroencefalogramma di alcuni praticanti.

1.3.2.1. Le tre energie: *Jing*, *Qi* e *Shen*

Secondo il pensiero daoista, nell'uomo circolano tre energie interiori definite *San Pao*, ovvero i "Tre Tesori" oppure *San Yuan*, ovvero le "Tre Origini", in quanto costituiscono le vere e proprie radici della nostra esistenza. Questi tre elementi sono: *Jing*, l'essenza vitale; *Qi*, l'energia interna e *Shen*, lo spirito o energia mentale e spirituale.

Jing, l'essenza vitale è considerata la meno "raffinata" delle tre e può essere definita anche come energia sessuale, ma non si può indentificare solamente con questa in quanto il *Jing* rappresenta tutta la materia esistente.

Qi, l'energia interna definita anche come "soffio vitale", è l'energia respiratoria e questo è solo il suo aspetto più tangibile. Il *Qi*, infatti, è costituito anche dall'energia ricavata dagli alimenti e dall'energia vitale originaria trasmessa dai genitori all'atto del concepimento. Si manifesta molto spesso sotto forma di funzione fisiologica o come flusso di impulsi elettrici.

Shen, l'energia mentale e spirituale, considerata la più "raffinata", differenzia l'uomo dalle altre creature viventi e controlla il *Jing* e il *Qi*.²⁷

Queste tre energie non vanno considerate come unità separate ma sono tra loro intimamente interconnesse e reciprocamente convertibili. Esse, infatti, possono trasformarsi passando dalla meno raffinata a quella più raffinata: all'inizio la pratica del *qigong* sviluppa il *Jing* che, dopo un

²⁵ Ivi, pp. 351-352.

²⁶ Ivi, p. 28.

²⁷ CHANG Dsu Yao, FASSI Roberto, *Corso di Tai Chi Ch'uan*, op. cit., p. 33.

po' di tempo, si trasforma in *Qi*; quest'ultimo può essere attinto anche dal cosmo attraverso altri esercizi di respirazione; successivamente il *Qi* fluendo al cuore o alla testa intensifica lo *Shen*.²⁸

1.3.2.2. I canali energetici: i meridiani

Entrando ora nel vivo della medicina tradizionale cinese (MTC), verranno analizzati ciò che i medici utilizzano per curare i propri pazienti attraverso il *qigong*, ovvero i cosiddetti meridiani. L'energia vitale scorre in determinati canali energetici definiti *Jingluo*, che in Occidente vengono chiamati “meridiani”, per analogia con le omonime linee immaginarie del globo terrestre. Tali canali sono veri e propri percorsi invisibili che non corrispondono al tragitto costituito da nervi e vasi sanguigni. Nonostante ciò, i meridiani sono costituiti da realtà fisica e secondo la MTC in essi vi scorre anche il sangue. Tra sangue e *qi* vige un rapporto di mutua dipendenza: il *qi* guida il sangue perché lo fa muovere nei meridiani, il sangue trasporta il nutrimento e l'umidità necessari alla forza del *qi*. Se in alcuni punti dei canali la circolazione è bloccata, il corpo si ammala o muore ed è per questo che, grazie ai trattamenti di agopuntura o digitopressione, è possibile rimuovere i blocchi e ristabilire il flusso regolare del *qi*. La disarmonia di un meridiano può essere causata sia da un disturbo che si produce lungo il meridiano stesso, sia da una disarmonia dell'organo a cui è connesso. Il sistema dei meridiani unisce tutte le parti del corpo e crea dei collegamenti tra la parte interna e la parte esterna: se si opera attraverso l'agopuntura su punti situati sulla superficie del corpo, si può influenzare ciò che avviene all'interno dell'organismo.

Il sistema è costituito da 12 meridiani regolari, 8 supplementari e altri meridiani minori. Dei 12 principali ognuno corrisponde a un organo fondamentale della MTC e il *qi* scorre ininterrottamente sempre nello stesso verso passando da uno Yang a uno Yin. Di questi, 6 vengono definiti Yang poiché sono organi la cui funzione principale è quella di ricevere il nutrimento, assorbitarne le parti essenziali ed eliminarne lo scarto. I restanti 6 meridiani vengono considerati Yin, perché servono organi la cui funzione è quella di produrre, trasformare, regolare e accumulare le sostanze fondamentali. I primi 6 meridiani sono attribuiti a: intestino tenue, intestino crasso, vescica urinaria, vescicola biliare o cistifellea, stomaco e “triplice riscaldatore” (che comprende le funzioni digestiva, escretoria e respiratoria).²⁹ Su questi 12 meridiani vi sono numerosi punti utilizzati dagli agopuntori e individuabili attraverso la presenza di minuscole depressioni che si trovano sulla cute e che prendono il nome di *Dianxue*, ovvero “punto cavo”.

²⁸ WONG Kiew-Kit, *L'arte del Chi Kung*, op.cit., pp. 115-116.

²⁹ CHANG Dsu Yao, FASSI Roberto, *Corso di Tai Chi Ch'uan*, op. cit., pp. 43-44.

Per quanto riguarda gli otto meridiani supplementari, essi sono definiti *Mai* e le loro funzioni non sono ancora state comprese perfettamente. I primi due comunicano tra loro ma sono indipendenti dagli altri e possiedono punti propri. I restanti sei non hanno cavità proprie poiché le traggono dai meridiani principali nei punti di intersezione. In conclusione, se i meridiani principali distribuiscono il *qi* ai vari organi del corpo, i meridiani supplementari fungono da serbatoi e da regolatori per i 12 meridiani.³⁰

1.3.2.3. Gli effetti del *qigong*: l'elettroencefalogramma

Oltre all'agopuntura esercitata dai medici e dagli agopuntori cinesi, un campo in cui sono stati riscontrati gli effetti del *qigong* è quello della neuroelettrofisiologia.³¹ Il primo studio che ne descrive l'effetto è stato pubblicato nel 1959: l'elettroencefalogramma (EEG) di un praticante mostra notevoli differenze rispetto a quello di una persona comune. Normalmente, l'EEG di una persona in stato di coscienza mostra onde di alta frequenza e bassa ampiezza pari a 50 micro Volt, con poco sincronismo. Il tracciato dell'EEG di un praticante di *qigong*, invece, riporta onde alfa di frequenza pari a 8 Hertz e di ampiezza fino a 180 micro Volt, con una maggiore tendenza al sincronismo in differenti regioni cerebrali: questo fenomeno è evidente soprattutto nel lobo frontale e in quello parietale.³²

Dal punto di vista respiratorio, inoltre, si ottiene un aumento del volume d'aria dato dal rapporto fra tempo espiratorio e tempo complessivo di respirazione: il consumo di ossigeno durante la pratica del *qigong* diminuisce del 30% rispetto a quello rilevato prima dell'esercizio. Durante l'esecuzione, infatti, si ottiene un ampliamento del movimento del diaframma - muscolo responsabile dell'atto respiratorio - che a sua volta crea un massaggio benefico al cuore e una diminuzione del numero delle respirazioni al minuto. Tutto ciò porta a un aumento della capacità polmonare, della stimolazione del metabolismo e della circolazione sanguigna; a un miglioramento della digestione e dell'assimilazione a seguito di una sorta di massaggio degli organi interni prodotto dalla profonda respirazione addominale. L'efficacia dell'esercizio, quindi, dipende dal grado di quiete mentale che si riesce a raggiungere: più profondo è lo stato di quiete, maggiore sarà l'efficacia; più il praticante di *qigong* è esperto, più la frequenza delle sue onde alfa cerebrali si avvicinerà a 8 Hz.³³

³⁰ *Ivi*, p. 51.

³¹ "Neuroelettrofisiologia", *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/enciclopedia/neuroelettrofisiologia/> (consultato il 07/06/2023).

³² LIU Tianjun, *Chinese Medical Qigong*, op. cit., pp. 181-187.

³³ *Ibid.*

1.3.3. Il *qigong* e le istituzioni scolastiche

Nel 1986, il padre della missilistica cinese Qian Xuesen ha usato il *qigong* per l'estensione dell'intelletto e, da quel momento, i cinesi hanno ufficializzato un nuovo tipo di *qigong* definito "intellettivo", anche se le funzioni per l'allenamento mentale erano note da secoli. Come dimostrato da numerose ricerche condotte negli istituti scolastici di diverso grado della Cina, il *qigong* permette agli studenti di migliorare fisicamente ma soprattutto mentalmente ed emotivamente. In secondo luogo, permette una maggiore circolazione di energia all'interno dell'organismo, cosa di cui uno studente necessita per sostenere il carico di studio durante il periodo scolastico. La mente di uno studente che pratica *qigong*, infatti, ha la capacità di concentrarsi in misura migliore rispetto a quella di uno studente non praticante, in quanto risulta maggiormente disciplinata. Uno studente praticante, infatti, può utilizzare la sua capacità di visualizzazione, perfezionata con questa pratica, non solo per vedere lucidamente i problemi ma anche per immaginarne le possibili soluzioni.³⁴

Per molto tempo i corsi di *qigong* negli istituti scolastici cinesi sono stati considerati semplici da imparare perché richiedono poco sforzo a livello fisico, sono costituiti da movimenti molto rilassanti per cui non è richiesto uno spazio particolarmente ampio e portano a risultati efficaci. Purtroppo, i giovani studenti sono poco propensi a prendere parte ai corsi offerti dalle istituzioni scolastiche perché non possiedono conoscenza a sufficienza inerente alla validità e al valore della pratica. L'introduzione del *qigong* da parte degli istituti scolastici cinesi, in questo caso, assume un ruolo di notevole importanza perché non solo permetterebbe agli studenti di approfondire una pratica caratteristica del proprio Paese, ma permetterebbe anche la risoluzione di alcune problematiche e situazioni attualmente diffuse tra loro.³⁵

Tra le prime necessità da parte degli istituti, infatti, vi è quella di allontanare gli studenti dall'uso continuo dei dispositivi tecnologici. La società ha fatto grandi progressi per quanto riguarda la tecnologia, modificando, di conseguenza, anche il modo in cui gli studenti studiano, lavorano e vivono. Molti di loro risultano essere fortemente dipendenti da videogiochi e dispositivi tecnologici tanto da trascurare il sonno, da avere ritmi di vita inadeguati, causando a lungo andare anche problematiche psicologiche. In secondo luogo, vi è la necessità di migliorare il programma sportivo scolastico in modo tale da permettere agli studenti di comprendere e di sviluppare il concetto dell'attività fisica come concetto rilevante e utile nel corso di tutta la loro

³⁴ WONG Kiew-Kit, *L'arte del Chi Kung*, op.cit., pp. 151-153.

³⁵ ZHANG Qingqing 张庆庆, "Zai zhiye xuexiao kaishe jianshen qigong kecheng de kexingxing yanjiu" 在职业学校开设健身气功课程的可行性研究 [Studio di fattibilità sull'offerta di corsi di *qigong* negli istituti professionali], *Dangdai tiyu keji*, 2019, vol. 9, n. 17, pp. 94-97.

esistenza. Il *qigong*, infatti, oltre a permettere di mantenere un fisico e una mente sana, consente anche di avere un approccio sano e armonioso persino nei confronti della società e della natura.

Ulteriore necessità che spinge gli istituti scolastici a promuovere il *qigong* è quella di continuare a trasmettere alle giovani generazioni questa tradizionale pratica che caratterizza il Paese, consentendo così la promozione e lo sviluppo dell'intera cultura nazionale.³⁶

1.4. Il *qigong* come patrimonio culturale immateriale

Al giorno d'oggi, l'espressione "patrimonio culturale immateriale" compare di frequente su giornali, riviste e in televisione, entrando così nella vita delle persone comuni. Nel mese di febbraio del 2011, la XIX sessione del Comitato permanente dell'XI Assemblea Nazionale del popolo ha approvato la "Legge sulla tutela del patrimonio culturale immateriale della Repubblica Popolare Cinese". L'obiettivo era quello di ereditare e promuovere la cultura tradizionale della nazione cinese e la costituzione della civiltà socialista, rafforzando la tutela e la conservazione del patrimonio culturale immateriale. Secondo questa legge, infatti, questa tipologia di patrimonio si riferisce a varie forme di espressione della cultura tradizionale tramandate dalle varie etnie, di generazione in generazione, e include: la letteratura orale e la lingua come mezzo di trasmissione; l'arte, la calligrafia, la musica, la danza, il teatro, il canto; la medicina e il calendario; i rituali, le festività e le altre tradizioni popolari; gli sport tradizionali e gli altri patrimoni culturali immateriali. Inoltre, la legge stabilisce che lo Stato adotta misure di riconoscimento, registrazione e archiviazione per la conservazione del patrimonio che rappresenta la cultura tradizionale della nazione cinese dal valore storico, letterario, artistico e scientifico.³⁷

Il *qigong* è parte integrante della cultura millenaria cinese e i suoi movimenti, insieme alla loro interpretazione, riflettono inevitabilmente la tradizione, incarnando il significato intrinseco della stessa e rappresentando un antico metodo per il benessere trasmesso sin dai tempi antichi, bene da salvaguardare. Non è una pratica attribuibile né all'individuo né al governo ma al popolo.³⁸

Se la sua natura popolare viene limitata o soffocata e il popolo non vi partecipa autonomamente, perde il suo valore e scompare rapidamente dalla società. In altre parole, il patrimonio culturale immateriale deve fondersi con la vita della popolazione e diventarne parte integrante affinché possa esistere, perdurare e svilupparsi.

³⁶ *Ibid.*

³⁷ YOU Guiying 油桂英, "Feiwuzhi wenhua yichan shijiao xia jianshen qigong fazhan yanjiu" 非物质文化遗产视角下健身气功发展研究 [Ricerca sullo sviluppo del *qigong* dal punto di vista del patrimonio culturale immateriale], *Wushu kexue*, 2014, vol. 11, n. 11, pp. 83-85.

³⁸ *Ibid.*

Nel caso del *qigong*, esso è diventato parte delle attività culturali popolari proprio grazie alla partecipazione attiva del popolo.³⁹

Per poter inserire il *qigong* come patrimonio culturale immateriale, però, bisognerebbe tener conto di alcuni criteri, di cui di seguito verranno citati i due maggiormente rilevanti. Innanzitutto, al momento della candidatura bisognerebbe inserire un nome del patrimonio conciso: nonostante la definizione della pratica sia molto chiara, il contenuto appare piuttosto complesso. Quindi, per mandare avanti l'iter di candidatura, bisognerebbe inserire solo una tipologia di *qigong* come ad esempio “*qigong – Yijinjing*” così da garantirne l'iscrizione. In secondo luogo, la determinazione dell'oggetto della candidatura per la tutela del patrimonio culturale immateriale è una questione che richiede particolare attenzione. I progetti inerenti alla disciplina, infatti, vengono portati avanti dal Centro di Gestione del *Qigong* dell'Amministrazione Generale dello Sport della Cina, con i diversi gruppi responsabili delle attività di ricerca. Pertanto, questi ultimi devono essere precedentemente approvati come gruppi correlati alla trasmissione della pratica in quanto patrimonio.⁴⁰

La pratica del *qigong* al momento non rientra tra i patrimoni culturali immateriali della Cina; tuttavia, il 17 dicembre del 2020, è stato il Taijiquan ad essere inserito nella lista dei patrimoni culturali immateriali dell'UNESCO, aggiungendosi ai 41 patrimoni culturali precedentemente inseriti. L'approvazione è giunta soltanto dopo 12 anni, poiché nel 2008 la Cina ha tentato di far riconoscere ufficialmente il Taijiquan ma non ha ottenuto il consenso dell'Organizzazione, a causa del notevole numero di richieste già eseguite da parte della Nazione.⁴¹ Pur trattandosi del Taijiquan, il suo inserimento attribuisce notevole rilevanza anche al *qigong*, nonché all'arte marziale quale il Kung Fu. L'inserimento tra i patrimoni immateriali, infatti, è una forma di promozione, tutela e diffusione che ha l'obiettivo di garantirne la visibilità e l'apprezzamento da parte del popolo, di coinvolgerlo nella pratica e di stimolare un senso di responsabilità per la sua trasmissione autentica. Inoltre, a livello internazionale, potrebbe richiamare l'attenzione sull'importanza di possedere delle conoscenze basate sulle pratiche terapeutiche tradizionali utili al benessere del popolo.⁴²

³⁹ *Ibid.*

⁴⁰ NIU Kai, QIN Zilai, “Jianshen *qigong* gongfa shenbao feiwuzhi wenhua yichan daibiaozuo de yanjiu” (Ricerca sulle opere rappresentative del *qigong* dichiarate patrimonio culturale immateriale), *Tiyu kexue*, 2018, vol. 39, n. 2, pp. 59-60.

⁴¹ ZHANG Phoebe, “Tai chi added to Unesco intangible cultural heritage list, 12 years after China first applied for recognition of the ancient martial art” (articolo in linea), *South China Morning Post*, 2020. URL: <https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3114541/tai-chi-added-unesco-intangible-cultural-heritage-list-12> (consultato il 12/06/2023).

⁴² “Decision of the Intergovernmental Committee: 15.COM 8.B.21”, (articolo in linea), *Unesco Intangible Cultural Heritage*, 2020. URL: <https://ich.unesco.org/en/decisions/15.COM/8.B.21> (consultato il 12/06/2023).

Il patrimonio culturale cinese, tuttavia, porta inevitabilmente anche a riflettere sulle sue implicazioni politiche. Nel 1966, la Repubblica Popolare Cinese ha intrapreso una campagna per sradicare i cosiddetti "Quattro Vecchi"⁴³ e distruggere letteralmente i resti del pensiero e della sostanza borghese e controrivoluzionaria. Dopo oltre 20 anni in cui l'approccio verso il patrimonio culturale è stato completamente modificato, nel 2006 la Cina ha iniziato a celebrare la "Giornata del Patrimonio Culturale": al posto di esortare la gioventù urbana a bruciare libri e danneggiare reliquie, questa nuova ideologia incoraggiava ufficialmente la conservazione di siti e oggetti di valore storico.⁴⁴ Per spiegare questi cambiamenti radicali in un periodo di tempo relativamente breve è necessario riflettere sulla politica del patrimonio culturale cinese che coinvolge il turismo, lo sviluppo economico, l'ideologia governativa, l'immaginario nazionale ed etnico, la sostenibilità sociale e le relazioni intraregionali, interregionali e internazionali nel quadro della rapida modernizzazione della Cina.

Nel 2010 la Cina ha convocato una conferenza internazionale per esaminare i valori, le minacce inerenti al patrimonio culturale e il coinvolgimento degli attori locali per la sua tutela.⁴⁵ Il dibattito si è incentrato sull'interconnessione tra l'aumento del turismo interno verso i luoghi di interesse culturale, lo sviluppo economico promosso dai governi nazionali e regionali e la pressione sul patrimonio. La tradizione culturale rappresenta, quindi, uno strumento politico e riguarda soprattutto coloro che detengono il potere, al punto che, il concetto di patrimonio è soggetto a interpretazioni, rivendicazioni e negoziazioni.⁴⁶ Nonostante il valore attribuito al patrimonio culturale cinese, ci sono contraddizioni tra la politica e la pratica che sollevano interrogativi sul potere effettivo di tali valutazioni. I governi locali e i funzionari governativi, infatti, traggono profitto dalla vendita di terreni che spesso comporta la demolizione di strutture storiche. Ciò può rendere meno potenti i funzionari incaricati della conservazione del patrimonio rispetto a quelli che autorizzano la distruzione.

Nel 1985, dopo numerosi anni, la Cina ha ratificato la Convenzione sul Patrimonio Mondiale risalente al 1972 e ha proposto i suoi primi cinque siti culturali per l'iscrizione alla Lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Oggi, la Cina ospita 42 siti culturali, naturali e misti vantandone il maggior numero tra tutti i Paesi asiatici.⁴⁷

⁴³ "Rivoluzione Culturale", *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/enciclopedia/rivoluzione-culturale> (consultato il 12/06/2023).

⁴⁴ BLUMENFIELD Tami, SILVERMAN Helaine, *Cultural Heritage Politics in China*, New York, Springer, 2013, p. 3.

⁴⁵ YU Peilin, SMITH George, SHEN Chen., and FANG Haosen, cit. in BLUMENFIELD Tami, SILVERMAN Helaine, *Cultural Heritage Politics in China*, op. cit., p. 4.

⁴⁶ HARRISON David, cit. in BLUMENFIELD Tami, SILVERMAN Helaine, *Cultural Heritage Politics in China*, op. cit., p. 4.

⁴⁷ BLUMENFIELD Tami, SILVERMAN Helaine, *Cultural Heritage Politics in China*, op. cit., p. 5.

Secondo Fyall e Rakic, la presentazione delle candidature ai siti del Patrimonio Mondiale è diventata una competizione internazionale; infatti, l'entusiasmo della Cina nelle candidature riflette tre aspetti della sua politica. In primo luogo, la Cina ha utilizzato il patrimonio culturale come strumento di soft power sulla scena globale.⁴⁸ In secondo luogo, la promozione del patrimonio è funzionale agli obiettivi di sviluppo economico regionale e locale. Infine, la Cina cerca di incorporare le regioni dove sono presenti le minoranze etniche nella sua narrativa nazionale attraverso le politiche sul patrimonio e sul turismo: il riconoscimento ufficiale dei siti non Han (non appartenenti all'etnia principale della Cina), rafforza la dottrina cinese come Paese multiculturale le cui tradizioni risalgono a migliaia di anni fa.

Inoltre, l'amministrazione del patrimonio culturale è gestita da un'organizzazione statale composta da una gerarchia di unità di protezione del patrimonio nazionale, provinciale e municipale. I governi locali, tuttavia, spesso cercano di stabilire i propri standard e le proprie priorità, causando così problemi burocratici.⁴⁹ Nella sezione successiva si entrerà maggiormente nel cuore della tesi: verranno illustrati i progetti e i piani introdotti in Cina per diffondere il *qigong*.

1.5. L'introduzione del *qigong* nelle università cinesi

1.5.1. Il progetto "Sunny Sports"

A dicembre del 2006 il Ministero dell'Istruzione, l'Amministrazione Generale dello Sport e la Lega della Gioventù Comunista cinesi lanciarono il progetto denominato "Sunny Sports" con l'obiettivo di promuovere l'attività fisica tra gli studenti e migliorare le loro condizioni di salute. Negli anni precedenti, infatti, era stato riscontrato un peggioramento delle loro condizioni di salute. Secondo alcuni dati la percentuale di studenti in sovrappeso aveva raggiunto il 24% e in molti di loro forza, agilità e resistenza erano diminuite drasticamente. Persino per quanto riguarda la vista, l'82% degli studenti universitari aveva problematiche ad essa correlate. L'annuncio di questi dati ha destato un'ampia preoccupazione nella società cinese ed è per questo motivo che a partire dal 2007, il progetto "Sunny Sports" si è proposto di risollevare le condizioni di salute degli studenti attraverso l'introduzione di nuove attività sportive e la promozione alla regolare partecipazione all'attività fisica.⁵⁰ Per la promozione di questo progetto all'interno delle

⁴⁸ FYALL Alan, RAKIC Tijana, cit. in BLUMENFIELD Tami, SILVERMAN Helaine, *Cultural Heritage Politics in China*, op. cit., pp. 5-6.

⁴⁹ SHEN Chen, CHEN Hong cit. in BLUMENFIELD Tami, SILVERMAN Helaine, *Cultural Heritage Politics in China*, op. cit., p. 7.

⁵⁰ LIU Haiyuan 刘海元, YUAN Guoying 袁国英, "Guanyu kaizhan yangguang tiyu yundong ruogan wenti de tantao" 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨 [Discussione su diverse questioni inerenti allo sviluppo del Progetto 'Sunny Sports'], *Tiyu xue kan*, vol. 14, n. 8, 2007, pp. 10-14.

università cinesi, il *qigong* ha rappresentato un veicolo estremamente importante in quanto incarna lo spirito umanistico del popolo cinese e riflette l'unicità della cultura nazionale. Per queste motivazioni, i contenuti didattici e i metodi di insegnamento dei vari corsi sono fondamentali per migliorare l'efficacia dell'insegnamento stesso. Attualmente, oltre 300 università hanno avviato attività di insegnamento del *qigong* e il numero di università coinvolte sta aumentando costantemente. Le università rappresentano il luogo in cui la cultura tradizionale cinese viene trasmessa e promossa e promuovere il *qigong* risponde al "grande sogno della rinascita nazionale".⁵¹

Secondo una ricerca condotta nell'Università di Xinxiang, nello Henan, la maggior parte delle università che offrono corsi di *qigong* prevede solo 2/4 ore di lezioni teoriche e, durante la lezione, gli argomenti sono molto limitati e non vengono integrate con l'insegnamento delle tecniche. La maggior parte dei concetti teorici viene insegnata nella prima settimana di corso o una o due settimane prima degli esami, creando così un ampio divario tra teoria e pratica. Altre università, invece, adottano un approccio in grado di unire lezioni teoriche e pratiche di *qigong*, ma la percentuale delle prime sul totale delle ore del corso è molto bassa, inferiore al 30%.⁵² Le modalità in cui si svolge il corso risultano, quindi, monotone in quanto i contenuti riguardano perlopiù le tecniche di movimento e non soddisfano né gli obiettivi del corso né le diverse esigenze degli studenti universitari. Vi è quindi la necessità di riformare il metodo di insegnamento dei corsi stabilendo degli argomenti scientificamente validi. Molto spesso tali lezioni trascurano la correlazione tra *qigong*, cultura tradizionale e medicina cinese ed è per questa ragione che, secondo la ricerca, gli studenti devono poter avere solide basi al fine di promuovere la grande cultura nazionale cinese. Il corso di *qigong* non può essere paragonato ad altri corsi sportivi poiché vi sono numerosi argomenti da insegnare e spiegare. I meccanismi, le caratteristiche della pratica e le precauzioni da adottare prima degli allenamenti devono essere insegnati per primi; mentre i principi di base, le tecniche e gli effetti che ne derivano durante la pratica stessa.⁵³

Sempre secondo questa ricerca, durante il momento dell'insegnamento effettivo, è importante concentrarsi strettamente sulla regolazione di corpo, mente e respiro e tenere la lezione seguendo diverse fasi e livelli. Nella prima fase, quella base, gli studenti acquisiscono una comprensione preliminare delle sequenze dei movimenti e delle modalità di esecuzione. In questa fase

⁵¹ *Ibid.*

⁵² HE Quanling 何全玲, "Gaoxiao jianshen qigong kecheng de jiaoxue neirong ji jiaoxue fangfa tantao" 高校健身气功课程的教学内容及教学方法探讨 [Discussione su argomenti e metodi di insegnamento dei corsi di *qigong* nei college e nelle università], *Atlantis Press*, vol. 61, 2017, pp. 2137-2139.

⁵³ *Ibid.*

l'obiettivo è fare in modo che gli allievi continuino a praticare. Nella seconda fase, quella di consolidamento e miglioramento, gli studenti cominciano ad acquisire una padronanza di base della sequenza delle tecniche. Questo è il momento in cui gli insegnanti possono correggere eventuali errori e ricordare agli studenti di coordinare i movimenti con la respirazione. Successivamente, gli allievi, guidati da comandi vocali, eseguiranno i movimenti per acquisire maggiori competenze tecniche e successivamente saranno in grado di esercitarsi in modo autonomo. Nella terza fase, quella della padronanza completa del *qigong*, è necessario rifinire le tecniche e standardizzare i movimenti. In questa fase, si richiede all'allievo l'integrazione di forma, spirito e intenzione, coltivando sia il corpo che la mente durante la libera esecuzione delle tecniche. Per quanto riguarda la respirazione, nella fase iniziale si dovrebbe respirare naturalmente, ponendo maggiore attenzione sulla comprensione dei movimenti. Una volta acquisita padronanza, si può procedere verso la fase intermedia, combinando gradualmente la respirazione con i movimenti.⁵⁴

Nella pratica del *qigong*, inoltre, ad essere rilevante è anche quella che viene definita "intenzione", ovvero la volontà e la determinazione nel compiere un'azione tanto che "dove va la mente va il *qi*", ovvero dove va l'intenzione va l'energia. L'"intenzione" è presente durante tutto il processo di apprendimento, ma varia in base alla fase in cui l'allievo si trova: per i principianti, ad esempio, si enfatizza la forma piuttosto che l'intenzione, cioè la concentrazione sulla conoscenza delle tecniche per l'acquisizione delle abilità. Dopo aver sviluppato quest'ultima, si inizia gradualmente a comprendere l'aspetto interiore dell'energia passando alla fase di "bilanciamento tra forma e intenzione". Qui si presta attenzione sia alla correttezza dei movimenti che all'esplorazione dell'essenza del *qigong*, integrando anche l'intenzione. Dopo un lungo periodo di pratica, quando i movimenti diventano automatici, si entrerà naturalmente nella fase di "prevalenza dell'intenzione rispetto alla forma", e infine, nel più alto livello di pratica che è il "senza forma, senza intenzione", si raggiungerà lo stato di quiete assoluta.

Tornando all'insegnamento, pertanto, nell'organizzazione dei corsi universitari, è necessario creare un ambiente in cui la teoria si combini con la pratica, l'autovalutazione degli insegnanti si combini con la valutazione reciproca degli studenti, l'allenamento generale si combini con la competizione e lo sport si combini con l'approfondimento della cultura tradizionale. In questo modo si può sviluppare un insieme di corsi completo per il *qigong*, si può stabilire un metodo di insegnamento scientifico e guidare gli studenti a sviluppare abitudini di un allenamento dalle

⁵⁴ *Ibid.*

caratteristiche tradizionali nazionali. È proprio attraverso la combinazione di teoria e pratica che si raggiunge il successo nell'insegnamento del *qigong*.⁵⁵

1.5.2. Il Piano “Healthy China 2030”

Il 25 ottobre del 2016, il Comitato Centrale del Partito Comunista Cinese (PCC) e il Consiglio di Stato hanno pubblicato il primo piano strategico sanitario a medio-lungo termine a livello nazionale a partire dalla fondazione della Nuova Cina denominato "Healthy China 2030". Tale Piano è costituito da quattro principi fondamentali: porre la salute come priorità, focalizzarsi sull'innovazione, promuovere lo sviluppo scientifico nella prevenzione, nel controllo e nel trattamento delle malattie e garantire l'equità e la giustizia con un focus sulle aree rurali. Il piano mira anche a ridurre il carico finanziario delle persone per cure e trattamenti medici, puntando a ridurre la percentuale di spese sanitarie sostenute individualmente dal 29,3% al 25% entro il 2030.⁵⁶

Il Piano “Healthy China 2030” assume per il Paese un significato estremamente rilevante per diverse ragioni. Innanzitutto, rappresenta un cambiamento ideologico del governo che, focalizzato principalmente sullo sviluppo economico, pone ora l'attenzione sullo sviluppo coordinato dell'economia e dell'ecologia incentrato sulla salute. In secondo luogo, il piano segue un modello in cui i servizi sanitari passano dall'occuparsi delle malattie a promuovere la salute e la sua gestione. Infine, il governo svolgerà un ruolo di guida e l'intera popolazione sarà mobilitata a partecipare: il Consiglio di Stato ha emesso un piano per lo sviluppo dell'industria sportiva che include attività fisica, sport all'aria aperta, turismo sportivo per aumentare i profitti fino a 3 trilioni di yuan (404,52 mld di euro).⁵⁷

Chiamate a prendere parte e a collaborare alla promozione delle attività sportive – soprattutto delle discipline tradizionali cinesi – alcune università della nazione hanno cominciato a introdurre il *qigong* all'interno dei programmi sportivi universitari. Degli esempi, di cui ne saranno citate le caratteristiche, sono quelli del Jining College e dell'Università Normale di Qufu situate nella città di Jining, nello Shandong.

Secondo questa ricerca condotta nel 2018, le problematiche che intralciano la diffusione del *qigong* sono, ad esempio, l'insufficiente numero di insegnanti competenti in materia o in grado di insegnare la pratica agli studenti universitari, che porta a una ridotta offerta di corsi.

⁵⁵ *Ibid.*

⁵⁶ TAN Xiaodong, ZHANG Yanan, SHAO Haiyan, “Healthy China 2030, a breakthrough for improving health” (articolo in linea), *National Library of Medicine*, 2019. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29297762/> (consultato il 13/06/2023).

⁵⁷ *Ibid.*

Nonostante ciò, alcuni insegnanti di educazione fisica hanno inserito nei loro programmi esercizi di *Baduangjin*, *Yijinjing* e *Wuqingxi* come parte dei corsi settimanali. Nel 2016, poi, l'Università Normale di Qufu ha costituito una squadra di *qigong* ottenendo numerosi premi al Campionato Nazionale delle Università tenutosi nella Mongolia Interna. Per diffondere maggiormente la tradizionale disciplina del *qigong*, la International Health *Qigong* Federation – Federazione Nazionale di *Qigong* per la salute – ha organizzato diverse competizioni e conferenze sulla disciplina coinvolgendo 110 università di tutta la nazione. È stato anche rilevato un aumento dei praticanti da 1 a 4,5 mln.⁵⁸

La ricerca condotta all'interno dell'Università suggerisce diverse misure per la diffusione del *qigong*. Innanzitutto, è bene modificare le modalità di promozione tenendo lezioni nella comunità e negli ospedali e sfruttando diversi canali pubblicitari come i giornali, le conferenze e i social network, per combattere i pregiudizi che ruotano attorno alla pratica. In secondo luogo, è necessario migliorare la preparazione del corpo docente attraverso una formazione costante, in modo tale che gli insegnanti possano ottenere una qualifica per insegnare e guidare gli studenti nella pratica. Tale formazione può essere eseguita anche invitando istruttori e maestri esperti provenienti da altre regioni o nazioni. Inoltre, gli istituti scolastici dovrebbero realizzare programmi di studio personalizzati che comprendano sia la pratica del *qigong* sia l'istruzione alla cultura tradizionale cinese, fornendo agli studenti una base culturale da cui attingere e non solo: la ricerca suggerisce di adattare i programmi didattici anche assecondando le diverse condizioni fisiche degli studenti. Infine, la ricerca consiglia, come è già stato citato, di far partecipare i praticanti alle competizioni così da promuovere l'entusiasmo degli studenti e il miglioramento delle competenze con l'ulteriore obiettivo di voler formare anche dei professionisti in tale ambito.⁵⁹

⁵⁸ Ji Zhongfei 姬忠飞, “‘Da jiankang’ huanjing xia xuexiao jianshen qigong chuanbo celüe qianxi – yi Shandong sheng Jining shi gaoxiao weili” ‘大健康’环境下学校健身气功传播策略浅析——以山东省济宁市高校为例 [Analisi sulle strategie di comunicazione del *qigong* scolastico nell'ambito del progetto ‘Grande salute’], *Tiyu keji wenxian tongbao*, vol. 26, n. 4, 2018, pp. 105-107.

⁵⁹ *Ibid.*

CAPITOLO 2

Traduzioni

Articolo 1

Studio sulla promozione della pratica del *qigong* nel sistema scolastico

Tan Keli, Tian Xia, Ma Yuelin, Wang Jiong

Dipartimento delle Arti e dello Sport, Università di Medicina Tradizionale Cinese
dello Hunan, Changsha 41180

Abstract: La pratica del *qigong* è una disciplina tradizionale nazionale che combina esercizi per mantenersi in forma, respirazione e riequilibrio psicologico. La sua diffusione nel sistema scolastico comporta tre aspetti e funzioni: in primo luogo, la pratica del *qigong* è un importante veicolo per lo sviluppo e la diffusione dello spirito dell'uomo nella cultura tradizionale e nazionale cinese; in secondo luogo, è un metodo efficace per promuovere lo sviluppo psicofisico dei giovani; infine, è la forma migliore per acquisire consapevolezza di sé nello sport. Inoltre, nel promuovere il progetto denominato “Sunny Sports”,⁶⁰ la pratica del *qigong* presenta tre vantaggi principali quali l'attenzione data ai valori umani, la possibilità di allenarsi in qualsiasi luogo e momento e i costi economici contenuti.⁶¹

Parole chiave: pratica del *qigong*, istituti scolastici, funzioni della promozione, strategie di promozione

Tema di grande rilevanza per la promozione e lo sviluppo del progetto “Sunny Sports” è la tipologia di programmi sportivi da promuovere nel settore scolastico. Dal nostro punto di vista, in quanto principale rappresentante dello sport tradizionale nazionale, la pratica del *qigong*,

⁶⁰ Il “Sunny Sports” è un progetto di lavoro interamente lanciato dal Ministero dell'Istruzione, dall'Amministrazione Generale dello Sport e dal Comitato Centrale della Lega della Gioventù Comunista nell'aprile 2007. Si tratta di un'importante misura del governo cinese per rafforzare le attività sportive giovanili e di un compito importante nel Piano nazionale di riforma e sviluppo dell'istruzione a medio e lungo termine 2010-2020, (articolo in linea), *Yangguang tiyu*, URL: <http://www.sunnysports.org.cn/site/about?t=sunnysports> (consultato il 24/03/2023).

⁶¹ Data di ricezione: 11/04/2011.

Progetto finanziato dal Programma di ricerca scientifica dell'Università dello Hunan del 2010 (10C1030) e dal Programma di riforma dell'insegnamento degli istituti di istruzione superiore della provincia dello Hunan del 2010.

Profilo dell'autore: Tan Keli, nato nel 1965 nella contea di Longhui nello Hunan, è un professore associato e supervisore post-laurea.

grazie a vantaggi come l'attenzione data ai valori umani, la possibilità di allenarsi in qualsiasi luogo e momento e l'accessibilità a giovani e anziani, è adatta a essere promossa in tutti gli istituti scolastici. A differenza degli sport moderni basati sulla competizione, infatti, occupa un ruolo insostituibile nello sviluppo delle abitudini sportive degli studenti.

1. Le motivazioni per promuovere la pratica del *qigong* negli istituti scolastici

1) La pratica del *qigong* come importante veicolo per l'arricchimento degli studenti e per la trasmissione dello spirito umanistico della cultura tradizionale cinese

Questa disciplina affonda le radici nella cultura e nella filosofia tradizionale cinese, nelle influenze e nella profonda conoscenza della cultura tradizionale attraverso lo studio del *qi*, dell'estetica, della metafisica, della medicina cinese, dell'alchimia, del Daoismo, del Buddismo, del Confucianesimo e delle arti marziali, rappresentando quindi uno degli splendidi tesori culturali della tradizione cinese da cinquemila anni. Dal punto di vista culturale, il *qigong* incarna pienamente il pensiero di "unità tra cielo e uomo" e del concetto di "armonia della natura" che rivelano lo spirito umanistico della tradizione nazionale cinese.⁶² Recentemente, il *qigong* viene praticato perlopiù da persone adulte o anziane, mentre è raramente praticato dai giovani. Per questo motivo l'Amministrazione Generale dello Sport intende guardare oltre: per rafforzare e regolamentare ulteriormente la pratica e per fornire un miglior servizio alla popolazione nazionale, ha inserito la disciplina nel programma sportivo ufficiale di sviluppo promuovendola come insegnamento scelto dagli istituti superiori. È in particolar modo un appello rivolto agli istituti superiori e alle università di medicina che, attraverso i corsi sullo sport tenuti a scuola, dovrebbero promuovere attivamente la diffusione di questi insegnamenti con l'obiettivo di valorizzare questo patrimonio culturale tradizionale, dando così forza ai giovani e facendo sì che si assumano l'importante compito di tramandare e diffondere efficacemente la cultura nazionale ereditata dagli antenati.

2) La pratica del *qigong* come metodo efficace per promuovere lo sviluppo psicofisico degli studenti

Questa pratica è una disciplina sportiva in cui vengono combinate la respirazione e il riequilibrio psicologico utili al raggiungimento della forza psicofisica. È una pratica facile da imparare con tecniche lente e rilassanti, non richiede molto spazio e strumenti e rafforza fisico e

⁶² Espressione appartenente al pensiero del filosofo cinese Zhuangzi, considerato erede del Daoismo e autore dell'omonima opera. [N.d.T.].

organismo. Previene inoltre le malattie, promuove la salute, ritarda l'invecchiamento, allunga la vita, riequilibra la mente conservandone i valori morali e previene gli infortuni sportivi, promuovendo quindi lo sviluppo psicofisico degli studenti.

Secondo alcuni appassionati, a rendere la pratica del *qigong* particolarmente amata è la sua caratteristica funzione che permette di “regolare mente, corpo e respirazione”. Infatti, grazie alla sua capacità di riequilibrare il corpo umano dal punto di vista fisico e mentale, rende il praticante soddisfatto e pieno di energia. Secondo gli attuali metodi educativi, l'istruzione degli sport scolastici cinese pone maggior rilievo sugli sport moderni che sono alla ricerca del conseguimento dei risultati e del raggiungimento degli standard, senza però preoccuparsi del modo in cui gli studenti si esercitano quotidianamente. Secondo la maggior parte degli alunni, tali metodi non solo non riescono a stimolare l'entusiasmo nel praticare sport, ma aggravano il loro carico mentale. In particolar modo, durante la fase di sviluppo delle abitudini sportive, gli sport in cui è presente molta competizione, causano molto facilmente timore e desiderio di evasione negli studenti, influenzando infine lo sviluppo delle loro abitudini sportive. Per promuovere gli sport energici scolastici, perciò, si dovrebbero scegliere dei metodi di insegnamento che possano adattarsi all'intero corpo studentesco: la pratica del *qigong*, proprio grazie alla sua capacità di mantenere in salute mente e corpo, è una disciplina che può essere comunemente accettata.

3)La pratica del *qigong* come miglior modo per gli studenti per sviluppare consapevolezza di sé nello sport

Avere una consapevolezza duratura nello sport significa continuare ad allenarsi per tutta la vita. Molti studenti amano gli sport faticosi come il basket, il tennis, il badminton, il ping-pong e il nuoto, mentre la pratica del *qigong*, che è piuttosto rilassante, viene presa in considerazione solo da parte di alcuni adulti e anziani: per questo motivo, per mantenersi in forma, i giovani prendono parte a sport piuttosto attivi; invece, gli anziani preferiscono quelli meno attivi, più conformi alle loro caratteristiche fisiologiche. Per quanto riguarda gli sport che rendono più longevi, quelli competitivi e divertenti di origine occidentale possono essere praticati solo in giovane età, mentre in tarda età molte persone non sono più in grado di praticarli, perciò, solo sport tradizionali come il *qigong* possono accompagnarli per tutta la loro vita. È risaputo che la Cina è il più grande Paese in via di sviluppo del mondo, con una vasta popolazione e una forza economica relativamente debole. Presenta, inoltre, infrastrutture sportive obsolete in molte scuole e programmi per mantenersi in forma rappresentati dagli sport moderni che, per quanto riguarda il sano esercizio fisico, non sono essenzialmente in grado di soddisfare le esigenze di

tutti gli studenti. A causa di questi sport, dominati dallo spirito di competizione, la forza fisica e le tecniche che si richiedono ai praticanti hanno un alto grado di difficoltà e non sono universalmente adatte alla diffusione: ciò non favorisce lo sviluppo, da parte degli studenti, della consapevolezza di sé nello sport. Questo non è il caso della pratica del *qigong* che, concentrandosi sull'agilità e sulla morbidezza, non ha ulteriori requisiti quanto a forza fisica e tecniche: è adatto proprio a tutti senza differenze di età o di genere perché chiunque può prendervi parte, anche coloro che hanno difficoltà a muoversi. È questo che favorisce lo sviluppo della consapevolezza nello sport!

2. I vantaggi della pratica del *qigong* nella promozione scolastica dei “Sunny Sports”

1) L'attenzione data ai valori umani

Ciò che la pratica del *qigong* persegue è l'attenzione che viene data ai valori umani forgiata dal contesto culturale in cui è nata. Questa disciplina, utile a livello terapeutico nella tradizione cinese, è profondamente influenzata dalla cultura daoista che, preservando la salute, si concentra sull'uomo e sulla vita e l'armonia con la natura. La pratica del *qigong* affonda le radici nel contesto culturale della tradizione cinese, enfatizzando l'esempio della natura e della ricerca dell'“unità tra cielo e uomo”, che in particolare si manifesta come “fusione tra corpo e spirito”⁶³: il corpo e lo spirito dell'uomo si uniscono raggiungendo il totale compimento fisico e spirituale. Al momento, sono presenti a livello nazionale nuove tipologie di *qigong*: “Yijinjing”, “Wuqinxi”, “Liuzijue” e “Baduanjin”⁶⁴, incentrate sulla prevenzione delle malattie, sul rafforzamento del proprio corpo, sulla cura attraverso la respirazione ed esercizi che imitano i movimenti degli animali. A differenza degli sport agonistici moderni focalizzati sulla competizione e sul superamento dei propri limiti, il *qigong* si concentra sulla coltivazione di corpo e mente e sull'armonioso sviluppo della natura umana. Le differenze tra i due ne determinano gli ambiti di applicazione e i criteri di valutazione. Secondo gli sportivi, nel promuovere le discipline, è doveroso chiarirne gli obiettivi finali e i valori da perseguire, solo in questo modo la promozione del progetto “Sunny Sports” proseguirà nel modo corretto. Essenzialmente, lo sport è il mezzo di totale sviluppo della libertà umana e, come sosteneva Karl Marx, lo sviluppo della libertà umana di ogni individuo è la condizione per lo sviluppo della libertà di tutti. In quanto attività sportiva di massa, il progetto “Sunny Sports” deve rivolgersi all'intero corpo studentesco e il suo

⁶³ Espressione che riprende il pensiero di Laozi, filosofo daoista e presunto autore del *Daodejing* [N.d.T.].

⁶⁴ Yijinjing, “La classica Metamorfosi dei tendini” è una tipologia di *qigong* che rafforza internamente muscoli, tendini e ossa; Wuqinxi, “Forma dei cinque animali” è una tipologia di *qigong* in cui si attuano movimenti simili a quelli dei cinque animali quali: tigre, cervo, orso, scimmia e uccello; Liuzijue, “Formula delle sei sillabe”, tipologia di *qigong* i cui sei caratteri indicano le sei pronunce o suoni che si emettono durante gli esercizi di respirazione; Baduanjin, “Otto pezzi di broccato prezioso”, tipologia di *qigong* e ginnastica tradizionale del Kung Fu costituita da otto esercizi [N.d.T.].

compito è quello di trovare un modo attraverso cui migliorare il livello fisico degli studenti. Per diffonderli, perciò, si deve aderire al principio secondo cui l'uomo viene posto al centro fino a ricoprire così lo sviluppo della libertà di tutti gli individui. La pratica del *qigong*, eccellente rappresentazione della cultura tradizionale cinese, soddisfa le esigenze di salute e di sviluppo della grande maggioranza delle persone e, l'attenzione data ai valori umani, corrisponde alle caratteristiche comuni del progetto "Sunny Sports", rendendo tale disciplina di gran lunga migliore rispetto agli sport moderni.

2) Il contesto in cui eseguire la pratica

Il clima e il luogo sono elementi chiave che possono influenzare l'esercizio fisico. I limiti imposti da entrambi i fattori in alcuni sport moderni sono particolarmente evidenti: ad esempio, per praticare sci è necessaria una pista, ma nelle aree meridionali non è così semplice praticarlo. Per giocare a calcio, poi, bisogna avere un campo abbastanza grande, ma quando piove non lo si può utilizzare. Per il progetto "Sunny Sports" scolastici, il cui slogan è allenarsi per un'ora al giorno, deve essere garantito un allenamento continuo. Gli studenti, nella fase in cui prendono forma le loro abitudini sportive, necessitano di lunghi periodi di allenamento assiduo, e qualsiasi cambiamento di condizioni esterne è un fattore destabilizzante nella formazione delle stesse. La pratica del *qigong*, in quanto tema fondamentale del progetto "Sunny Sports" scolastici, non necessita di prendere in considerazione questi fattori, innanzitutto perché non ha limiti di spazio e non risente dell'influenza del tempo e del clima; la pratica del *qigong*, inoltre, può essere eseguita in ogni luogo e momento, risparmiando tempo e fatica.

3) I costi per la promozione della pratica

La promozione dello sport è in un certo senso un processo di investimento economico. In particolare, per quanto riguarda la promozione degli sport moderni, sono state investite molte risorse umane, materiali e finanziarie nella costruzione di impianti e infrastrutture. La pratica del *qigong*, invece, non richiede la costruzione di impianti specifici né di qualsivoglia attrezzatura ma rappresentando appieno la cultura cinese, ha un certo numero di sostenitori e praticanti in tutto il Paese, che possono divulgare la disciplina. Riassumendo, tale pratica presenta dei vantaggi unici in termini di promozione che ne permettono una diffusione più attuabile e conveniente, ed è più adatta a essere utilizzata come elemento principale nella promozione del progetto "Sunny Sports" nelle scuole. È indubbiamente la scelta migliore per promuovere le attività sportive popolari grazie al loro costo e alla loro fattibilità ma anche perché ritrae totalmente la cultura tradizionale cinese.

Attraverso la combinazione di pratica del *qigong* e del progetto “Sunny Sports”, si evitano efficacemente gli ostacoli ambientali, climatici e infrastrutturali, permettendo alle politiche sportive di essere attuate con successo e arricchendo la cultura tradizionale nazionale. Al contempo, una disciplina che per essere promossa dipende unicamente dagli investimenti e dalla potenza del Paese, non fa altro che dilatare i tempi inutilmente poiché, in una prospettiva di sviluppo a lungo termine, è necessario attingere da diversi punti di forza: infatti, il successo della divulgazione di molti altri sport è stata una combinazione di attività di promozione ufficiali e private. Impiegare il *qigong* come disciplina principale del progetto “Sunny Sports” nelle scuole è in linea con l’esigenza di migliorare la forma fisica dei giovani e, poiché presenta anche gli incomparabili vantaggi degli sport moderni, vale dunque la pena di promuoverlo realmente nella pratica.

Bibliografia

- QIU Jiangtao, XIONG Yan, “Jingji tiyu wenhua tezheng tanxi” (Analisi delle caratteristiche culturali degli sport agonistici), *Jilin shifan daxue*, 2004, vol. 3, pp. 99 - 101.
- Guojia Tiyu zongjiu jianshen qigong guanli zhongxin, *Jianshen qigong baduanjin* (Pratica del qigong), Pechino, Renmin tiyu chubanshe, 2003.
- LIU Anmin, “Jianshen qigong yijinjing de chansheng ji jiazhi yanjiu” (Ricerca sull’evoluzione e sui valori della pratica del *qigong* Yijinjing), *Jilin tiyu xueyuan xuebao*, 2010, vol. 1, pp. 122-123.
- QIN Huaijin, MENG Qingyue, CHEN Qingde, “Deng Zhongguo gaodeng yixue yuanxiao chengben cesuan fangfa” (Metodi per calcolare i costi per le università di medicina cinesi), *Zhongguo weisheng jingji*, 2003, vol. 22, n. 2, p. 5.
- WANG Zhen, “Cong daoyintu yu yangsheng gongfa de liubian tanyan zhongguo jianshen qigong de benzhi tezheng” (Analisi delle caratteristiche essenziali della pratica del *qigong* cinese a partire dall’evoluzione degli esercizi di respirazione e dei metodi per agire sulla salute), *Tiyu kexue*, 2005, vol. 25, n. 7, pp. 49-52.
- ZHANG Yunya, WANG Lin, YU Dinghai, “Jianshen qigong tuiguang puji xianzhuang yanjiu” (Studio sulla situazione attuale della promozione e della diffusione della pratica del *qigong*), *Shandong tiyu xueyuan xuebao*, 2008, vol. 6, pp. 29 - 32.
- HU Bingjiao, LIU Hongfu, “Gaoxiao kaishe jianshen qigong kecheng de kexingxing yanjiu” (Studio di fattibilità sull’apertura di corsi della pratica del *qigong* nei college e nelle università), *Yixue yu shehui*, 2008, vol. 3.

YU Dinghai, LI Weimin, “Shanghaishi jianshen qigong fazhan zhanlue yanjiu” (Studio sulla strategia di sviluppo della pratica del *qigong* nella città di Shanghai), *Shanghai tiyu xueyuan xuebao*, 2005, vol. 2.

Articolo 2

L'importanza della promozione del *qigong* negli istituti scolastici

Tang Shilin

La pratica del *qigong* è un elemento fondamentale per le discipline della tradizione cinese e negli ultimi dieci anni ha giocato un ruolo importante grazie alla sua promozione in ambito scolastico.

1. L'istruzione etica attraverso la pratica del *qigong*

Tutte le tipologie di *qigong* si basano sulla coltivazione delle virtù, le quali includono il rispetto della legge naturale, che vede “l'uomo come parte integrante della natura” e l'osservanza dei vincoli sociali. Gli esercizi della pratica sono coerenti e compatibili con l'istruzione morale e ideologica degli istituti scolastici, infatti è stato provato che, dopo l'esecuzione, gli studenti avevano rafforzato il loro autocontrollo, migliorato la loro condotta, erano diventati maggiormente ubbidienti, altruisti, rilassati ed equilibrati.

2. La stimolazione cognitiva e la scoperta del potenziale attraverso la pratica del *qigong*

Come si evince da alcuni esperimenti, la pratica del *qigong* è in grado di riabilitare e di sviluppare le funzioni cerebrali permettendo di accelerarne il metabolismo, di migliorare l'apporto dei nutrienti al sistema nervoso e di eliminare l'affaticamento mentale. In particolar modo, quando la mente si trova nello “stato meditativo”, il consumo di ossigeno si riduce significativamente e l'energia nel sistema nervoso viene incanalata nella giusta direzione. L'attività dei neuroni passa da un processo neuronale automatico a un processo cosciente che porta al miglioramento del pensiero, della memoria e della capacità di apprendimento dell'uomo. Attraverso lo studio viene inoltre dimostrato che, durante lo “stato meditativo”, gli impulsi nervosi dei lobi frontali e parietali si sincronizzano e l'intensità delle onde cerebrali alfa degli emisferi destro e sinistro del cervello viene bilanciata, facendo persino risultare dominante quello destro. Ciò significa che l'emisfero destro, responsabile dell'immaginazione, di tutti i sentimenti, dell'intuizione e della creatività, è maggiormente sviluppato grazie all'esecuzione di tale pratica. Gli studenti, infatti, dopo l'esecuzione erano riusciti a liberare la loro mente, a migliorare il riposo e i loro pensieri, ad avere maggiore energia, attenzione, concentrazione e memoria, a migliorare

la comprensione, la capacità di analisi e la capacità di sintesi; anche il rendimento scolastico ne aveva beneficiato.

3. Il rafforzamento dell'organismo attraverso la pratica del *qigong*

La pratica e la teoria del *qigong* hanno ampliato la prospettiva che le persone avevano su “corpo e salute”. Secondo alcuni studi effettuati sulla pratica, l'essenza, il soffio vitale e lo spirito⁶⁵ sono fondamentali per mettere insieme e preservare i movimenti vitali del corpo umano. L'“essenza” (divisa in essenza prenatale o congenita ed essenza post-natale o acquisita) fondamentale per le funzioni del corpo umano, non può trasformarsi in “soffio vitale” senza il movimento e non può quindi sostenere la vita.

Per questo motivo anche il “soffio vitale”, in costante movimento all'interno e all'esterno del corpo, è alla base dei movimenti vitali del corpo umano tanto che, secondo le teorie tradizionali, essi dipendono proprio dal movimento e dalla trasformazione dello stesso.

La contrapposizione di “essenza” e “soffio vitale” forma lo “spirito”, ovvero l'energia più importante per le funzioni vitali del corpo umano; infatti, quando il corpo “assimila lo spirito progredisce, quando lo perde muore”.

Le tre energie “essenza, soffio vitale e spirito” possono trasformarsi l'una nell'altra e la pratica degli esercizi permette alle persone di comprendere che il loro corpo è una complessa combinazione delle tre, nonché dei movimenti biochimici continui. Inoltre, alla base della forza fisica dell'uomo è presente la combinazione di equilibrio e coordinazione, per cui la salute può essere considerata come una combinazione dell'equilibrio tra lo yin e lo yang, tra i cinque organi (fegato, cuore, milza, polmoni e reni) e il cuore, e infine tra ambiente naturale e ambiente sociale: è questa la concezione ideale per la salute. A causa però dei “sette stati emotivi” (gioia, rabbia, ansia, preoccupazione, tristezza, paura e terrore) che danneggiano internamente e dei “sei fattori naturali” (vento, freddo, caldo, umidità, secchezza e calore) che danneggiano esternamente, sono davvero poche le persone dotate di ottima salute. Perciò per curare le malattie, la pratica del *qigong*, mette al primo posto la prevenzione che, guidata dal concetto di “spirito”, suggerisce metodi preventivi quali nutrire e riappacificare la mente, calmare e riequilibrare lo spirito, purificare il cuore e l'anima, prendersi cura dello spirito primordiale, sviluppando così le potenzialità di quest'ultimo e valorizzando la sua importanza per le funzioni vitali del corpo umano. Inoltre, per quanto riguarda l'essenza e il soffio vitale, bisogna perfezionare, proteggere e nutrire lo spirito, e perfezionare, nutrire e far muovere l'energia concentrandosi in particolar

⁶⁵ Le tre energie della medicina cinese [N.d.T.].

modo sugli esercizi per mobilitare il *qi* interrenale⁶⁶ continuando così a perfezionare e rinforzare le sostanze vitali del corpo umano. Infine, attraverso le trasformazioni biochimiche delle tre energie, si migliora radicalmente la propria salute. Questa tipologia di metodo, unica nel suo genere, è diversa rispetto alle discipline moderne che allenano il corpo attraverso i movimenti (esterni) in quanto il *qigong* unisce sia l'allenamento che la coltivazione interna portando a: un ridotto consumo di ossigeno, grandi risultati, una sorta quindi di "trattamento completo" e dei benefici per tutta la vita.

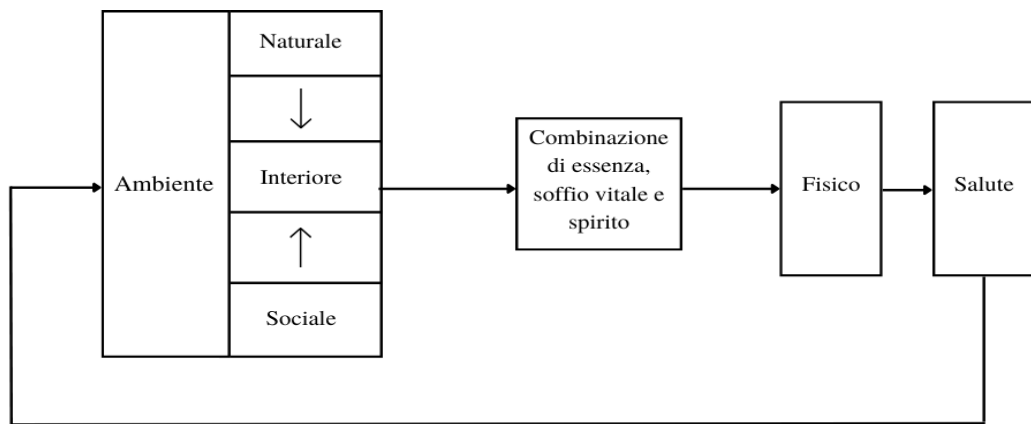
4. La profonda comprensione delle regole sportive attraverso la pratica del qigong

I principi e i metodi fondamentali della pratica del *qigong* consistono nella combinazione di quiete e moto ovvero nel ricercare la quiete nel moto e viceversa. Nel primo caso quando il moto è all'esterno del corpo, la quiete si trova al suo interno, nel secondo caso quando è la quiete all'esterno del corpo, il moto è al suo interno. Secondo il materialismo dialettico⁶⁷, l'armonia e l'equilibrio costituiscono una legge oggettiva che non deve essere violata dall'espandersi di tutte le discipline, alla cui base deve essere presente proprio la combinazione di quiete e moto. L'esercizio fisico quindi, per riuscire a potenziare il fisico, deve essere coerente con la fisiologia attraverso cui si sviluppa e cresce l'organismo. Lo stesso vale per gli sport agonistici praticati negli istituti scolastici: per essere applicabili devono essere riformati e migliorati coerentemente con i ritmi di vita dell'essere umano, per cui, per poter ottenere risultati efficaci dalle discipline scolastiche, bisogna comprendere e gestire correttamente il rapporto tra moto e quiete.

(Istituto di Educazione Fisica dell'Università Normale dello Anhui, 241000)

⁶⁶ L'energia, il soffio vitale immagazzinato tra i due reni [N.d.T.].

⁶⁷ Dottrina sviluppatasi nell'ambito del pensiero marxista, le cui origini si trovano negli scritti dei filosofi tedeschi Marx ed Engels, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/enciclopedia/materialismo-storico-e-dialettico> (consultato il 29/03/2023).



Mappa sul fisico e sulla salute

Articolo 3

Analisi sulla diffusione degli esercizi di *qigong* nel sistema scolastico

Huang Guangming

Istituto di Medicina Tradizionale Cinese del Guanxi

La pratica del *qigong* è un prestigioso patrimonio culturale nonché un'importante componente della medicina cinese, la quale possiede un'efficacia unica per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie. Negli ultimi anni, la pratica si è diffusa gradualmente sia a livello nazionale che internazionale e viene ampiamente utilizzata non solo per le cure mediche ma anche per lo sviluppo del potenziale umano, ottenendo buoni risultati. La diffusione degli esercizi di *qigong* in ambito scolastico è di fondamentale importanza per attuare pienamente le politiche educative del Partito, per promuovere le “Quattro Modernizzazioni” e per valorizzare le caratteristiche del Paese.⁶⁸

1. La diffusione degli esercizi di *qigong* negli istituti scolastici: un metodo efficace per attuare pienamente il Programma del Partito

Oltre a prevenire e curare le malattie e anche a prolungare la vita, la pratica del *qigong* ha la capacità di stimolare l'intelletto. L'antico popolo cinese credeva che il *qigong* fosse un “metodo per coltivare la propria morale e lo studio” ed era consapevole della capacità di tale pratica di stimolare la profonda saggezza dell'uomo.

Per studiare gli effetti della pratica sulle funzioni cerebrali, gli scienziati hanno svolto un'ampia indagine sui praticanti, riscontrando che allo stato di quiete e di veglia venivano registrate onde cerebrali beta con alta frequenza e ondulazioni basse prive di sincronismo. Durante l'esecuzione del *qigong*, l'intensità delle onde cerebrali viene modificata trasformandosi in onde alfa: confrontandole tra loro è stato scoperto che le onde alfa sono caratterizzate da bassa frequenza, un'ampiezza tre volte maggiore e un ottimo sincronismo.

⁶⁸ Nel 1978 il politico Deng Xiaoping lanciò il programma di riforme economiche, il quale prevedeva un piano di riorganizzazione interna in riferimento a quattro settori quali l'agricoltura, l'industria, la scienza e la tecnologia e quello militare, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/enciclopedia/deng-xiaoping> (consultato il 12/05/2023).

Gli scienziati hanno poi scoperto che il corpo umano possiede molte potenzialità ancora inesprese; ad esempio, il cervello dell'uomo possiede circa 140 miliardi di neuroni ma ne vengono utilizzati solamente 100 miliardi, ovvero un neurone su mille perfettamente funzionante non viene utilizzato, per cui attraverso gli esercizi di *qigong* viene regolarizzata l'attività cerebrale e sviluppato il potenziale dei neuroni inattivi.

Secondo gli esperimenti condotti da alcuni scienziati come, ad esempio, Zhang Ganchang dell'Istituto Sportivo di Wuhan, la pratica del *qigong* può avere degli effetti sull'intelletto dei giovani tanto che dopo l'esecuzione degli esercizi, gli studenti hanno maggiore concentrazione, autocontrollo e un miglior rendimento scolastico. Huang Shouren, insieme ad altri colleghi dell'Università Normale della Cina Orientale, ha utilizzato il *qigong* per migliorare l'insegnamento delle lingue straniere: utilizzando audiocassette contenenti lezioni di lingua, audiocassette inerenti al *qigong* e musica dal ritmo lento durante la lezione, permetteva agli studenti di rilassarsi e tranquillizzarsi, migliorandone così l'apprendimento. Sono stati anche organizzati dei corsi extracurricolari per far esercitare adeguatamente gli studenti e dopo un semestre di esperimenti condotti, anche le classi principianti, hanno ottenuto risultati migliori rispetto alle concorrenti. Inoltre, sfruttando il periodo estivo, è stato eseguito un altro esperimento: sono stati fatti eseguire agli studenti due tipi di *qigong*, avvicinandoli il più possibile allo stato ottimale della meditazione. Subito dopo hanno seguito delle lezioni teoriche universitarie ed è risultato che, la memorizzazione delle parole attraverso la respirazione accompagnata dalla musica, ha fatto sì che la maggior parte degli studenti imparasse 40 parole in sei minuti. Al contempo è stato anche scoperto che gli studenti più diligenti nei confronti degli esercizi del *qigong*, anche se tornati a casa non avevano ripassato gli argomenti di studio, erano riusciti a ottenere comunque buoni voti.

Recentemente, è stato condotto un esperimento su 65 studenti dell'associazione di *qigong* che si esercitano quotidianamente nella pratica e, dopo alcuni mesi di allenamento, il loro corpo si è rafforzato e la loro salute è notevolmente migliorata rispetto agli allenamenti precedenti. Prima di cominciare a eseguire il *qigong*, 32 studenti erano affetti da malattie croniche e 48 si ammalavano molto facilmente; dopo gli allenamenti, invece, 25/32 persone, ovvero l'80%, erano guarite dalla malattia o erano riuscite a migliorare il proprio stato di salute e 44/48, ovvero il 90% delle persone, non si era più ammalata o comunque in modo meno frequente. Al tempo stesso, il rendimento scolastico degli studenti, prima e dopo la pratica del *qigong*, è stato confrontato con quello degli studenti che non lo avevano mai praticato ed è risultato che il rendimento scolastico del primo gruppo era aumentato significativamente. Il metodo dell'esperimento consisteva nel prendere come campione i 65 studenti praticanti di *qigong* e altri 65 studenti non praticanti

mettendo statisticamente a confronto il loro rendimento scolastico. I risultati sono riportati nella seguente tabella.

Rendimento scolastico dei praticanti e dei non praticanti di qigong a confronto

Gruppo	N° di persone	Prima della pratica	Dopo la pratica	S	t	P
Praticanti	65	75,53	78,41	4,44	7,07	<0,01
Non praticanti	65	77,50	77,51	3,1	0,03	>0,05

Come si può notare dalla tabella, il gruppo del *qigong* prima di eseguire tale pratica aveva un rendimento scolastico pari a 75,53 punti e dopo l'esecuzione era pari a 78,41, mentre il gruppo opposto prima dell'esecuzione aveva un rendimento scolastico pari a 77,50 punti e dopo l'esecuzione era pari 77,51. Secondo le statistiche, quindi, è stata registrata una differenza significativa del rendimento scolastico pre- e post-pratica del *qigong* ($P < 0,01$) rispetto all'altro gruppo che invece non presenta differenze ($P > 0,05$).

Attraverso la pratica del *qigong*, eseguita dagli studenti della nostra università e attraverso l'esperimento condotto da Huang Shouren dell'Università Normale della Cina Orientale, è stato ampiamente spiegato come gli esercizi di *qigong* diffusi nelle scuole contribuiscano alla coltivazione di numerosi, rapidi e migliori talenti per la realizzazione delle “Quattro modernizzazioni”, rappresentando un metodo efficace per attuare le Politiche Educative del Partito.

In breve, il *qigong* non ha il solo scopo di prevenire e curare le malattie, rafforzare il fisico e allungare la vita, ma anche di accrescere l'intelletto e migliorare le funzioni cognitive. Secondo una ricerca condotta da alcuni esperti nazionali e internazionali di *qigong*, la pratica eseguita dagli studenti può alleviare le disfunzioni neurologiche fortemente influenzate da fattori esterni come l'ansia dovuta allo studio. Attraverso intensi allenamenti di *qigong*, quindi, è possibile rilassare il sistema nervoso, eliminare l'affaticamento mentale, gestire le distrazioni e l'entusiasmo eccessivi, allenare la concentrazione, migliorare le funzioni cerebrali, aumentare l'efficienza nello studio e stimolare il potenziale intellettuale. Gli esperti cinesi, perciò, affermano che “beneficiare della conoscenza del *qigong* accresce l'intelligenza” in quanto la pratica poggia su basi scientifiche. Come afferma il professor Qian Xuesen, famoso scienziato cinese: “È da sempre risaputo che il *qigong* ha la capacità di accrescere l'intelletto dell'essere umano e al

giorno d'oggi si presenta davanti a noi una grande possibilità: può portare il popolo cinese a compiere un passo in avanti verso l'accrescimento dell'intelligenza sfruttando le potenzialità di ognuno ed è un beneficio sociale estremamente importante”.

2. La diffusione del *qigong* negli istituti scolastici: la promozione dell'educazione spirituale e morale degli studenti

Durante l'insegnamento, ci si focalizza su una rigida istruzione morale della pratica dicendo ai praticanti che “per avvicinarsi al *qigong* bisogna perseguire i propri valori morali e la propria natura allontanandosi così dal dilagarsi delle negatività”. Grazie alla guida degli insegnanti, gli studenti potranno gestire correttamente il loro rapporto con gli altri, con la società e con la natura rendendosi conto che per poter praticare il *qigong*, dovranno “coltivare le loro virtù e perfezionare la loro natura”; anche gli studenti arroganti e irascibili nella quotidianità potranno quindi migliorare il loro comportamento. Alcuni studenti, meravigliati, hanno affermato: “Prima di praticare il *qigong* eravamo impazienti, irascibili, privi di vitalità, litigavamo con gli altri per un nonnulla compromettendo l'unità del gruppo; dopo averlo praticato, abbiamo mantenuto la calma qualsiasi cosa fosse successa. È sorprendente come il *qigong* non solo riesca a prevenire e curare le malattie ma anche a controllare pensieri ed emozioni”.

3. La diffusione della pratica del *qigong*: adatta alle condizioni attuali della Cina

Regioni molto estese, vasta popolazione e uno scarso sistema economico, forniscono un quadro generale sulle condizioni del Paese. L'8 agosto del 1977, in *Alcune osservazioni su scienza, istruzione e lavoro*, Deng Xiaoping ha affermato: “Il nostro Paese ora è ancora in difficoltà, ci sono alcune problematiche che non sono ancora state realmente risolte. Ritengo che i fondi per la ricerca scientifica e l'istruzione debbano aumentare ma non bisogna sperare in un aumento immediato, è necessario lavorare al meglio anche se in condizioni difficili”. A causa delle difficili condizioni finanziarie del Paese, la scarsa quantità di fondi destinati alle discipline sportive è una problematica comune a tutte le istituzioni scolastiche. La pratica del *qigong* però è facile da eseguire, non necessita né di attrezzature, né di luoghi o momenti specifici in cui svolgerlo, non prevede costi da affrontare e si rivolge a persone di tutte le età, genere e costituzione fisica. Per cui, dal 1982, sfruttando le lezioni di educazione fisica, l'istituto ha iniziato a insegnare la pratica del *qigong* ricevendo un ottimo riscontro da parte degli studenti.

Altri istituti hanno ottenuto ottimi risultati unendo il *qigong* e gli sport agonistici durante le lezioni di educazione fisica. Ad esempio, se la parte fondamentale della lezione è programmata per l'esecuzione degli sport agonistici e la parte preparatoria per il *qigong*, si permette agli

studenti di perdere meno energia e di produrne in maggiore quantità. Inoltre, facendo muovere l'energia interna più velocemente, gli studenti possono trovarsi immediatamente nella condizione di svolgere un esercizio fisico salutare dove l'energia interna si diffonde in tutto il corpo. Questo aiuterà gli studenti ad aumentare il loro entusiasmo per gli sport agonistici e a rendere efficace l'altra parte della lezione, per cui alcuni ritengono che questo metodo di insegnamento valga la pena di essere studiato e imitato.

4. La diffusione del *qigong* negli istituti scolastici: la promozione delle “Quattro modernizzazioni” migliorando la qualità nazionale

All'estero, alcuni Paesi hanno esteso il *qigong* dall'ambito medico a quello dell'istruzione scolastica. Ad esempio, in Giappone si utilizza il *qigong* per accrescere l'intelletto facendo meditare gli studenti qualche minuto prima dell'inizio della lezione definendola “Meditazione della conoscenza”. Il Ministero dell'Istruzione Indiano, poi, ha deciso di introdurre lo yoga (il *qigong* indiano) in 320 scuole elementari statali a cui il Governo ha assegnato degli insegnanti di yoga esperti. Anche la Stampa dell'Unione Sovietica aveva dichiarato l'esistenza di un nuovo metodo di insegnamento che permetteva agli studenti di imparare una lingua straniera in un mese, dove la maggior parte di loro riusciva a memorizzare 500 parole al giorno. Per i giovani americani inoltre “sedersi per meditare” rappresenta la tendenza del momento. In molti Paesi viene poi praticata la “meditazione trascendentale” che permette di avere una mente libera, una chiara visione delle situazioni, dona energia, calma, buon umore e una memoria migliore. Secondo le statistiche, quindi, attualmente più di 120 Paesi al mondo stanno promuovendo questo metodo utile a rafforzare l'intelletto di milioni di praticanti e innumerevoli scienziati e sociologi si stanno occupando di questa ricerca.

La Cina è il luogo d'origine del *qigong* e sotto la guida della Terza Sessione Plenaria dell'Undicesimo Comitato Centrale del Partito, in tutta la nazione la disciplina è diventata di tendenza attirando milioni di praticanti. Il Partito e i leader del Paese attribuiscono grande importanza agli esercizi di *qigong* e hanno fondato istituti di ricerca scientifica sia a livello centrale che periferico. Qui una larga parte dei ricercatori ha condotto ricerche specifiche confermando ampiamente la natura scientifica della pratica la quale, diventando popolare a livello nazionale e internazionale, ha contribuito al benessere delle persone. In misura generale però, la diffusione del *qigong* negli istituti scolastici non è ancora sufficiente, principalmente a causa della scarsa conoscenza della pratica da parte dei membri del Ministero dell'Istruzione e degli insegnanti di educazione fisica. Per questo motivo è estremamente necessario promuovere con forza, dare abbastanza importanza e, sotto la guida delle associazioni per la ricerca scientifica

sul *qigong*, portare gradualmente avanti uno sviluppo metodologico e pianificato in tutti i tipi di scuole.

L'insegnamento del *qigong* così viene gradualmente divulgato e sviluppato all'interno degli istituti scolastici, portando gli studenti ad essere costanti in una pratica che non solo può rafforzare il fisico ma anche migliorarne l'intelletto, prevenire le malattie, allungare la vita e sfruttarne il potenziale e che, per questo motivo, dovrebbe essere inserita anche nei programmi di insegnamento di educazione fisica.

Infatti, secondo gli esperti, "la vita risiede nell'equilibrio tra quiete e moto" ed è proprio la combinazione di entrambi gli elementi a determinare il benessere psicofisico.

Alcuni però sono preoccupati per la diffusione del *qigong* nelle scuole perché temono che, se questi esercizi non venissero padroneggiati bene, potrebbero esserci gravi conseguenze. Queste preoccupazioni non sono necessarie perché se le cose dovessero andar male sarebbe a causa della scarsa conoscenza teorica e pratica del *qigong* e a causa della mancata attenzione durante l'esecuzione degli esercizi. Per prevenire tali situazioni, si può cominciare con l'insegnamento di tecniche facili e sicure come quelle del *qigong* semplificato, del *qigong* per mantenersi in salute e del Dayangong⁶⁹ perché come dice il proverbio: "Non esistono medicine poco o troppo costose se portano alla guarigione poiché la salute migliora a prescindere dalla prestazione". In otto anni, infatti, l'istituto ha sviluppato l'insegnamento del *qigong* durante le lezioni di educazione fisica e, in particolar modo, negli ultimi due anni gli esercizi di *qigong* sono stati all'ordine del giorno e, con la guida degli insegnanti, non c'è stato alcun pericolo.

Negli anni '80 gli studenti universitari avevano sete di conoscenza, erano appassionati e pronti ad imparare nuove cose, per cui furono fortemente attirati dal *qigong* in voga nella società, tanto che molti di loro erano disposti a spendere grandi cifre pur di imparare da altri maestri sbagliando e praticando alla cieca. Questo è un caso isolato di cui abbiamo sentito parlare ogni tanto ma se cogliessimo al volo questa opportunità e ci basassimo sulla scienza, riusciremmo a organizzare delle esercitazioni di *qigong* benefiche e senza alcun incidente, in modo tale che questa pratica venga sviluppata correttamente. In poche parole, la promozione del *qigong* è un obiettivo prioritario per moltissimi studenti e ha la capacità di migliorare le caratteristiche della nazione portando avanti le "Quattro Modernizzazioni". Il *qigong* è quindi un patrimonio che ha contribuito in modo decisivo alla grande prosperità del popolo cinese e, fino a quando tutti i leader lo riterranno importante e ne potenzieranno la ricerca scientifica, questa preziosa perla orientale porterà ancor maggiore beneficio alle generazioni future. Dobbiamo quindi ereditare e portare avanti sempre di più il patrimonio culturale della nazione e, permettendo al *qigong* di

⁶⁹ È un metodo di *qigong* sviluppato sulla base dell'imitazione dei movimenti dei volatili del "Wugingxi" [N.d.T.].

svilupparsi ampiamente negli istituti scolastici, verrà dato un nuovo contributo alla causa dell'istruzione socialista della nazione.

(Questo articolo è stato revisionato dal direttore dell'Associazione per la Ricerca Scientifica sul *qigong* e dal vicepresidente dell'Istituto di Medicina Tradizionale Cinese, Du Lisheng, a cui l'autore esprime i suoi più sentiti ringraziamenti).

Articolo 4

Analisi sulla situazione attuale dello sviluppo del *qigong* presso l'Università Normale dello Shandong

Zheng Changshuo, Zhang Hao, Cui Xiaoli

Università Normale dello Shandong, Anhui, 250014

Abstract: Nel 2016 la pratica del *qigong* è stata ufficialmente inserita nel “Healthy China 2030 Planning Outline”⁷⁰ come progetto di supporto ed è stata inserita nei *Suggerimenti per promuovere la trasmissione, l’innovazione e lo sviluppo della Medicina Tradizionale Cinese* promulgati dal Comitato Centrale del PCC (Partito Comunista Cinese) e dal Consiglio di Stato. L’articolo cinque del documento suggerisce chiaramente di: “Rafforzare il ruolo della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) nella prevenzione delle malattie. Promuovere la MTC per le malattie non ancora trattate in concomitanza con l’attuazione dell’‘Healthy China 2030 Planning Outline’ Cinese. Aggiornare i progetti sanitari. Promuovere fortemente la conoscenza dell’assistenza sanitaria della MTC e i suoi metodi quali il taijiquan, la pratica del *qigong* (es. il “Baduanjin”) promuovendo un lavoro e uno stile di vita sani che riflettano il concetto di prevenzione delle malattie”. Come ultima tappa dell’istruzione scolastica nelle università, l’insegnamento della pratica del *qigong* può promuovere efficacemente lo sviluppo di una cultura sportiva universitaria e migliorare complessivamente la forma fisica di studenti e insegnanti, promuovendone il benessere psicofisico. Questo articolo, quindi, prende come oggetto di ricerca gli studenti dell’Università Normale dello Shandong, che hanno partecipato alle lezioni di *qigong*, conducendo un’indagine sul grado di conoscenza e di pratica in modo da fornire suggerimenti per la promozione della disciplina nelle università.⁷¹

Parole chiave: università, pratica del *qigong*, sviluppo attuale

1. Prefazione

⁷⁰ Questo documento è il primo piano strategico a medio-lungo termine nel settore sanitario sviluppato a livello nazionale dalla fondazione della Cina nel 1949 approvato da parte del Comitato Centrale del Partito e del Consiglio di Stato, *World Health Organization*, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-well-being/ninth-global-conference/healthy-china> (consultato il 04/04/2023).

⁷¹ Profilo dell’autore: Zheng Changshuo, nato nel 1998, di etnia Han, attualmente iscritto a un corso di laurea di primo livello, originario della prefettura di Jining, nello Shandong. Ambiti di ricerca: arti marziali e sport tradizionali.

Mantenersi in salute è l'obiettivo principale della pratica del *qigong* la quale, basandosi su una combinazione di esercizi per mantenersi in forma, per la respirazione e per il riequilibrio mentale, è una disciplina che coordina corpo, mente e spirito. Questa disciplina è inoltre un patrimonio storico-culturale della tradizione cinese e della Medicina Tradizionale con una ricca e lunga storia risalente all'antica Cina. Attualmente sono nove le principali tipologie di *qigong* in voga: “Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin, Shi er duanjin, Dawu, Daoyin yanshenggong shier fa, Mawangdui daoyinshu e Taiji yangsheng zhang”.⁷²

2. L'attuale sviluppo della pratica del *qigong*

Il *qigong* è una pratica di grande valore per il proprio benessere ed è per questo motivo che viene praticata attualmente da molti atleti come disciplina per mantenersi in salute. Inoltre, essendo parte dell'eccellente cultura tradizionale cinese, a partire dal diciottesimo Congresso Nazionale, ha ricoperto una notevole importanza per il Governo e il Partito, i quali negli ultimi due anni hanno continuato a implementare politiche volte a sostenere e incoraggiare lo sviluppo scolastico del *qigong*. Agli inizi del 2003, la pratica era già stata inserita al 97° posto nella lista degli sport ufficiali della nazione e nel 2017 è entrata a far parte della competizione dei “Giochi Nazionali”. È stata inoltre fondata a livello mondiale una federazione internazionale di *qigong* e già un centinaio di nazioni e regioni lo stanno diffondendo e praticando. Ogni anno, inoltre, si tiene un Convegno Scientifico Nazionale e ogni due un Convegno Mondiale sulla pratica, diventato ormai una nuova realtà.

3. Lo sviluppo della pratica del *qigong* presso l'Università Normale dello Shandong

3.1. Condizioni per l'apertura dei corsi

L'Università Normale dello Shandong è una delle università di maggior successo nella provincia dello Shandong per la diffusione del *qigong* a livello scolastico avente tre giudici di livello nazionale. L'Istituto ha aperto alcuni corsi dalla primavera del 2004 e attualmente ne offre di due tipologie: corsi di *qigong* per la salute e corsi per le competizioni a cui hanno preso parte

⁷² “Shi er duanjin”, ovvero “dodici pezzi di broccato prezioso”, una forma di meditazione composta da dodici movimenti; Dawu, un grande e solenne rituale eseguito con la musica utile a rafforzare il fisico; “Daoyin yanshenggong shier fa”, ovvero “Le dodici tecniche del Daoyin per la salute”, una forma composta da dodici movimenti capaci di lavorare profondamente sul corpo e sul sistema energetico dei meridiani; “Mawangdui Daoyin Shu”, ovvero “Tecniche del Daoyin di Mawangdui”, sono una serie di esercizi di *qigong* basati sulle raffigurazioni presenti nei famosi dipinti su seta delle tombe di Mawangdui nella città di Changsha; “Taiji Yangsheng Zhang”, ovvero Taiji per la salute con l'uso del bastone” è una forma di *qigong* che riprende i movimenti del Taijiquan utilizzando un'arma corta [N.d.T.].

76 studenti. Purtroppo, però, tali corsi possono essere frequentati solo da studenti della Facoltà di Scienze Motorie poiché non sono corsi facoltativi aperti a tutti.

3.2. La squadra di *qigong* dell'Università

La squadra di *qigong* dell'Università Normale dello Shandong è stata fondata nel 2006 e se inizialmente era composta da 4 allievi ora ne conta 25. Inoltre, ha più volte rappresentato l'università partecipando alle competizioni di *qigong* provinciali e persino nazionali, ottenendo risultati eccellenti. Nel 2019, durante la competizione scolastica nazionale, i quattro membri della squadra hanno ottenuto due primi premi a livello collettivo e due a livello individuale. A novembre dello stesso anno la squadra universitaria di *qigong* si è posizionata al primo posto alle finali dell'importante competizione nazionale con un punteggio elevato pari a 9.06.

3.3. Il *qigong* all'interno della cultura universitaria del campus

L'Università Normale dello Shandong ha celebrato il 70° Anniversario della Fondazione della Repubblica Popolare Cinese e nel 2019, in occasione della festa di benvenuto delle matricole, il *qigong* è stato inserito nel programma di arti marziali. Nello stesso anno è stato inserito anche nella cerimonia di apertura dei Giochi Autunnali del Festival di Arti Marziali e nel tour dell'Università Normale dello Shandong presso l'Istituto Confucio dell'Università Woosuk nella Corea del Sud, assimilandolo nella cultura universitaria del campus e mostrando così il suo fascino unico.

4. Analisi delle problematiche nello sviluppo della pratica del *qigong* all'interno dell'Università

4.1. Fattori personali degli studenti

1) Carenza di conoscenze teoriche inerenti alla pratica del *qigong*

Attualmente sono numerosi i corsi di educazione fisica nelle università ma la maggior parte di essi riguardano sport a livello agonistico come calcio, pallacanestro e atletica. Le università che offrono corsi di *qigong* sono davvero poche tanto che l'unico corso simile, offerto dalla maggior parte di esse, è quello del Taijiquan. Durante la pratica di queste due discipline è necessario avere corpo e mente rilassati, respiro naturale, calma, morbidezza e lentezza ed è per questo motivo che molti studenti considerano il *qigong* come una tipologia di Taijiquan. La pratica del *qigong*, invece, è una disciplina tradizionale nazionale che combina l'attività fisica, la respirazione e il riequilibrio psicologico e che possiede un ricco patrimonio culturale. La maggior parte dei docenti universitari di *qigong* però adotta il seguente metodo: mostra e spiega

i movimenti e gli studenti lo imitano. Per quanto sia utile a migliorare i movimenti e le tecniche degli allievi, questa forma di insegnamento trascura la cultura e i principi teorici del *qigong* e non permette agli studenti di comprendere e apprendere in modo approfondito. Infatti, anche se in classe gli studenti ascoltano le spiegazioni degli insegnanti, la maggior parte di loro si accontenta di una conoscenza sommaria ed è per questo motivo che è estremamente importante rafforzare questo aspetto dell'insegnamento.

2) I risultati delle capacità fisiche sugli studenti universitari

L'età degli studenti universitari in Cina di solito si aggira tra i 18 e i 22 anni e in questa fase della loro giovinezza, essendo così ricchi di energia ed entusiasmo e avendo un fisico ormai completamente sviluppato, hanno subito apprezzato le arti marziali, la pallacanestro e l'atletica inseriti nei corsi di educazione fisica dell'università. Quando si pratica il *qigong*, ciò sui cui bisognerebbe concentrarsi è la "forma", ovvero prima di iniziare bisognerebbe riequilibrare corpo, respiro, mente. Riequilibrare quest'ultima, ovvero la più importante, significa avere una mente libera, serena, rilassata, benevola e concentrata e che sia in particolare: priva di preoccupazioni, ottimista, in grado di dissipare la tristezza, in grado di amare e di stare allerta. Non è dunque facile avere una mente calma per gli studenti universitari pieni di entusiasmo ed energia che infatti trovano molte difficoltà. Per questo motivo non si hanno ottimi risultati e col tempo la maggior parte degli studenti decide di rinunciare alla pratica.

4.2. Fattori che qualificano gli insegnanti

1) Le lacune degli insegnanti esperti di *qigong*

Attualmente gli insegnanti di *qigong* nelle università sono specializzati principalmente nelle arti marziali e la maggior parte di loro utilizza quindi lo stesso metodo di insegnamento anche per il *qigong*, compromettendo la comprensione dei movimenti e dei ritmi di respirazione della pratica; in questo modo diventa un insegnamento formalizzato e orientato al risultato. All'Università Normale dello Shandong, a causa degli unici due insegnanti esperti di *qigong*, lo sviluppo della pratica risulta essere anche molto lenta.

4.3. Fattori ambientali e sociali

1) L'impatto del rapido sviluppo sociale

Il XXI secolo ha visto un rapido sviluppo socioeconomico così come un aumento graduale dei ritmi di vita e, dato il contesto, anche i ritmi di vita degli universitari attuali sono accelerati. Un'altra motivazione quindi per cui gli studenti universitari scelgono raramente il *qigong* è che,

al contrario della pallacanestro o degli sport da palestra, se ne beneficia solo dopo molto tempo proprio perché richiede mente calma, corpo rilassato e movimenti morbidi e lenti.

2) L'impatto delle superstizioni del sistema feudale

Come molti sanno, negli anni '80 e '90 in Cina si è diffusa la cosiddetta “febbre del *qigong*” e da quel momento, sia i leader del Partito che il popolo, hanno partecipato attivamente alle esercitazioni della pratica. È stato concretamente dimostrato, infatti, che le condizioni del sistema sanitario attuale non possono sostituire la pratica che invece garantisce il benessere psicofisico di tutti. Il *qigong* però, essendo una novità, è stato ricollegato alle superstizioni del sistema feudale e al settarismo dei tempi antichi e alcune persone prive di scrupoli, hanno sfruttato la sua diffusione a favore delle superstizioni, dei culti personali, del settarismo e per accumulare ricchezza. Altri si ergevano a divinità esercitando un controllo fisico e mentale su coloro che erano ignari della verità, raggiungendo secondi fini senza farsi scoprire. Credendo quindi che la pratica del *qigong* fosse collegata alle superstizioni del sistema feudale, molti studenti evitarono di entrarvi in contatto.

4.4. Le influenze derivanti dall'ambiente di insegnamento

La pratica del *qigong* richiede una mente calma, un corpo rilassato e una respirazione naturale, ovvero il rilassamento di mente e corpo e la tranquillità mentale ed emotiva. Il rilassamento che è alla base della calma si riflette in diversi aspetti quali i pensieri, la respirazione, la postura e i movimenti. Al momento i corsi di *qigong* si tengono tutti nella palestra dell'Università: un ambiente affollato e caotico dove l'insegnamento non consente agli studenti di rilassarsi rapidamente e di dedicarsi completamente alla pratica; ciò ne diminuisce notevolmente l'efficacia.

5. Suggerimenti per promuovere la pratica del *qigong* all'interno dell'Università

5.1. Il supporto dei dirigenti scolastici

Se si vuole promuovere la pratica del *qigong* nelle università in modo efficiente, è importante e necessario che i dirigenti scolastici competenti prestino maggiore attenzione alla pratica e diano un forte sostegno in termini di politiche e finanziamenti garantendone uno sviluppo regolare. Bisognerebbe quindi organizzare nel campus attività culturali e sportive inerenti al *qigong*, aumentare la campagna pubblicitaria per dare maggior rilievo ai corsi, farne comprendere l'importanza a insegnanti e studenti e svolgere un preliminare lavoro di sviluppo della pratica garantendo che i corsi vengano svolti correttamente.

5.2. Corsi di *qigong* aperti a tutti gli studenti

L'Università Normale dello Shandong al momento offre la pratica del *qigong* solo come corso specifico della facoltà di Scienze Motorie, per cui potrebbe renderlo accessibile anche agli studenti delle altre facoltà. In questo modo è possibile estendere efficacemente la popolarità e l'influenza del *qigong* aumentando la partecipazione degli studenti e incoraggiandoli a comprenderne l'importanza.

5.3. Miglioramento della formazione degli insegnanti competenti

All'Università Normale dello Shandong sono presenti tre giudici di *qigong* di livello nazionale ma non è sufficiente per sviluppare al meglio la pratica. Infatti, l'Università potrebbe formare regolarmente gli insegnanti di *qigong* migliorandone abilità e conoscenze specifiche, così da migliorare la qualità dell'insegnamento. È possibile, inoltre, assumere insegnanti di *qigong* professionisti e più competenti della comunità o di altre istituzioni che siano esperti tali da migliorare la qualità complessiva del corpo docenti del settore.

5.4. Miglioramento dell'ambiente all'interno della classe

Presso l'Università Normale dello Shandong è presente un lago artificiale e l'ambiente circostante è molto tranquillo e adatto alle attività che richiedono una mente calma e un corpo rilassato come il taijiquan e la pratica del *qigong*. L'università potrebbe tenere le lezioni nei pressi del lago, garantendone innanzitutto la sicurezza e ottimizzando i benefici di un ambiente tranquillo sugli studenti.

6. Conclusioni

La pratica del *qigong* essendo in linea con le esigenze attuali ha ottenuto subito molta popolarità e apprezzamento a livello sociale ma, per quanto riguarda il suo sviluppo a livello scolastico riscontra ancora molte problematiche. Al momento, l'Università Normale dello Shandong dovrebbe iniziare a effettuare alcune migliorie: incrementare la diffusione del *qigong*, potenziare la formazione del corpo docenti, migliorare l'ambiente di insegnamento, focalizzarsi sull'insegnamento teorico, approfondire il concetto del *qigong* come elemento eccellente della cultura tradizionale cinese, aumentarne l'importanza che viene data negli istituti scolastici incoraggiando e sostenendo l'ampliamento del corpo docenti e dei corsi. L'Università, gli insegnanti e gli studenti dovrebbero quindi collaborare al fine di garantire la completa realizzazione dei corsi e la formazione di una cultura del *qigong* a livello scolastico.

Bibliografia

XUE Dingding, “Jianshen qigong zai putong gaoxiao puji tuiguang de kexingxing fenxi” (Analisi di fattibilità della promozione della pratica di qigong nelle università), *Zhongguo yixue qigong xuehui*, Zhongguo yixue qigong xuehui di liu jie huiyuan daibiao dahui ji xueshu nian hui lunwen ji. (Programma del VI Congresso e della Conferenza Accademica Annuale della Società cinese di qigong terapeutico), Zhongguo yixue qigong xuehui, 2019.

DU Zhihong, “Jianshen qigong zai gaoxiao kaizhang de xianzhuang diaocha yanjiu, yi Lanzhou ligong daxue wei li” (Studio sulla situazione attuale della pratica di qigong negli istituti universitari, l’esempio dell’Università di Tecnologia di Lanzhou), *Tiyu shijie (Xueshu ban)*, 2019, vol. 10, n. 1.

HOU Wen, “Gaoxiao jianshen qigong kecheng kaizhan xianzhuang yanjiu” (Studio sulla situazione attuale dello sviluppo dei corsi di qigong negli istituti scolastici), *Zhiku shidai*, 2019, vol. 30, n. 1.

LI Mengmeng, “Qianxi gaoxiao jianshen qigong kecheng kaizhan zhong de kunjing yu tiaozhan” (Analisi delle difficoltà e delle sfide dello sviluppo del qigong negli istituti scolastici), *Zhongguo duomeiti yu wangluo jiaoxue xuebao (shangxun kan)*, 2017, vol. 7, n. 1.

HAN Yunfeng, “Zhongxue kaizhan jianshen qigong kecheng de kexingxing yanjiu” (Studio di fattibilità sui corsi di qigong promossi nelle scuole secondarie di primo grado), *Wushu yanjiu*, 2019, vol. 9, n. 4.

MA Qingjuan, “Tanjiu gaoxiao jianshen qigong jiaoxue xianzhuang fenxi ji duice” (Analisi e strategie della situazione attuale dell’insegnamento del qigong degli istituti scolastici), *Wenti yongpin yu keji*, 2015, vol. 12.

Articolo 5

Indagine e ricerca sullo sviluppo attuale del *qigong* a livello scolastico

L'esempio dell'Università di Tecnologia di Lanzhou

Du Zhihong

Università di Tecnologia di Lanzhou, Dipartimento di Ricerca di Educazione
Fisica, Gansu, Lanzhou, 730050

Abstract: Il diciannovesimo Congresso Nazionale del Partito ha mostrato come la contraddizione principale della società cinese sia basata sulla contraddizione tra il crescente bisogno delle persone di una vita migliore e lo sviluppo inadeguato e insufficiente. Con il continuo miglioramento della qualità della vita, sempre più persone hanno iniziato a prestare attenzione alle loro condizioni di salute e di vita ed è aumentata la consapevolezza di coloro che desiderano migliorare la loro forma fisica prendendo parte agli allenamenti. Tra le numerose discipline praticate maggiormente, quello del *qigong* sta ricevendo sempre più interesse e approvazione, diventando la disciplina in voga preferita di molti appassionati. Lo sviluppo della pratica promuove quindi lo sviluppo di una cultura sportiva universitaria e il miglioramento della forma fisica di studenti e insegnanti con l'obiettivo di migliorare anche la loro salute. Questo articolo prende, come oggetto di studio e indagine, gli studenti partecipanti ai corsi di *qigong* dell'Università di Tecnologia di Lanzhou: attraverso documenti, dati, questionari e statistiche permette di comprendere il loro livello di gradimento e conoscenza di questa disciplina, in modo tale da fornire suggerimenti per una più ampia diffusione scolastica della pratica.⁷³

Parole chiave: pratica del *qigong*, università, sviluppo, situazione attuale, ricerca

1. La situazione attuale dello sviluppo

Nel corso degli anni, la Cina ha attribuito moltissima importanza alla salute del popolo tanto che nel 2016 è stato pubblicato il “Piano Sanitario Nazionale 2030” (di seguito “Piano Sanitario”) nel quale, al punto due del capitolo sei, viene spiegato chiaramente che si dovrebbero promuovere

⁷³ Profilo dell'autore: Du Zhihong, nato nel 1995 a Lanzhou, nel Gansu è uno studente laureato al Dipartimento di ricerca della facoltà di Scienze Motorie. Temi della ricerca: Scienze umanistiche e sociali dello sport.

fortemente gli sport popolari tra i cittadini, incoraggiando lo sviluppo di discipline aventi caratteristiche adatte a persone e luoghi geografici differenti e sostenendo la diffusione degli sport tradizionali popolari come il *qigong*. La pratica del *qigong*, quindi, è una disciplina tradizionale nazionale che combina attività fisica, respirazione e riequilibrio mentale ed è un elemento importante dell'eccellente cultura tradizionale nazionale cinese che porta con sé una grande eredità culturale nazionale.

1.1. L'apertura dei corsi tradizionali per la salute all'Università di Tecnologia di Lanzhou

Attraverso studi e ricerche è stato scoperto che nella provincia del Gansu ci sono tre università che offrono corsi di *qigong* e altre otto che stanno promuovendo la pratica. A seguito della promozione a livello nazionale del *qigong* del 2003, nel 2010 la pratica è stata sviluppata in tutte le università del Gansu ma in modo lento e disomogeneo. Dall'autunno del 2012, l'Università di Tecnologia di Lanzhou ha aperto i “corsi tradizionali per il benessere” a cui ogni semestre partecipano 600 studenti interessati alla cultura medico-sanitaria e alle discipline sportive tradizionali cinesi. Nel 2014, presso l'Università stessa, è stata fondata un'associazione di *qigong* per permettere agli studenti di praticarne le quattro tipologie e i suoi membri si allenano costantemente svolgendo attività di vario tipo.

1.2. La pratica da parte di insegnanti e personale amministrativo

Negli ultimi anni, il sindacato dell'Università di Tecnologia di Lanzhou ha stabilito delle date in cui tenere dei corsi di formazione di *qigong* per insegnanti e personale amministrativo, raggiungendo così più di 3.000 praticanti: per questo motivo, gli allenamenti di *qigong* sono diventati la particolarità delle attività di gruppo scolastiche.

1.3. I premi vinti dal gruppo di *qigong*

La squadra di *qigong* dell'Università ha partecipato a numerose competizioni scolastiche della città di Lanzhou, del Gansu e della Cina con ottimi risultati.

1.4. L'esibizione durante il Giorno dello Sport

Dal 2014 al 2019, gli studenti del “corso tradizionale per il benessere” si sono esibiti brillantemente durante la cerimonia di apertura della Giornata dello Sport dell'Università partecipando in più di 2.500: la loro esibizione è stata molto apprezzata da tutti gli insegnanti e studenti dell'istituto.

2. Implicazioni

2.1. Corsi misti

Gli insegnanti di scienze motorie dell'Università di Tecnologia di Lanzhou hanno sfruttato interamente le risorse didattiche tanto da riuscire a insegnare sulla riva del lago Yihai al lato ovest del campus e, utilizzando la didattica multimediale moderna e alcune piattaforme, hanno migliorato la comunicazione tra insegnanti e alunni all'interno e all'esterno dell'università. Il corso ha l'obiettivo di potenziare l'insegnamento della cultura delle arti marziali tradizionali cinesi e dell'educazione alla salute, prendendo in considerazione l'ambiente didattico, la musica e vari elementi estetici della cultura del Taijiquan e del *qigong*, usati come mezzo per formare un modello didattico costituito da tre elementi: cultura, estetica e sport. È stato modificato l'approccio del corso: da un approccio orientato all'insegnamento all'interno dell'aula con una valutazione basata sui risultati a un approccio orientato all'apprendimento al di fuori dell'aula con una valutazione basata sul processo.

2.2. Gli effetti del *qigong* sui docenti universitari

Grazie alle competizioni e alle esibizioni organizzate dai sindacati, i docenti universitari hanno avuto la possibilità di ritrovare il loro equilibrio psicofisico, di aumentare e scambiarsi conoscenze teoriche sul *qigong*, favorendo la diffusione dell'eccellente cultura tradizionale cinese e permettendo a numero crescente di docenti di prendere parte alla squadra di *qigong*.

2.3. L'esibizione della Giornata dello Sport

L'esibizione di *qigong* con quasi mille partecipanti ha mostrato a docenti e studenti il fascino unico di tale pratica in grado di donare a tutti un'atmosfera di "benessere e armonia", di favorirne la rapida diffusione tra docenti e studenti e permettendo agli studenti di gestire meglio la pressione dovuta alla grande mole di studio.

2.4. L'impatto sulla società

Il rapido sviluppo sociale ha accelerato i ritmi di vita delle persone mettendole a dura prova per cui, per favorire l'alleviamento dello stress, è necessario raggiungere uno stato di calma e tranquillità. Per questo motivo il concetto alla base del *qigong* risponde alle esigenze reali della gente e possiede un'ampia gamma di principi sportivi che devono riflettersi in ogni insegnante e studente partecipante al corso: è questo lo scopo principale della promozione del *qigong* negli istituti scolastici.

3. Problematiche esistenti nella diffusione della pratica del *qigong*

3.1. Carezza di conoscenze teoriche del *qigong* tra gli studenti universitari

Al momento l'insegnamento della pratica del *qigong* è ampiamente diffuso nell'insegnamento dell'educazione fisica universitaria ma la maggior parte degli insegnanti esperti si focalizza sulle tecniche trascurandone la teoria, spiegando e mostrando i movimenti che successivamente gli studenti imitano. La pratica del *qigong* però possiede un'importante eredità culturale e la sequenza dei movimenti necessita della coordinazione tra mani, occhi, piedi e posizione del corpo, nonché dell'unione tra corpo e spirito, tra l'esterno e l'interno. Essendo molto difficile per i principianti, questa tipologia di insegnamento potrebbe spegnere l'entusiasmo durante l'apprendimento compromettendone i risultati. Per questo motivo, per l'insegnamento del *qigong*, l'Università di Tecnologia di Lanzhou sta adottando un metodo basato su corsi misti, insegnando cioè sia online che offline. Nonostante sia un metodo nuovo, i corsi coinvolgono un gran numero di studenti soprattutto online, ed è quindi una questione su cui vale la pena riflettere.

3.2. Scarsa consapevolezza della cura della salute tra gli studenti universitari

La pratica del *qigong* è una parte della cultura della salute tradizionale nazionale cinese e i suoi allenamenti rappresentano uno degli stili di vita più salutari. L'eredità culturale e lo sviluppo del *qigong* richiedono un maggior numero di studenti universitari praticanti, ma la maggior parte di loro ha riscontrato molti problemi che si suddividono in sei aspetti:

3.2.1. Sedentarietà e mancanza di esercizio fisico

In passato, la maggior parte dei decessi dovuti al sovraccarico lavorativo, avvenivano tra coloro che svolgevano lavori manuali, mentre ora avvengono tra coloro che ne svolgono uno di tipo intellettuale. Infatti, tra i 27 sintomi e fattori del sovraccarico lavorativo elencati dall'Istituto di Ricerca della Sanità Pubblica giapponese, la sedentarietà e la mancanza di esercizio fisico sono in cima alla lista.

3.2.2. Colazione tralasciata e alimentazione sregolata

Secondo molti studenti, un'alimentazione irregolare è come un killer invisibile per la salute. Gli esperti, infatti, sottolineano che saltare la colazione non solo abbassa i livelli di glicemia ma provoca anche carezza di concentrazione, secrezione di succhi gastrici a digiuno e a lungo andare provoca altre malattie quali gastrite cronica e ulcera gastrica. Cenare tardi e mangiare troppo, poi, appesantisce lo stomaco causando anche insonnia, obesità e perdita di memoria.

3.2.3. Carenze nutrizionali e preferenza per gli spuntini

Una dieta mal strutturata è la causa principale della nascita di malattie cardiovascolari e le condizioni delle mense o le condizioni economiche degli studenti, portano ad avere una dieta non bilanciata. Anche lo stile di vita e i metodi di lavorazione attuali degli alimenti hanno modificato l'apporto nutrizionale.

3.2.4. Ritardo nel coricarsi e dipendenza da Internet

La maggior parte dei giovani oggi è abituata a concludere la sera ciò che non è riuscita a concludere nel corso della mattinata e restare svegli fino a tardi è diventata consuetudine, se non uno stile di vita. A lungo andare, però, la carenza di sonno, oltre a causare affaticamento fisico, causa anche affaticamento mentale e reazioni emotive come ansia e depressione.

3.2.5. Tabagismo e alcolismo per seguire le mode

Secondo gli studi, il tabagismo è diventato un fenomeno comune tra gli studenti universitari, per cui la maggior parte di loro inizia a fumare facendosi influenzare dalle situazioni circostanti e per molti fumatori smettere non è semplice. Negli ultimi anni è aumentata anche la preoccupazione per l'eccessivo uso di alcol da parte degli studenti universitari, risultati poi colpevoli di incidenti stradali e di crimini gravi. Per questo motivo l'erosione della cultura del campus a causa dell'eccessivo consumo di alcol desta molta preoccupazione.

3.2.6. Scarsa comunicazione e repressione delle emozioni

I sistemi fisiologico e psicologico sono strettamente collegati tra loro; infatti, l'eccessiva pressione mentale si riversa sulla salute fisica: un'adeguata terapia psicologica è l'ideale per salvaguardare la salute psicofisica. Molti studenti universitari, infatti, che hanno l'abitudine di tenere dentro le loro preoccupazioni senza riuscire a comunicare con i loro cari, i loro amici o i loro colleghi, possono risentire di un affaticamento mentale capace di incidere anche sul loro corpo.

3.3. Carenza di insegnanti di *qigong* esperti

Gli insegnanti di *qigong* specializzati in arti marziali o discipline simili, con titoli accademici di rilievo, in futuro ricopriranno certamente un ruolo di supporto determinante, ma all'Università di Tecnologia di Lanzhou, tra i quattro insegnanti di scienze motorie tradizionale cinese, solo

uno è in grado di insegnare *qigong* e la grave carenza di docenti esperti ha impedito lo sviluppo della pratica.

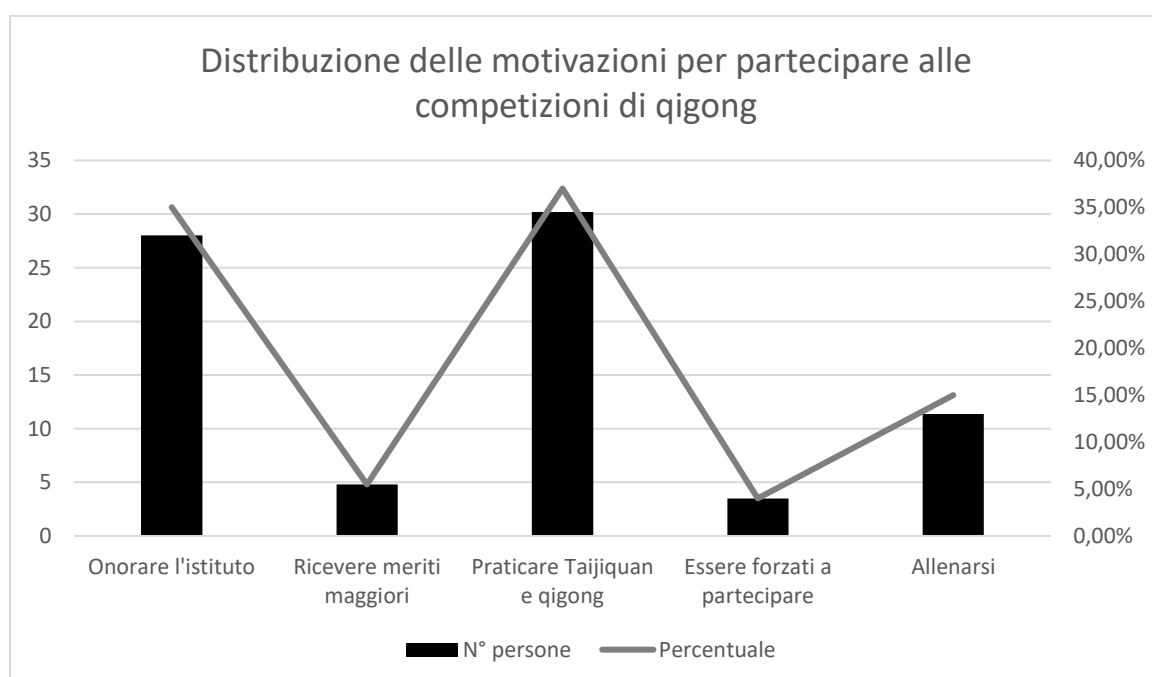
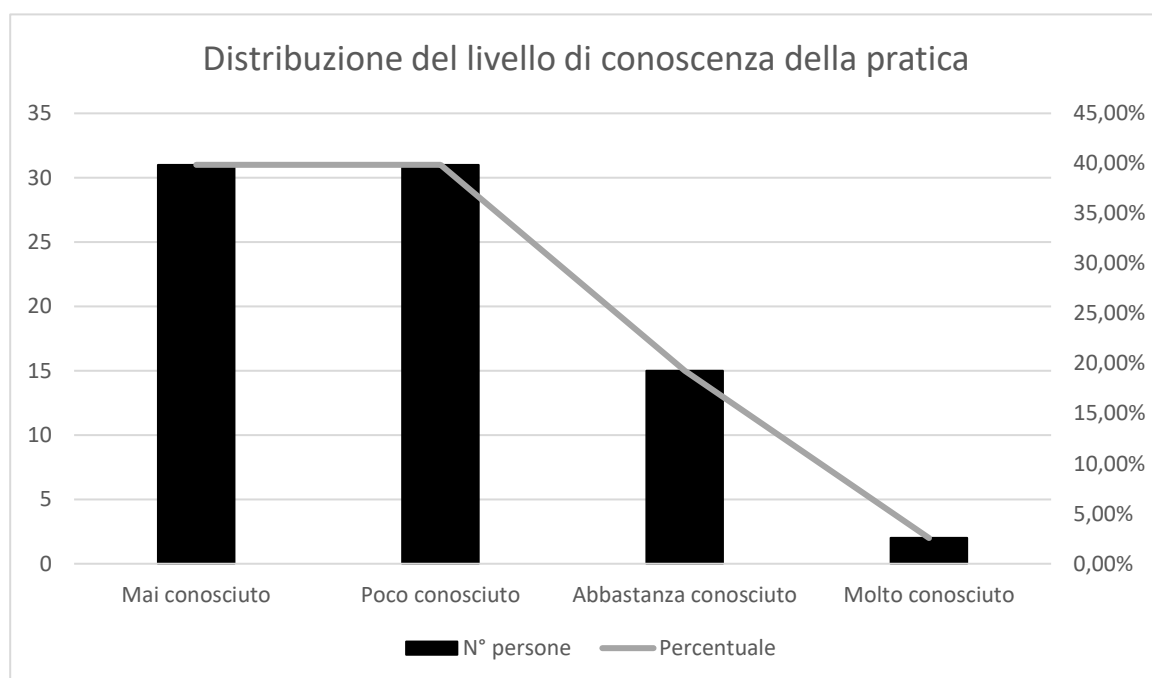
4. Metodi di promozione

La pratica del *qigong* si è diffusa tramite corso facoltativo attraverso cui si è formata una squadra universitaria, ma la maggior parte degli studenti ha ancora una conoscenza limitata della disciplina, per questo motivo bisogna individuare concretamente delle modalità che permettano a tutti loro di apprezzare e partecipare attivamente agli allenamenti di Taijiquan e *qigong*. In primo luogo, gli studenti dovrebbero partecipare ai corsi misti: quando studiano offline dovrebbero seguire i metodi di insegnamento dei docenti, mentre quando studiano online devono sapersi autogestire. Attraverso uno studio autonomo è possibile integrare corsi online e offline per aumentare l'interesse e la passione degli studenti verso il *qigong*. In secondo luogo, gli studenti dovrebbero modificare le loro malsane condizioni di vita e attraverso gli allenamenti dovrebbero raggiungere uno stato psicofisico calmo ed equilibrato, favorendo così un miglior studio universitario. I movimenti semplici e concisi del *qigong*, infatti, si focalizzano sull'unione tra corpo e mente che devono essere in armonia ed equilibrio. L'obiettivo principale della pratica è quello di mantenersi in forma e in salute, combattere le malattie e allungare la vita, per cui, tenendo conto delle proprie condizioni e dei propri interessi, è possibile scegliere la tipologia di *qigong* più adatta in modo tale da promuovere il personale benessere psicofisico. Lo *Studio sui meccanismi del qigong per mantenersi in salute* di Liu Zhiqi e Huang Wenying conclude dicendo che la pratica del *qigong* ha un impatto positivo sulla regolarizzazione immunitaria, cardiovascolare e respiratoria. Infatti questo è ancor più evidente nell'esperimento condotto da Yang Yubing e Peng Xiangji che in tre mesi hanno esaminato gli effetti del *Daoyin Yangsheng shi er fa* sul fisico di "comuni studenti universitari", grazie alla quale sono stati ottenuti degli ottimi risultati in termini di miglioramento della forma fisica degli studenti.⁷⁴ Anche *Esperimenti e ricerche sugli effetti del qigong sulla forma fisica degli studenti universitari* di Liu Hui ha quindi confermato che il *qigong* ha un effetto benefico sulla forma fisica.

Infine, per fornire un forte sostegno a una miglior promozione del *qigong* all'interno dei campus, gli istituti scolastici e i dipartimenti competenti dovrebbero: aumentare la propaganda e organizzare regolarmente competizioni di *qigong* tra le università; invitare regolarmente insegnanti nazionali di *qigong*, istruttori e campioni sportivi per condividere con gli studenti i metodi di *qigong* e le loro sensazioni durante la pratica; assumere insegnanti di scienze motorie

⁷⁴ *Daoyin Yangsheng shier fa* è una forma di *qigong* costituita da dodici movimenti capaci di lavorare sul corpo e sul sistema energetico dei meridiani [N.d.T.].

coinvolti particolarmente nel campo del *qigong* come giudici e motivare ancor di più gli studenti universitari a partecipare agli esercizi di *qigong* attraverso le competizioni.



5. Conclusioni

L'Università di Tecnologia di Lanzhou è stata il banco di prova per l'introduzione della pratica del *qigong* nelle università della provincia del Gansu dove il lavoro svolto dalla disciplina ha gettato delle solide basi e ha avuto un ottimo slancio di cui l'Università è stata promotrice. La

pratica del *qigong* introdotta nel campus è una profonda commistione tra gli sport energici, popolari, scolastici e sociali utili alla salute. Perciò, inserire i corsi di *qigong* nelle lezioni di scienze motorie è la tendenza del momento in grado di portare avanti la diffusione della pratica.

Bibliografia

YAO Jianwen, ZHANG Lei, “Gaoxiao jianshen *qigong* xiangmu kaizhan xianzhuang ji tuiguang celüe yanjiu” (Studio sulla situazione attuale e sulle strategie per la promozione del programma di *qigong* negli istituti scolastici), *Wushu tanjiu*, 2018, vol. 1, pp. 115-117.

YU Dinghai, WANG Lin, “Xinbian jianshen *qigong* tuiguang celü yanjiu” (Studio sulle strategie di promozione del nuovo *qigong*), *Wuhan tiyu xueyuan xuebao*, 2009, vol. 1, n. 1, pp. 65-68.

LIU Zhiqi, HUANG Wenying, “Jianshen *qigong* de yangsheng jili yanjiu” (Studio sui meccanismi di mantenimento della salute del *qigong*), *Shanxi shida tiyu xueyuan xuebao*, 2009, n. 2, pp. 119-122.

YANG Yubing, PENG Xiangji, “Jianshen *qigong* daoyin yangsheng gong shier fa dui putong daxuesheng tizhi de yingxiang” (Gli effetti dei dodici metodi di Daoyin Yangsheng gong sulla forma fisica degli studenti universitari), *Beijing tiyudaxue xuebao*, 2011, vol. 6, pp. 114-116.

LIU Hui, *Jianshen qigong dui daxuesheng tizhi yingxiang de shiyan yu yanjiu* (Studio ed esperimenti sugli effetti della pratica del *qigong* sulla forma fisica degli studenti universitari), tesi di dottorato, Taiyuan, Taiyuan ligong daxue, 2011.

Articolo 6

Ricerca sui vincoli e sulle strategie di promozione e di sviluppo della pratica del *qigong* all'Università di Zhengzhou

Jiao Qingchao e Wang Junyu

Abstract: Questo articolo indaga lo stato attuale e le problematiche relative al *qigong* di 200 studenti dell'Università di Zhengzhou attraverso ricerche e questionari. Dai risultati ottenuti è emerso che, oltre ai corsi professionali degli Istituti di Scienze Motorie, pochissimi studenti conoscono il *qigong*. Al contempo, gli insegnanti possiedono scarse competenze professionali e gli studenti non attribuiscono importanza all'esercizio fisico e ai relativi corsi.⁷⁵

Parole chiave: Università di Zhengzhou, pratica del *qigong*, vincoli, strategie di promozione

1. Prefazione

1.1. Motivazioni della scelta dell'argomento

La pratica del *qigong* è una disciplina tradizionale nonché un prezioso patrimonio culturale cinese di cui, nel mese di settembre del 2000, l'Amministrazione Centrale dello Sport del Paese ha fornito una descrizione e una definizione precise: la pratica del *qigong* è una disciplina sportiva tradizionale nazionale con l'obiettivo di migliorare il benessere psicofisico combinando l'esercizio fisico, la respirazione e il riequilibrio mentale e rappresentando così una antica parte della cultura cinese. Secondo i sondaggi, la maggior parte dei giovani cinesi ama prendere parte a discipline sportive che siano alla moda e per questo motivo hanno poche conoscenze inerenti alla tradizionale pratica del *qigong*.

Essendo, poi, l'università un luogo importante per lo studio e la diffusione della cultura, lo sviluppo e la promozione della pratica del *qigong* al suo interno non solo possono migliorare le condizioni psicofisiche degli studenti ma possono anche valorizzare l'eccellente cultura tradizionale cinese, promuovendo il completo sviluppo dei valori morali, dell'intelletto e dell'esercizio fisico.

⁷⁵Profilo delle autrici: Jiao Qingchao, nata nel 1998 nella prefettura di Anyang, nello Henan, di etnia Han, è una studentessa di laurea magistrale presso l'Università di Zhengzhou.

Wang Junyu, nata nel 1991 nella prefettura di Zhoukou, nello Henan, di etnia Han, è una studentessa di laurea magistrale presso l'Università di Zhengzhou.

1.2. Obiettivo e significato dello studio

Attraverso ricerche e sondaggi inerenti alla partecipazione degli studenti dell'Università di Zhengzhou al *qigong*, questo articolo identifica le problematiche dello sviluppo e della promozione della pratica nelle università. Propone, quindi, le relative strategie di promozione in modo tale da favorire uno sviluppo rapido e ragionevole del *qigong* presso l'Università, gettandone così le basi per lo sviluppo nel Paese e per tramandare il patrimonio culturale cinese. Lo sviluppo della pratica nelle università, quindi, non solo permette agli studenti di rafforzare la loro forma fisica e di coltivare il loro corpo e la loro mente, ma anche di studiare e valorizzare l'eccellente cultura tradizionale cinese arricchendo la loro vita universitaria.

2. La situazione attuale delle ricerche nazionali e internazionali

2.1. Situazione attuale delle ricerche a livello nazionale

2.1.1. Ricerca sugli effetti del *qigong*

Le ricerche sull'efficacia della pratica del *qigong* si concentrano principalmente sul ruolo terapeutico dei suoi metodi sul corpo umano; infatti, in base al tipo di *qigong* praticato, si possono ottenere effetti curativi differenti. In uno studio condotto da Zhang Qingwu e Yin Weizeng sugli effetti e le funzioni cardiovascolari del *qigong Wuqingxi* sugli studenti universitari, è risultato che il *qigong Wuqingxi* è un esercizio aerobico di moderata intensità e la sua pratica costante e consapevole può contribuire al miglioramento del sistema cardiovascolare degli studenti. La sua pratica non consiste soltanto nell'esercizio fisico, ma richiede anche il coordinamento della respirazione e un maggior apporto di ossigeno.

Negli ultimi anni, la disciplina si è gradualmente sviluppata e sono state istituite aree per la pratica del *qigong* in varie province e città della Cina: essendo la patria delle arti marziali, lo Henan possiede condizioni adeguate rispetto ad altre regioni. Ad oggi, molte università come l'Università di Zhengzhou hanno introdotto il *qigong* come corso universitario e quest'ultima, trovandosi nella provincia dello Henan, possiede vantaggi sufficienti per lo sviluppo della pratica utile non solo a migliorare le condizioni psicofisiche dei suoi studenti, ma anche a rendere più accessibile questa eccellente disciplina tradizionale.

2.1.2. Ricerca sullo sviluppo della pratica del *qigong*

Nel 2005, Yu Dinghai e altri colleghi hanno spiegato e analizzato la situazione attuale dello sviluppo del *qigong* nella città di Shanghai offrendo il loro punto di vista in merito: per la pratica si dovrebbe formare una rete di gestione a quattro livelli, composta dall'Amministrazione

Nazionale dello Sport, dall'Ufficio dello Sport di Shanghai, dagli uffici di distretto e da quelli di contea. La scuola è parte della società e se la pratica del *qigong* deve funzionare e svilupparsi al meglio negli istituti scolastici, è necessario formare un sistema di gestione metodologico e organizzato portando così avanti la disciplina in maniera adeguata. Ciò richiede l'intervento del Dipartimento dell'Istruzione, dell'Ufficio per gli Affari Culturali, del governo, dei dirigenti scolastici, degli istruttori di *qigong* e della comunità scolastica che gestiscono e portano avanti il programma in modo congiunto.

2.1.3. La ricerca sulle strategie di promozione del *qigong*

La promozione del *qigong* deve essere riconosciuta e presa in considerazione da tutti ancor prima di riconoscerne i benefici psicofisici poiché solo in questo modo può esserci uno studio e uno scambio di conoscenze approfondito godendo della salute e della serenità derivanti dalla pratica. Nel 2005, Lu Shaojun e Peng Fang hanno sottolineato come la prima forma di promozione di *qigong* sia avvenuta principalmente sotto forma di trasmissione da maestro ad allievo: forma poco comune tra le persone ma in questo modo tecniche e conoscenze venivano perfezionate e rese più facilmente accessibili. Questo metodo fa emergere da un lato le caratteristiche positive della diffusione del *qigong* tra la popolazione ma al tempo stesso evidenzia una comunicazione di massa lenta rivolta a un ridotto numero di persone. Nel 2008, Zhang Yunya, Wang Lin e Yu Dinghai hanno sottolineato che il compito principale della promozione del *qigong* spetta agli istruttori di qualsiasi livello di preparazione ed hanno proposto di creare una squadra di appassionati per sfruttare appieno tutte le forze necessarie.

Gli istituti scolastici, essendo luoghi importanti per l'istruzione e la diffusione culturale e dato che i giovani universitari ne rappresentano il pubblico principale, dovrebbero valorizzare pienamente i propri talenti e attraverso la formazione di istruttori competenti, guidare in modo metodologico gli universitari a partecipare alle esercitazioni di *qigong*.

2.2. Stato attuale delle ricerche a livello internazionale

La pratica del *qigong* è una forma di esercizio fisico caratteristica della Cina e, nonostante negli ultimi anni si sia sviluppato in modo diverso in molti Paesi, stando alle fonti non sono ancora emersi studiosi internazionali che abbiano condotto delle ricerche sulla diffusione e sullo sviluppo della pratica.

3. Metodo e oggetto della ricerca

3.1. Oggetto della ricerca

Per lo studio è stato selezionato un campione casuale di 200 studenti universitari dell'Università di Zhengzhou.

3.2. Metodo di ricerca

3.2.1. Documenti e dati

Attraverso le ricerche sulla banca dati CNKI⁷⁶ e le consultazioni effettuate nella biblioteca dell'Università di Zhengzhou, è stato condotto uno studio della letteratura relativa alla pratica del *qigong*, analizzandone così lo sviluppo e la promozione per fornire delle basi teoriche.

3.2.2. Metodo di indagine tramite questionari

Il questionario di questa ricerca sotto la guida degli insegnanti esperti è stato distribuito e ritirato in tre luoghi: l'area abitativa del giardino di loto, il campo a sud e l'ala ovest dell'Università di Zhengzhou. Per garantire l'autenticità e la restituzione dei questionari, il metodo della distribuzione e del ritiro è stato adottato in loco. Distribuiti 200 questionari, ne sono stati restituiti tutti con un tasso del 100% tra cui 188 erano efficaci con un tasso di efficacia del 94% (per maggiori dettagli fare riferimento alla tabella 1).

Tabella 1 Questionari degli studenti (N = 200)

Oggetto	Uomini	Donne	Totale
N distribuiti	115	85	200
N restituiti	115	85	200
% restituiti	100	100	100
Questionari efficaci	110	78	188
% efficacia	96	92	94

3.2.3. Metodi matematici e statistici

I dati di questo studio sono stati sottoposti a statistiche matematiche utilizzando il software Excel elaborandone i dati più rilevanti.

⁷⁶ Il CNKI (China National Knowledge Infrastructure) è la più grande piattaforma per la conoscenza e le risorse informative della Cina [N.d.T.].

4. Risultati e analisi della ricerca

4.1. Analisi sulla situazione attuale dello sviluppo del *qigong* nell'Università di Zhengzhou

Essendo un metodo tradizionale per mantenersi in forma, la pratica del *qigong* viene paragonata ad altri metodi sportivi attualmente in voga come lo yoga e il nuoto, sport che la gente è più incline a praticare. Al tempo stesso, però, gli studenti non vengono a conoscenza della disciplina, il che ne impedisce lo sviluppo e la promozione.

4.2. Analisi comparativa della partecipazione degli studenti dell'Università di Zhengzhou agli esercizi per mantenersi in forma.

Tra le associazioni universitarie sono presenti associazioni di educazione fisica e arti marziali che non comprendono però l'apprendimento del *qigong*, in quanto gli studenti generalmente sono disposti a praticare sport salutari come lo yoga e il taekwondo.

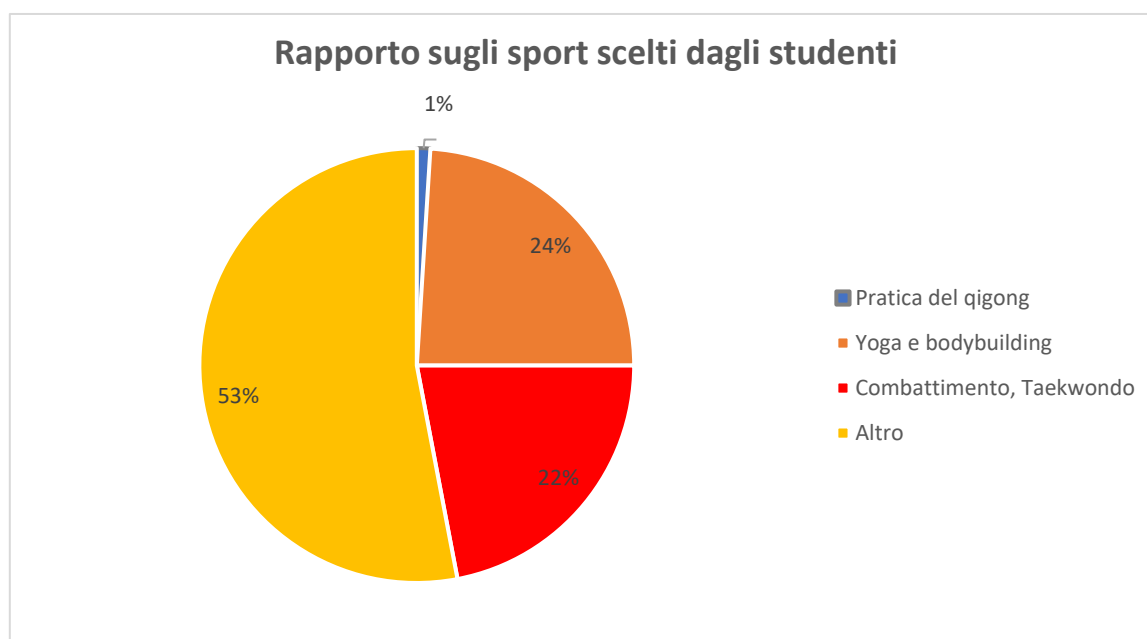


Grafico: gli sport scelti dagli studenti

Il grafico mostra che gli studenti sono più ricettivi nei confronti di forme di sport popolari che abbiano istruttori e guide all'interno del campus capaci di portare avanti l'organizzazione delle loro attività. Al contrario, il *qigong* è impopolare perché è carente di organizzatori e di promozione mediatica.

4.3. Analisi delle reazioni degli studenti dell'Università di fronte all'introduzione dei corsi facoltativi di *qigong*

Il *qigong* è una disciplina che, grazie ai suoi contenuti, alle sue caratteristiche e all'efficacia delle sue tecniche, si adatta bene alla vita e alle condizioni fisiche degli studenti universitari attuali. Attraverso alcuni sondaggi, è stato possibile quindi comprendere le reazioni degli studenti dell'Università di Zhengzhou di fronte all'introduzione di corsi facoltativi di *qigong*, come viene mostrato nella tabella 2.

Reazioni degli studenti	Numero di persone (188)	Percentuale (approssimativa)
Indifferenza	33	17,4%
Perdita di tempo per lo studio	5	2,7%
Compito da svolgere per ottenere crediti	118	62,8%
Esercizio fisico per avere un corpo sano e forte	32	17%

Tabella 2 Reazioni degli studenti all'apertura dei corsi facoltativi di *qigong* dell'Università di Zhengzhou

Secondo i dati riportati nella tabella 2, si evince che gli studenti hanno opinioni e reazioni diversi nei confronti dell'introduzione del corso facoltativo di *qigong*: alcuni di loro sono indifferenti, altri lo apprezzano e lo considerano adatto a rafforzare la forma fisica, mentre pochissimi lo considerano una perdita di tempo e per questo motivo, avendo molto tempo a disposizione durante la loro vita universitaria, possono scegliere ponderatamente. La maggior parte degli studenti, però, considera il corso facoltativo come un compito da svolgere, e solo completandolo possono portare a termine con successo gli esami semestrali. In risposta alle problematiche sopracitate, gli istituti scolastici dovrebbero migliorare i criteri di valutazione dei corsi facoltativi e aumentare il numero di crediti; inoltre, ancor più importante, dovrebbero migliorare l'istruzione ideologica degli studenti, in modo tale da comprendere l'importanza dell'esercizio fisico e dei benefici della pratica del *qigong*.

4.4. Situazione attuale del corso di *qigong* nel corso di laurea magistrale in Scienze Motorie dell'Università

Secondo i sondaggi, il corso di formazione specifico in arti marziali del 2012 presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Zhengzhou, fu il primo corso in cui si studiò formalmente il *qigong* e di cui esistono solo quattro tipologie: *Yijinjing*, *Wuqingxi*, *Liuzijue*, *Baduanjin* promossi dal 2003 e ora popolari in molte province e città. Durante la competizione nazionale di *qigong* degli istituti superiori del 2015 tenutasi a Chizhou, nella provincia dello Anhui, gli studenti di questo corso hanno ottenuto il secondo posto nella categoria individuale maschile di *Yijinjing*, il primo posto nella categoria a squadre di *Wuqingxi* e il secondo posto nella gara di gruppo dello *Yijinjing*. Questo dimostra ampiamente che gli istituti possiedono le competenze e le abilità per sviluppare l'insegnamento del *qigong* e promuoverlo al meglio contribuendo al mantenimento della forma fisica di tutti. In questo istituto, però, è presente solo un istruttore esperto della pratica e solo pochi studenti vogliono portare avanti un apprendimento professionalizzante, in questo modo quindi si rischia di ostacolare con forza lo sviluppo e la promozione della pratica all'interno dell'istituto. Rappresentando una "novità" per l'Università di Zhengzhou, se deve essere presentata agli studenti in modo rapido, migliore, completo e diretto, è necessario sfruttare appieno il "ruolo guida" del personale esperto portando avanti una promozione metodica ed efficace.

5. Conclusioni e suggerimenti

5.1. Conclusioni

5.1.1. Il *qigong*, in quanto forma tradizionale per il mantenimento fisico, non è facile da praticare per gli studenti universitari di oggi che seguono le tendenze.

5.1.2. I criteri di valutazione dei corsi facoltativi di scienze motorie nelle scuole sono bassi e per gli studenti che cercano solo di affrontare l'esame, viene ostacolato lo sviluppo di tali corsi e la promozione del *qigong*.

5.1.3. Per quanto riguarda gli insegnanti, nelle scuole mancano docenti altamente qualificati e istruttori esperti di *qigong*, pertanto, non si è in grado di promuovere e insegnare correttamente la pratica.

5.1.4. L'importanza attribuita dalle scuole al programma educativo ha ostacolato anche la promozione e la diffusione del *qigong*.

5.2. Suggerimenti

5.2.1. Migliorare la promozione del *qigong* attraverso l'ampio utilizzo delle stazioni radiofoniche del campus, dei giornali, ecc.

5.2.2. Le scuole dovrebbero incoraggiare, organizzare e sostenere la fondazione di associazioni o organizzazioni di *qigong*; bisognerebbe identificare e formare istruttori di *qigong* tra gli studenti specializzati nello sport; dovrebbero essere istituite classi di interesse per il *qigong* al fine di motivare altri studenti ad apprenderlo; è necessario organizzare regolarmente esibizioni per permettere ad un maggior numero di studenti di conoscere la pratica e le tecniche corrette.

5.2.3. Essendo una disciplina volta al mantenimento e alla cura della salute, il *qigong* è strettamente legato al settore medico per cui gli istituti scolastici dovrebbero unire i due ambiti, continuando a innovare e progredire l'insegnamento della pratica.

5.2.4. Coinvolgere gli esperti del settore sviluppando attivamente corsi di *qigong* e aumentando il numero di istruttori in modo da incoraggiare gli studenti a scegliere corsi facoltativi di *qigong*.

5.2.5. Partecipare attivamente a competizioni di *qigong* al di fuori del campus universitario ottenendo fortemente risultati eccellenti nelle competizioni cittadine, provinciali e persino nazionali, aumentandone così l'importanza dei corsi.

Bibliografia

FENG Cunjing, "Hebei Sheng benke gaoxiao jianshen *qigong* de kaizhan xianzhuang yanjiu" (Ricerca sulla situazione attuale dello sviluppo del *qigong* nelle università della provincia dello Hebei), *Hebei shifan daxue*, 2009, vol. 11.

LI Xin, XU Ming, LI Chuikun ecc, "Sichuan Sheng gaoxiao jianshen *qigong* jiaoxue xianzhuang ji tuiguang celüe yanjiu" (Ricerca sulla situazione attuale dell'insegnamento e delle strategie di promozione del *qigong* nelle università della provincia del Sichuan), *Jiaoyu yu kexue yanjiu*, ago. 2012, vol. 8.

LI Liangping, QIANG Gang, "Gaoxiao tuiguang jianshen *qigong* de zhiyue yinsu ji duice yanjiu" (Ricerca su strategie e contromisure per la promozione del *qigong* nelle università), *Keji xinxi*, apr. 2011, vol. 10, p. 413.

LÜ Zhiyong, YANG Huixin, “Gaodeng yuanxiao jianshen *qigong* tuiguang fangshi de yanjiu” (Ricerca sui metodi di promozione del *qigong* negli istituti superiori), *Ha'erbin tiyu xueyuan xuebao*, 25 ott. 2012, vol. 30, n. 5, pp. 76-80.

XIANG Hanping, DING Liling, XIANG Xin, JIA Hairu, JIANG Lingling, “Gaoxiao jianshen *qigong*-Yijinjing jiaoxue moshi yanjiu” (Ricerca sui metodi di insegnamento del *qigong* - Yijinjing nelle università), *Wuhan tiyu xueyuan xuebao*, 2010, vol. 44, n. 9.

ZHANG Yunya, WANG Lin, YU Dinghai, “Jianshen *qigong* tuiguang puji xianzhuang yanjiu” (Ricerca sulla situazione attuale della promozione e della diffusione del *qigong*), *Shandong tiyu xueyuan xuebao*, 2008, vol. 6.

CAPITOLO 3

Commento traduttologico

3.1. Premesse

In questo capitolo della tesi verranno illustrati l'analisi e il commento traduttologici inerenti a sei articoli specialistici riguardanti la pratica del qigong e la sua introduzione all'interno di alcuni istituti scolastici cinesi. Per poter mettere a confronto il contenuto di tutti i prototesti è stato scelto di procedere con la stesura di un unico commento al cui interno verranno delineate alcune differenze riscontrate tra gli stessi.

Nella prima parte saranno illustrate la tipologia testuale, la funzione, la dominante, il lettore modello e la macrostrategia scelte e adoperate per il processo traduttivo. Tali sezioni, difatti, rappresentano l'analisi traduttologica attraverso cui vengono indicati i presupposti per dedicarsi adeguatamente al processo traduttivo.

Nella seconda parte verranno passate in rassegna tutte le microstrategie adottate accompagnate da alcuni esempi, a dimostrazione delle scelte e delle strategie adoperate per giungere alla resa del metatesto desiderata. Tale sezione sarà composta dall'analisi dei fattori lessicali a cui seguirà quella dei fattori grammaticali e testuali, concludendo con i fattori socioculturali.

3.2. Tipologia testuale

Prima di iniziare il processo traduttivo, il traduttore deve essere in grado di definire la tipologia testuale del prototesto, ovvero il testo originale,⁷⁷ in modo tale da raggiungere due obiettivi: comprendere l'argomento trattato e individuarne le caratteristiche, effettuando così le scelte traduttive adeguate in relazione ad esso.⁷⁸

Il prototesto oggetto di tale commento traduttologico è costituito da sei articoli pubblicati tra il 1991 e il 2020 all'interno di alcune riviste accademiche dedicate alle discipline sportive, i quali illustrano studi e ricerche condotti in alcune università cinesi sull'introduzione del *qigong* all'interno delle istituzioni scolastiche. Tali testi, però, presentano caratteristiche differenti: i primi tre articoli raccolgono informazioni sui benefici e sulle difficoltà dell'inserimento della pratica nelle università della nazione, mentre i restanti tre indagano

⁷⁷ OSIMO Bruno, *Il manuale del traduttore*, Milano, Hoepli, 2011, p. 54.

⁷⁸ NEWMARK Peter, *A Textbook of Translation*, London, Prentice Hall, 1988, p. 11.

attraverso sondaggi e statistiche tutti gli aspetti inerenti alla promozione della disciplina in tre diverse università della nazione. Secondo questi dati, dunque, il prototesto può essere definito un testo informativo che si propone di offrire al lettore una panoramica sulla pratica del *qigong* attraverso dati scientifici e casi studio condotti per dimostrare l'efficacia della disciplina, in particolar modo all'interno delle istituzioni scolastiche. Proprio quest'ultima caratteristica porta a riflettere sulla natura del testo che non sembra essere integralmente informativa, ma in misura minore, può essere collocata all'interno dei testi vocativi. Tali testi sono indirizzati al destinatario con l'obiettivo di persuaderlo della validità e dell'importanza dei risultati ottenuti dalle indagini, chiamando il lettore ad agire e pensare nella modalità scelta dal testo.⁷⁹

Durante la traduzione del prototesto, quindi, si è scelto di mantenere la stessa tipologia testuale in modo tale da fornire al lettore le informazioni necessarie, tentando anche di convincerlo della validità di una pratica ancora poco conosciuta e studiata in Occidente.

3.3. Funzione

Come affermato in precedenza, vista la natura del testo, la funzione del prototesto può essere definita nella maggior parte delle sezioni di tipo "informativo". In ognuno degli articoli, infatti, gli autori e le autrici intendono informare il lettore, in primo luogo, sul significato della pratica del *qigong* nonché dei suoi benefici e, in secondo luogo, sulle modalità attraverso cui è possibile promuovere la disciplina all'interno delle istituzioni scolastiche. Come viene affermato da Newmark, però, pochi testi possono prevedere un'unica funzione, in quanto la maggior parte di essi ne comprende diverse con enfasi posta maggiormente su una in particolare.⁸⁰ Nel caso degli ultimi tre testi, dunque, è possibile notare, anche se in misura minore, una componente conativa: riportando e mettendo in evidenza i risultati ottenuti attraverso ricerche, questionari e statistiche e offrendo dei suggerimenti per potenziare la promozione della disciplina, gli autori e le autrici tentano di convincere il lettore dell'efficacia e dell'importanza di tale pratica, in particolar modo per docenti e studenti.

3.4. Dominanti

Il traduttore, dopo aver analizzato la tipologia e la funzione del testo originale, per poterlo comprendere pienamente ha la necessità di analizzare anche l'intenzione del prototesto nonché quella degli autori e delle autrici, i quali hanno la volontà di trasmettere un messaggio usufruendo di determinate strutture. Tale intenzione viene chiamata da Jakobson "dominante",

⁷⁹ *Ivi*, p. 41.

⁸⁰ *Ivi*, p. 42.

ovvero “la componente sulla quale si focalizza l’opera d’arte la quale governa, determina e trasforma le varie componenti garantendo l’integrità della struttura”.⁸¹

All’interno del prototesto, oggetto di questo commento traduttologico, sono state individuate due dominanti differenti, corrispondenti rispettivamente ai primi tre articoli e ai tre successivi. Partendo dai primi tre prototesti, la dominante risulta essere quella di informare e di spiegare ai propri lettori le motivazioni alla base della scelta di inserire la disciplina in ambito scolastico; in questo modo ne vengono spiegati i benefici psicofisici che apporterebbe a studenti e a docenti se venisse praticata. Per quanto riguarda i tre testi successivi, invece, la dominante potrebbe essere individuata nella volontà da parte degli autori e delle autrici di mostrare ai propri lettori i risultati ottenuti dalle università che hanno scelto di adoperare questa disciplina. In misura minore, la sottodominante potrebbe essere quella di convincere tali università a estendere la pratica anche ai non frequentanti (per esempio della facoltà di Scienze motorie) adoperando delle migliori per riuscire a coinvolgere e a portare maggiormente avanti la promozione della pratica.

La dominante del metatesto, però, a volte non coincide con quella del prototesto poiché ogni traduzione e versione del testo originale mette in risalto alcuni aspetti, tralasciandone altri e il traduttore sceglie di farsi carico di ciò che non è possibile trasporre nella lingua del metatesto. Ogni traduzione, inoltre, rappresenta la visione del traduttore che, per quanto cerchi di essere un tramite trasparente, lascia inevitabilmente un’impronta sul suo lavoro.⁸² Per questo motivo, nel caso del testo tradotto, è stata individuata un’unica dominante diversa dalle precedenti: si ritiene possa essere individuata nella volontà di far comprendere ai fruitori conoscitori della lingua italiana l’importanza che una nazione come la Cina ha attribuito e continua ad attribuire a una pratica molto distante dalla cultura ricevente, ma in grado di apportare numerosi benefici a qualsiasi studente, docente o praticante interessato a prendervi parte.

3.5. Lettore modello del prototesto e del metatesto

Nella maggior parte della comunicazione scritta il destinatario non risulta essere presente, infatti, come afferma Osimo, nel momento in cui una persona scrive un testo, deve rivolgersi a un lettore immaginario, a colui che si pensa possa essere il suo lettore. Tale figura è stata definita da Umberto Eco come “lettore modello” che si distingue dal “lettore empirico” il

⁸¹ JAKOBSON Roman, *Language in Literature*, Cambridge, Massachusetts, The Belknap Press of Harvard University Press, 1987, p. 41.

⁸² OSIMO Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., p. 80.

quale, invece, rappresenta ogni singolo lettore in carne ed ossa.⁸³ La scelta del lettore modello ricopre un ruolo estremamente importante per il traduttore, poiché, attraverso la postulazione dello stesso nella cultura ricevente, può decidere quali soluzioni adottare. Tale figura, però, non deve necessariamente coincidere con quella del lettore modello del prototesto, ovvero da quello postulato dall'autore della cultura emittente.

A partire dal prototesto, infatti, sono stati individuati due lettori modello differenti e rispettivamente suddivisi tra i primi tre testi e i restanti tre. Per quanto riguarda i primi tre, trattandosi di riviste accademiche dedicate alle discipline sportive introdotte nelle università cinesi, il lettore modello che si immagina può essere rappresentato da un lettore conoscitore della lingua cinese e interessato ad approfondire le sue conoscenze sulla disciplina, ovvero sui suoi benefici, sulle sue caratteristiche e sulle modalità di insegnamento della pratica all'interno degli istituti scolastici. Per quanto riguarda i restanti tre testi, articoli accademici alla pari dei precedenti, il lettore modello potrebbe essere immaginato come un lettore conoscitore della lingua cinese interessato perlopiù alle modalità attraverso cui diffondere la disciplina in altri istituti scolastici: i risultati ottenuti dalle ricerche e dalle statistiche effettuate possono essere una dimostrazione concreta dell'effettiva validità della pratica.

Per quanto riguarda il lettore modello del metatesto, invece, può essere rappresentato da alcuni parlanti italiani interessati e appassionati principalmente alla disciplina piuttosto che alla totalità della cultura cinese. Tale lettore modello pensato per il metatesto, quindi, ha innanzitutto la volontà di comprendere maggiormente le funzionalità e le caratteristiche della pratica; in secondo luogo, vorrebbe essere a conoscenza del progetto di introduzione della disciplina nelle università cinesi, in modo tale da trarre le informazioni necessarie al fine di proporre e introdurre lo stesso progetto negli istituti scolastici della sua nazione, nonché della sua cultura. A seguito di questa scelta, infatti, si sono eseguite delle espansioni nel testo attraverso l'utilizzo delle note, fornendo al lettore informazioni aggiuntive di cui non è a conoscenza.

3.6. Macrostrategia traduttiva

Dopo aver analizzato il lettore modello del prototesto e del metatesto, il traduttore si trova davanti a un insieme di scelte e di strategie da adottare per giungere a una determinata resa del testo originale. Durante il processo traduttivo, infatti, sono molti i fattori cruciali e nessuna spiegazione della traduzione può essere esaustiva se questi fattori non vengono considerati

⁸³ ECO Umberto, cit. in Osimo Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., p. 38.

sistematicamente.⁸⁴ La somma di tutte le decisioni prese tenendo conto di tali fattori, infatti, viene definita “macrostrategia traduttiva”, ovvero la modalità attraverso cui approcciarsi al testo. Secondo Toury, inoltre, la traduzione è un tipo di attività che inevitabilmente coinvolge almeno due lingue e due tradizioni culturali, ovvero due insiemi di sistemi normativi a ogni livello e, per rendere il testo accessibile a un’altra cultura, entrano in gioco due punti di vista: “adeguatezza” e “accettabilità”. Se il primo approccio attua strategie di accessibilità conservando l’integrità del testo, il secondo attua strategie basate sulla facilità di accesso da parte della cultura al testo altrui. Tali principi, però, non si escludono a vicenda, il traduttore può perseguirli entrambi.⁸⁵

Per rendere il testo maggiormente accessibile al lettore modello scelto, nel corso della traduzione, dunque, è stata adottata una strategia di tipo addomesticante. Questo approccio, sistematicamente teorizzato da Venuti, consiste in un’adesione alle convenzioni letterarie e linguistiche della cultura di arrivo, avvicinando il metatesto al lettore. Nel prototesto, infatti, vi è la presenza di alcuni concetti appartenenti al pensiero cinese di difficile comprensione per il lettore modello scelto, molto distante dalla cultura del testo originale. Per compensare queste mancanze, sono state effettuate delle riformulazioni attraverso omissioni di ripetizioni superflue e delle espansioni di concetti maggiormente ampi e poco noti attraverso le note a piè di pagina. In questo modo si è cercato di fornire delle spiegazioni sul tema trattato, mantenendo viva l’attenzione del lettore. Tale strategia ha comportato inevitabilmente una riduzione del testo originale conservandone, però, l’essenza e gli elementi culturo-specifici presenti. Così come per la tipologia testuale illustrata precedentemente, anche la macrostrategia raramente può essere definita pura: durante il processo traduttivo, difatti, si è scelto di adoperare un’altra tipologia di approccio, ovvero la strategia semantica. Se in alcune sezioni del testo vi era la necessità di esplicitare e riformulare il contenuto per rendere la lettura maggiormente scorrevole e i concetti maggiormente semplificati, in altre sezioni è stato ritenuto doveroso riportare le informazioni integralmente. Secondo quanto sostenuto da Newmark, infatti, “una traduzione semantica tenta di ricreare l’idea e il tono precisi dell’originale: le parole sono ‘sacre’, non perché siano più importanti del contenuto, ma perché forma e contenuto sono un tutt’uno”.⁸⁶ Gli autori e le autrici del prototesto all’interno dello

⁸⁴ WONG Dongfeng, SHEN Dan, *Factors Influencing the Process of Translating*, Meta, vol. 44, n. 1, 1999, p. 78.

⁸⁵ TOURY Gideon, cit. in Osimo Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., pp. 105-107.

⁸⁶ NEWMARK Peter, *Approaches to Translation*, Shanghai, Shanghai Foreign Language Education Press, 2001, p. 39.

stesso articolo illustrano i benefici della pratica numerose volte e, sebbene le ripetizioni di termini e concetti siano una consuetudine della lingua cinese, in questo caso la motivazione sembra essere diversa. Il loro intento è quello di rafforzare il valore della disciplina del qigong e di incoraggiare il lettore a praticarla trasmettendone a sua volta la rilevanza ad altri.

Nella lingua italiana le ripetizioni non sono esteticamente accettate, tuttavia, come afferma Osimo, è molto difficile stabilire che in una cultura la ripetizione sia più antiestetica che in un'altra.⁸⁷ D'accordo con Kundera, si può dunque affermare che "se l'autore prende le mosse da [una] parola per elaborare una lunga riflessione, la ripetizione di tale parola è necessaria dal punto di vista semantico e logico".⁸⁸ Tenendo conto di questi propositi, dunque, sono stati conservati i lunghi elenchi e sequenze di benefici preferendo, in poche occasioni, dei raggruppamenti laddove fosse possibile. Tutti gli elementi del prototesto, quindi, sono stati trasposti effettuando una traduzione dettagliata, concentrata e conforme alla cultura originale.

3.7. Microstrategie

Nelle successive sezioni del commento traduttologico verranno approfondite le microstrategie adottate per la resa dei sei articoli accademici appartenenti al prototesto. Ci si concentrerà, in particolar modo, sull'analisi delle scelte traduttive effettuate dal punto di vista lessicale, grammaticale e testuale spiegando quali fattori hanno richiesto una maggiore riflessione accompagnati dalle motivazioni che hanno spinto a preferire tali soluzioni.

È rilevante sapere che durante la stesura del metatesto, il traduttore, dando per assodata l'esistenza di una serie di residui o perdite, decide quale parte del prototesto sacrificare e in che modo farsi carico del "residuo traduttivo" che ne deriva.⁸⁹ Tale perdita, secondo Lefevere, si verifica in qualsiasi forma di comunicazione che comporti una traduzione o meno, ma non deve scoraggiare poiché bisogna perseguire un cambiamento semantico controllato a discapito dell'equivalenza.⁹⁰

3.7.1. Fattori lessicali

I primi fattori a cui il traduttore va incontro durante il processo traduttivo sono i fattori lessicali: secondo Wong e Shen, l'aspetto più problematico e lungo della traduzione è proprio quello di ottenere una resa lessicale accurata.⁹¹ Se l'obiettivo è quello di comunicare interamente il significato di un tratto linguistico, per farlo, dunque, bisogna iniziare dal

⁸⁷ OSIMO Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., p. 205.

⁸⁸ KUNDERA Milan, cit. in Osimo Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., p. 205.

⁸⁹ OSIMO Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., p. 154.

⁹⁰ LEFEVERE, cit. in Osimo Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., p. 152.

⁹¹ WONG Dongfeng, SHEN Dan, *Factors Influencing the Process of Translating*, op. cit., p. 80.

decodificare le unità e le strutture che veicolano il significato della parola⁹², tentando di trasporle nella lingua e nella cultura d'arrivo secondo le scelte traduttive adoperate.

All'interno del prototesto in oggetto, articoli accademici inerenti alla pratica del *qigong*, le unità lessicali maggiormente ricorrenti sono inevitabilmente legate all'ambito sportivo e salutistico della disciplina, le quali hanno richiesto rese diverse a seconda della conoscenza delle stesse da parte del lettore modello indicato. Tale terminologia rispecchia fortemente anche il pensiero filosofico cinese che viene fatto risaltare attraverso la presenza delle espressioni idiomatiche e dei termini culturo-specifici. Di seguito, dunque, verranno illustrati i fattori lessicali più significativi di cui saranno approfondite le strategie adottate per trasporli nel metatesto e le motivazioni che hanno portato alle soluzioni finali.

3.7.1.1. Nomi propri

L'analisi dei fattori lessicali comincia a partire dai nomi propri che sono stati individuati negli articoli specialistici. Questa sezione può essere suddivisa in due parti: nomi propri di persona e nomi propri inerenti alle tipologie di pratica di *qigong* incontrate durante il processo traduttivo.

Per quanto riguarda i primi citati, la soluzione adottata riguarda la traslitterazione dei nomi stessi in *pinyin*: all'interno degli articoli, la presenza di nomi propri di persona non è così elevata da richiedere un loro particolare adattamento o accorgimento per cui si è optato per questa soluzione.

Diverso è stato l'approccio nei confronti dei nomi propri inerenti alle diverse tipologie di pratica del *qigong* presenti nel primo articolo. Inizialmente si è optato per una breve spiegazione direttamente all'interno del testo di ogni singolo elemento traducendo i nomi nella lingua d'arrivo in modo tale da far comprendere subito al lettore cosa riguardasse quella tipologia di *qigong* indicata. Successivamente si è notato che tale scelta, però, avrebbe creato confusione al lettore, il quale si sarebbe trovato di fronte a nomi tradotti che davano sì l'idea di cosa si stesse parlando, ma elencati uno dopo l'altro non avrebbero aiutato realmente la comprensione di un lettore poco esperto in materia. La traduzione letterale di ogni pratica, infatti, non avrebbe spiegato concretamente in cosa consistesse ogni tipologia di *qigong*. Per questi motivi si è scelto di utilizzare la stessa strategia utilizzata per i nomi propri di persona, riscrivendo, quindi, i nomi di ogni pratica in *pinyin*, mantenendo le virgolette e rimuovendo il termine *jianshen qigong* 健身气功 che nel prototesto veniva ripetuto per ogni singolo nome. Si è scelto, però, di aggiungere questa volta delle note ad esse collegate che spiegavano

⁹² BAKER Mona, *In Other Words: A Coursebook on Translation*, Londra/New York, Routledge, 2011, pp. 10-11.

brevemente il significato del termine riportato, le tecniche ad esso legate e le motivazioni per le quali vengono praticate.

目前，国家新编的“健身气功·易筋经”、“健身气功·五禽戏”、“健身气功·六字诀”、健身气功·八段锦等项目，主要围绕“疾病养生”、“仿生养生”、“壮力养生”、“吐纳养生”展开。

Al momento, sono presenti a livello nazionale nuove tipologie di *qigong*: “Yijinjing”, “Wuqinxi”, “Liuzijue” e “Baduanjin”ⁱ, incentrate sulla prevenzione delle malattie, sul rafforzamento del proprio corpo, sulla cura attraverso la respirazione ed esercizi che imitano i movimenti degli animali.

Nota: Yijinjing, “La classica Metamorfosi dei tendini” è una tipologia di *qigong* che rafforza internamente muscoli, tendini e ossa; Wuqinxi, “Forma dei cinque animali” è una tipologia di *qigong* in cui si attuano movimenti simili a quelli dei cinque animali quali: tigre, cervo, orso, scimmia e uccello; Liuzijue, “I sei caratteri”, tipologia di *qigong* i cui sei caratteri indicano le sei pronunce o suoni che si emettono durante gli esercizi di respirazione; Baduanjin, “Otto pezzi di broccato prezioso”, tipologia di *qigong* e ginnastica tradizionale del Kung Fu costituita da otto esercizi [N.d.T.].

目前流行的主要健身气功有九种：健身气功·易筋经、健身气功·五禽戏、健身气功·六字诀、健身气功·八段锦、健身气功·十二段锦、健身气功·大舞、健身气功·导引养生功十二法、健身气功·马王堆导引术、健身气功·太极养生杖。

Attualmente sono nove le principali tipologie di *qigong* in voga: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin, Shi er duanjin, Dawu, Daoyin yanshenggong shier fa, Mawangdui daoyinshu e Taiji yangsheng zhang.

Nota: “Shi er duanjin” ovvero “dodici pezzi di broccato prezioso”, una forma di meditazione composta da dodici movimenti; Dawu, un grande e solenne rituale eseguito con la musica utile a rafforzare il fisico; “Daoyin yanshenggong shier fa” ovvero “Le dodici tecniche del Daoyin per la salute”, una forma composta da dodici movimenti capaci di lavorare profondamente sul corpo e sul sistema energetico dei meridiani; Mawangdui Daoyin Shu” ovvero “Tecniche del Daoyin di Mawangdui”, sono una serie di esercizi di *qigong* basati sulle raffigurazioni presenti nei famosi dipinti su seta delle tombe di Mawangdui nella città di Changsha; “Taiji Yangsheng Zhang” ovvero “Taiji per la salute con l’uso del bastone” è una forma di *qigong* che riprende i movimenti del Taijiquan utilizzando un’arma corta.

Nel terzo articolo, lo stesso metodo è stato applicato al termine *Dayan gong* 大雁功 che, dal significato di “*qigong* della Grande Oca”: si tratta di una serie di esercizi di *qigong* che imitano in particolar modo i volatili, una delle cinque categorie del Wuqingxi di cui sopra. È stato, dunque, traslitterato il termine in *pinyin* e successivamente è stata aggiunta una nota per far comprendere al lettore il riferimento.

为了防止出偏， 开始可以教一些较安全及简单的功法。如简易气功、养生功， 大雁功等。

Per prevenire tali situazioni, si può cominciare con l’insegnamento di tecniche facili e sicure come quelle del *qigong* semplificato, del *qigong* per mantenersi in salute e quello del Dayangong.

Nota: È un metodo di *qigong* sviluppato sulla base dell’imitazione dei movimenti dei volatili del "Wuqingxi" [N.d.T].

3.7.1.2. Realia

I “realia” vengono definiti come elementi culturo-specifici di un determinato popolo, Paese o luogo che non possono trovare riscontro all’interno di altre culture. Di fronte a tali parole, dunque, viene richiesto al traduttore un particolare approccio, diverso dal solito.⁹³

All’interno del primo articolo del prototesto il primo termine che ha richiesto una maggior riflessione è stato *qigong* 气功, che letteralmente porta il significato di “lavoro sull’energia”. Si tratta di una serie di esercizi che lavorano (*gong* 功) sull’energia (*qi* 气) utili al miglioramento fisico e mentale. In Occidente, nella pratica delle arti marziali, il sistema di romanizzazione dei caratteri cinesi ancora in uso è il Wade-Giles, per cui tra i praticanti delle discipline marziali la pratica viene riconosciuta come Chi-Kung. Per la traduzione del metatesto, però, si è scelto di fare riferimento al sistema di trascrizione *pinyin*, poiché più corretto e in uso nella lingua di partenza. Inoltre, nonostante sia piuttosto conosciuto tra i praticanti, per il lettore modello scelto non è di così facile comprensione per cui, un’ulteriore scelta traduttiva eseguita, è stata quella di trascrivere il termine utilizzando il corsivo come si è soliti fare per i termini stranieri che non sono permeati e non rientrano nella cultura locale.

A seguire, all’interno dello stesso articolo è stato analizzato anche il termine *jianshen qigong* 健身气功 ovvero “mantenersi in forma-*qigong*”. Inizialmente si è optato per tradurlo

⁹³ OSIMO Bruno, *Il manuale del traduttore*, op. cit., p. 111.

come “*qigong* della salute”, ma all’interno di tutti gli articoli, questa parola viene ripetuta numerose volte e i rispettivi autori e le rispettive autrici ne menzionano spesso i benefici psicofisici. Inoltre, nonostante ogni forma di *qigong* porti a determinati risultati, si può ugualmente affermare che sono tutti volti al miglioramento della salute. Per questo motivo, tradurlo come nell’esempio sopracitato, avrebbe appesantito ulteriormente il testo rendendolo estremamente ripetitivo. La soluzione a cui si è giunti alla fine è stata “pratica del *qigong*” per indicare innanzitutto, che non si tratta di una disciplina o di uno sport a sé, ma proprio di una pratica che rientra nel programma delle arti marziali; in secondo luogo, per indicare che si tratta di una serie di esercizi e non di uno solo.

All’interno del prototesto e, più in particolare all’interno del secondo articolo, sono presenti tre “realia” che rientrano nelle caratteristiche della pratica del *qigong*. I “realia” indicati sono: la parola *jing* 精, traducibile comunemente come “energia”, “spirito” o “essenza”; la parola *qi* 气, traducibile come “energia vitale”, e infine *shen* 神, traducibile come “anima” o “spirito”. Ricercando questi tre termini all’interno del dizionario è stato constatato che venivano definiti tutti come le tre energie della medicina cinese. Per questo motivo è stato ritenuto opportuno avvalersi di una traduzione che andasse a riprendere il concetto di ognuno escludendo, però, la parola “energia” e traducendo *jing* 精 come “essenza”, *qi* 气 come “soffio vitale” e *shen* 神 come “spirito”.

All’interno del quarto articolo del prototesto è presente un altro termine identificabile come “elemento di realia” ovvero *Taijiquan* 太极拳. Tale termine non ha una vera e propria traduzione nella lingua italiana ma indica un insieme di esercizi volti all’equilibrio, alla coordinazione, al benessere psicofisico e alla difesa personale, rientrando dunque, tra le pratiche del Kung Fu. Per questo termine è stato deciso di non effettuare alcuna modifica o espansione, poiché visto il lettore modello scelto e la popolarità di questa disciplina anche in Occidente, è stato ritenuto più opportuno trascrivere semplicemente lo stesso termine in *pinyin* senza alcuna modifica di tipologia di carattere in quanto entrato ormai nella cultura locale.

3.7.1.3. Lessico medico-scientifico

Essendo il lessico tecnico una tipologia di lessico caratteristico indicante concetti, nozioni, strumenti tipici di un particolare settore,⁹⁴ all’interno del prototesto ne è stato individuato in particolar modo uno inerente all’ambito medico-scientifico.

⁹⁴ SERIANNI Luca, *Italiani scritti*, Bologna, Il Mulino, 2012, p. 91.

All'interno del terzo articolo è presente un paragrafo il quale racchiude alcune parole chiave che indicano il funzionamento delle onde cerebrali durante la pratica del *qigong*. Sebbene la maggior parte delle parole risultasse comprensibile, per effettuare una traduzione attenta e adeguata, tenendo conto delle nozioni scientifiche, sono stati effettuati vari passaggi. Innanzitutto, è stata attuata una ricerca in rete attraverso cui si sono riusciti a comprendere nel miglior modo i meccanismi specifici che avvengono a livello cerebrale durante l'esecuzione del *qigong* e, comprendendo meglio l'argomento, si è potuto decidere le modalità in cui trasporre i concetti appresi. In secondo luogo, si è cercato di rendere la traduzione il più possibile comprensibile al lettore modello scelto evitando di addentrarsi in concetti troppo complessi e ampi.

I primi termini riscontrati sono *a bo*, *b bo*, “a 波, b 波”, indicanti rispettivamente “onde alfa e onde beta”. Trattandosi di termini tecnici, la scelta più congeniale è stata quella di trascrivere in forma estesa la tipologia di onde cerebrali. Nonostante il lettore sia interessato e appassionato del tema trattato, infatti, non ci si potrebbe aspettare che conosca necessariamente questa terminologia.

Un altro termine che ha richiesto una scelta traduttiva è stato *tongbu xing* 同步性 tradotto inizialmente come “sincronizzazione”. Tale espressione è molto usata nel linguaggio comune per indicare “l'atto di sincronizzare, ovvero di rendere sincroni fatti, azioni e movimenti diversi”.⁹⁵ Sebbene questa traduzione riuscisse a esprimere il concetto del prototesto, non appariva adeguata a un contesto scientifico e, per questo motivo, si è scelto di tradurlo come “sincronismo”, ovvero “in fisica, la condizione di due fenomeni periodici o di due grandezze periodiche (omogenee o no) che hanno lo stesso periodo”.⁹⁶

Un'altra serie di termini che ha richiesto un approccio diverso è stata *naodian bo de boxing* 脑电波的波形 ovvero “la forma delle onde cerebrali”. Anche in questo caso una traduzione estremamente letterale avrebbe certamente permesso al lettore di comprendere il concetto racchiuso all'interno di questi termini, ma di nuovo non sarebbe stato adeguato al contesto descritto. Ed ecco che in questo caso la traduzione in lingua inglese ha consentito un ulteriore approfondimento: ricercando questo termine sul dizionario elettronico di *Pleco* si è ottenuta la seguente traduzione “wave form” simile a quella letterale di cui sopra. Successivamente è stata eseguita un'ulteriore ricerca sul dizionario online di *Wordreference*, il quale nell'esempio descriveva la forma d'onda come “la forma sul grafico dell'intensità dell'onda

⁹⁵ “Sincronizzazione”, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/vocabolario/sincronizzazione/> (consultato il 12/03/2023)

⁹⁶ “Sincronismo”, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/vocabolario/sincronismo/> (consultato il 12/03/2023)

stessa”. Per questo motivo si è scelto di racchiudere l’intero significato di quella serie di termini nella parola “intensità”, che in forma abbreviata donava un significato più scientifico e conciso.

为了研究气功对大脑功能的影响，科学家对气功锻炼的人作了大量的研究，发现人在安静清醒状态下记录到是 b 波，呈高频低波度，而且是同步差。经过气功锻炼，在做功时脑电波的波形便改变成 a 波，b 波与 a 波比较，就发现 a 波呈低频波，波幅高三倍，同步性也很好。

Per studiare gli effetti della pratica sulle funzioni cerebrali, gli scienziati hanno svolto un’ampia indagine sui praticanti, riscontrando che allo stato di quiete e di veglia venivano registrate onde cerebrali beta con alta frequenza e ondulazioni basse prive di sincronismo. Durante l’esecuzione del qigong, l’intensità delle onde cerebrali viene modificata trasformandosi in onde alfa: confrontandole tra loro è stato scoperto che le onde alfa sono caratterizzate da bassa frequenza, un’ampiezza tre volte maggiore e un ottimo sincronismo.

Un’altra espressione che ha richiesto una ricerca e una riflessione più approfondita è stata *danao de xinchen daixie* 大脑的新陈代谢 traducibile letteralmente come “metabolismo del cervello”. Non possedendo abbastanza conoscenza di questa espressione dell’ambito medico ed essendo inserita all’interno di una frase in cui venivano descritti i benefici della pratica del *qigong* per il corpo e per la mente dell’uomo, è stato inizialmente preferito modificare il significato della seconda parte dell’espressione traducendola come “funzione” al posto di “metabolismo”, ottenendo la traduzione di “funzioni cerebrali”. Dopo numerose riletture, però, questo termine appariva in contrasto con il significato generale della frase. Per queste ragioni sono state eseguite alcune ricerche in rete e, grazie all’utilizzo di alcuni dizionari online, è stata individuata l’espressione “metabolismo cerebrale” o “metabolismo del sistema nervoso” che risultava più precisa dal punto di vista lessicale e semantico⁹⁷. Come è possibile notare dalla seguente frase, però, non è stato riportato il termine di “metabolismo cerebrale”, ma esso fa comunque riferimento all’aggettivo citato all’inizio della frase stessa.

实验表明，保健气功具有恢复和开发了大脑功能的作用。保健气功可以促进大脑的新陈代谢，改善神经系统的营养供应，消除大脑疲劳。

⁹⁷“Metabolismo del sistema nervoso”, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/enciclopedia/metabolismo-del-sistema-nervoso> (consultato il 15/03/2023)

Come si evince da alcuni esperimenti, la pratica del *qigong* è in grado di riabilitare e di sviluppare le funzioni cerebrali permettendo di accelerarne il metabolismo, di migliorare l'apporto dei nutrienti al sistema nervoso e di eliminare l'affaticamento mentale.

All'interno del quinto articolo è presente una sezione in cui vengono elencate le conseguenze di un'alimentazione irregolare e, vengono quindi citati alcuni termini del lessico medico-scientifico. Trattandosi, dunque, di una terminologia specifica, sono state eseguite delle ricerche in rete per individuare il significato preciso delle parole che non lasciassero spazio a fraintendimenti e, si è dunque eseguita una traduzione che il lettore potesse comprendere. Non è stata eseguita alcuna altra espansione o approfondimento in quanto si trattava di termini utilizzati comunemente, nonostante appartengano a una terminologia maggiormente tecnica.

对时下很多大学生来说，不规律的饮食，是健康的隐形杀手。有专家指出，不吃早饭，不仅血糖低，容易注意力不集中，且空腹时分泌胃酸，时间久了，会导致慢性胃炎、胃溃疡等疾病。而晚饭吃得迟、吃得多，不仅会加重胃的负担，而且容易导致失眠、肥胖、记忆力减退等。

Secondo molti studenti, un'alimentazione irregolare è come un killer invisibile per la salute. Gli esperti, infatti, sottolineano che saltare la colazione non solo abbassa i livelli di glicemia ma provoca anche carenza di concentrazione, secrezione di succhi gastrici a digiuno e a lungo andare provoca altre malattie quali gastrite cronica e ulcera gastrica. Cenare tardi e mangiare troppo, poi, appesantisce lo stomaco causando anche insonnia, obesità e perdita di memoria.

3.7.1.4. Espressioni idiomatiche

La lingua cinese presenta un repertorio estremamente vasto di espressioni idiomatiche, ovvero di tutte quelle espressioni complesse di una lingua che non sono interpretabili letteralmente che vengono comunemente definite “modi di dire”.⁹⁸ Nella cultura e nella lingua cinese assumono un ruolo di grande rilievo dovuto alle fonti da cui hanno origine: esse consistono nella citazione diretta, nella rielaborazione o nel sunto di opere letterarie, filosofiche, storiografiche, poetiche e narrative dall'era antica a quella moderna e contemporanea.⁹⁹ La categoria più ampia di espressioni idiomatiche prende il nome di *shuyu*

⁹⁸ “Idiomatica”, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/vocabolario/idiomatico> (consultato l'8/05/2023)

⁹⁹ CONTI Sergio, *Chengyu. Caratteristiche e apprendimento delle espressioni idiomatiche cinesi*, Padova, libreriauniversitaria.it, p. 15.

熟语 e ne racchiude varie tipologie. All'interno del prototesto sono presenti numerose espressioni, due delle quali, ritenute caratteristiche del testo, sono analizzate più sotto.

La seguente espressione si trova all'interno del primo articolo del prototesto ed è stata scelta a rappresentanza delle altre espressioni idiomatiche in quanto racchiude il concetto di salute attraverso la pratica del *qigong*, quindi di una disciplina sportiva. All'interno di questa locuzione, viene illustrato il pensiero secondo cui la vita dell'essere umano per essere definita equilibrata necessita di momenti di riposo, quindi di quiete e momenti di azione, ovvero di moto. Dal punto di vista traduttivo, sono state conservate tutte le unità della locuzione fatta eccezione per l'ultima parte: *de tongyi* 的统一 dal significato di "unione, unificare". Tale omissione è dovuta alla presenza dei caratteri *pingdeng* 平衡 così come alla presenza di una spiegazione più precisa da parte dell'autore all'interno della frase successiva, la quale ha permesso di evitare un'ulteriore ripetizione del concetto espresso tra le virgolette.

专家认为: “生命在于动静平衡的统一。” 有动, 有静, 动静结合是强身除病, 延缓衰老的良好锻炼方法。

Infatti, secondo gli esperti, “la vita risiede nell'equilibrio tra quiete e moto” ed è proprio la combinazione di entrambi gli elementi a determinare il benessere psicofisico.

L'espressione successiva, presente anch'essa all'interno del primo articolo, è un proverbio cinese, il quale effettua un paragone tra gli esercizi della pratica del *qigong* e le medicine, sostenendo brevemente che, al di là dei risultati che si possono ottenere dalla pratica, la disciplina porterà ugualmente giovamento al corpo, così come quando il corpo non è in salute e non si bada al costo della medicina se la stessa porterà ad una guarigione. Per la resa del seguente proverbio, attenendosi alla macrostrategia adottata durante il processo traduttivo, si è scelto di riportare tutte le unità dell'espressione effettuando, però, alcune modifiche. Nella prima parte è stata effettuata un'espansione attraverso gli aggettivi “poco, troppo” così da rendere ancora più rilevante il concetto, ovvero quello di evidenziare l'importanza della guarigione. Nella seconda parte è stata effettuata un'inversione dei due segmenti da cui è composta per una resa italiana più fluida e omogenea. Nella lingua italiana i proverbi molto spesso terminano con una rima, cosicché il significato resti maggiormente impresso nella mente dell'ascoltatore. Per questa ragione, per potersi avvicinare maggiormente alla cultura e alla lingua del lettore modello scelto, è stata creata una rima tra la prima e la seconda parte dell'espressione.

为了防止出偏，开始可以教一些较安全及简单的功法。如简易气功、养生功，大雁功等。俗话说：“药不分贵贱，治病则优；功不在高下，健身则良。”

Per prevenire tali situazioni, si può cominciare con l'insegnamento di tecniche facili e sicure come quelle del *qigong* semplificato, del *qigong* per mantenersi in salute e del Dayangong¹⁰⁰ perché come dice il proverbio: “Non esistono medicine poco o troppo costose se portano alla guarigione poiché la salute migliora a prescindere dalla prestazione”.

3.7.1.5. Espressioni filosofiche orientali

Il sottogruppo degli *shuyu* 熟语, con il più alto valore linguistico-culturale prende il nome di *chengyu* 成语, dal significato di “espressioni fatte”, che rappresenta un sintagma fisso o una breve frase succinto, conciso e d'uso abitudinario e di cui gran parte è costituita da quattro caratteri. Se alcune espressioni possono essere comprese sulla base del significato letterale, per altre, invece, è necessario conoscerne la fonte.¹⁰¹ Per questa motivazione, in tale sezione, si è scelto di analizzare le espressioni maggiormente complesse le quali hanno richiesto l'adozione di strategie traduttive differenti e specifiche.

Inoltre, è necessario specificare che, tenendo a mente la tipologia di argomento affrontato nel prototesto e trattandosi di espressioni appartenenti a una particolare categoria, ovvero quella filosofico-orientale, si è scelto di destinare le seguenti espressioni idiomatiche e brevi frasi a questa sezione piuttosto che a quella precedente.

Partendo dall'analisi delle espressioni a quattro caratteri, all'interno del primo articolo tradotto è presente il seguente *chengyu*: *ying po bao yi* 营魄抱一, traducibile letteralmente come “ricercare-anima-abbracciare-uno”. Per giungere alla corretta traduzione che fosse comprensibile al lettore modello scelto, sono state eseguite delle ricerche utilizzando il motore di ricerca cinese di *Baidu*: è stato riscontrato che tale espressione deriva dalla dottrina di Laozi citata nel Classico del *Daodejing* che indica l'unione tra l'anima e il corpo dell'uomo. Per questo motivo la resa finale è stata “fusione tra corpo e spirito”. In questo caso, nel prototesto stesso veniva spiegato successivamente in forma breve il significato dell'espressione, perciò, è stata solo riportata la fonte nelle note, come viene indicato qui di seguito:

¹⁰¹ *Ivi*, pp. 49-55.

健身气功植根于中国传统文化沃土之中，强调效法自然，追求“天人合一”的境界，具体表现为“营魄抱一”，即人的身体和精神要相互结合，形神共养。

La pratica del *qigong* affonda le radici nel contesto culturale della tradizione cinese, enfatizzando l'esempio della natura e della ricerca dell'“unità tra cielo e uomo”, che in particolare si manifesta come “fusione tra corpo e spirito”: il corpo e lo spirito dell'uomo si uniscono raggiungendo il totale compimento fisico e spirituale.

Sempre all'interno del primo articolo, è presente un'espressione idiomatica di stampo filosofico, ovvero *tian ren he yi* 天人合一 traducibile come “cielo-uomo-unione-uno”. Questa espressione idiomatica riprende il pensiero del filosofo cinese Zhuangzi, secondo cui il cielo e la terra rappresentano una cosa sola e, allo stesso tempo, anche all'armonia tra cielo e uomo: l'uomo, quindi, come parte integrante e in armonia con la natura. Per questo motivo dopo aver effettuato tale ricerca sul portale cinese di Baidu, la resa finale dell'espressione è stata “l'unità tra cielo e uomo”.

从文化视角看，健身气功充分体现出中华民族文化人文精神的“天人合一”、“自然和谐”思想。

Dal punto di vista culturale, il *qigong* incarna pienamente il pensiero di “unità tra cielo e uomo” e del concetto di “armonia della natura” che rivelano lo spirito umanistico della tradizione nazionale cinese.

All'interno della traduzione del secondo articolo è presente un'espressione di natura filosofica quale *de shen zhe chang, shi shen zhe wang* 得神者昌, 失神者亡, traducibile come “ottenendo lo spirito si progredisce, perdendolo si muore”. Tale espressione, essendo di facile comprensione per il lettore modello, non ha richiesto la necessità di approfondimenti quanto piuttosto di un'espansione. Infatti, essendo stata inserita dall'autore del prototesto tra due frasi, ha richiesto piuttosto l'aggiunta dei termini “quando il corpo” precedenti la stessa proposizione, in modo tale da fornire un soggetto all'espressione tra virgolette e renderla maggiormente comprensibile al lettore.

精”、“气”相搏产生“神”。“神”是整个人体生命功能活动的主宰。“得神者昌, 失神者亡”。

La contrapposizione di “essenza” e “soffio vitale” forma lo “spirito”, ovvero l’energia più importante per le funzioni vitali del corpo umano; infatti, quando il corpo “assimila lo spirito progredisce, quando lo perde muore”.

All’interno del terzo articolo è presente un paragrafo contenente alcune espressioni filosofiche che hanno richiesto delle scelte traduttive differenti rispetto agli esempi sopracitati. In questo paragrafo viene descritto con termini filosofici il modo attraverso cui gli allievi dovrebbero praticare il *qigong*. La terminologia utilizzata, però, appare eccessivamente astratta per la tipologia di lettore scelto: trattare temi come “apertura delle porte del *qigong*” o “fermare il male promuovendo la legge di tutte le cose”, infatti, avrebbe confuso e allontanato il lettore dal comprendere il vero significato dell’espressione, oltre a spiegare poco di quanto realmente il prototesto voglia esprimere. Per questo motivo, dunque, è stata effettuata una semplificazione dei concetti, senza tralasciare il significato intrinseco dell’espressione.

我们在教学过程中，始终注意严格的功德教育，要求练功者“必须明养德通道之真，止恶扬善和万物之法，才能开气功之门。”

Durante l’insegnamento, ci si focalizza su una rigida istruzione morale della pratica dicendo ai praticanti che “per avvicinarsi al *qigong* bisogna perseguire i propri valori morali e la propria natura allontanandosi così dal dilagarsi delle negatività”.

3.7.1.6. Lessico filosofico occidentale

All’interno del secondo articolo è presente un’espressione che fa riferimento alla filosofia occidentale tedesca, ovvero *bianzheng weiwu zhuyi* 辩证唯物主义, il cui significato vero e proprio è stato identificato nell’espressione “materialismo dialettico”. Sebbene la resa sia stata facilmente trasposta attraverso l’uso dei dizionari elettronici, il significato, invece, appariva maggiormente complesso da spiegare a un lettore modello la cui conoscenza è circoscritta all’ambito delle arti marziali. Da qui la scelta di inserire una nota a piè di pagina che facesse da riferimento e che spiegasse molto brevemente cosa si trattasse, evitando di inoltrarsi in dettagli che avrebbero distolto il lettore dall’argomento principale della traduzione.

辩证唯物主义认为，协调平衡是一切运动发展不可违背的客观规律。由此可以认为，“动静结合”揭示了体育的根本法则。

Secondo il materialismo dialettico, l'armonia e l'equilibrio costituiscono una legge oggettiva che non deve essere violata dall'espandersi di tutte le discipline, alla cui base deve essere presente proprio la combinazione di quiete e moto.

Nota: Dottrina sviluppatasi nell'ambito del pensiero marxista, le cui origini si trovano negli scritti dei filosofi tedeschi Marx ed Engels, Enciclopedia Treccani, <https://www.treccani.it/enciclopedia/materialismo-storico-e-dialettico> (consultato il 29/03/2023).

3.7.1.7. Lessico politico

All'interno del terzo articolo viene citato il programma di riforme economiche di Deng Xiaoping denominato "Quattro modernizzazioni". Pur essendo a conoscenza dell'argomento, è stata effettuata una ricerca in rete ed è stata aggiunta una nota a riguardo per fornire al lettore un'idea generale del tema trattato. Essendo il lettore modello appassionato perlopiù alla pratica piuttosto che alla storia della Cina, la nota, infatti, è utile a indicare un riferimento per l'argomento trattato.

学校普及气功锻炼，对全面贯彻党的教育方针，促进“四化”建设和提高我国的民族素质等都具有重要的意义。

La diffusione degli esercizi di *qigong* in ambito scolastico è di fondamentale importanza per attuare pienamente le politiche educative del Partito, per promuovere le "Quattro Modernizzazioni" e per valorizzare le caratteristiche del Paese.

Nota: Nel 1978 il politico Deng Xiaoping lanciò il programma di riforme economiche, il quale prevedeva un piano di riorganizzazione interna in riferimento a quattro settori quali l'agricoltura, l'industria, la scienza e la tecnologia e quello militare.

All'interno del primo articolo è presente la prima iniziativa riscontrata durante la traduzione del prototesto e rientra nelle iniziative proposte dal Ministero dell'Istruzione e dal Ministero dello Sport. I caratteri cinesi di riferimento sono *yangguang tiyu* 阳光体育 i quali hanno il significato letterale di "sole-sport". Dopo una prima ricerca in rete si è tentato di optare per un significato che si avvicinasse il più possibile al contesto e, si è scelto dunque di tradurre i caratteri precedentemente citati come "sport energici". Dopo un'attenta rilettura e un'ulteriore ricerca in rete, è stato riscontrato che i suddetti caratteri, invece, indicavano il nome di un'iniziativa lanciata dal Ministero. Infatti, è stato reperito in rete il sito di riferimento seguito dal corrispettivo nome in lingua inglese, ovvero *Sunny Sport*.

Per questa ragione è stata modificata, innanzitutto, la lingua di traduzione, in modo tale da rispondere all'esigenza del lettore modello di avere un riferimento in una lingua più simile e semplice alla sua lingua madre. In secondo luogo, siccome si suppone che il lettore modello non conosca l'iniziativa, è stata fornita una traduzione che gli permettesse di cercare in rete maggiori informazioni a riguardo. Inoltre, evitando di entrare maggiormente nel dettaglio e fornire ugualmente al lettore una conoscenza, seppur superficiale, è stata aggiunta una nota a piè di pagina in modo tale da indicare alcune informazioni essenziali, evitando di lasciargli totalmente il compito di andare in cerca delle informazioni e compromettere la lettura dell'intero articolo.

在学校中推广具有三方面作用: (一) 健身气功是弘扬和传承中华民族传统文化人文精神的主要载体; (二) 健身气功是促进青少年身心健康发展的有效途径; (三) 健身气功是青少年形成终身体育意识的最好形式。同时, 健身气功在阳光体育推广中具有三大优势: 一是以人为本的价值关怀, 二是随时随地的锻炼环境, 三是经济成本低廉。

La sua diffusione nel sistema scolastico comporta tre aspetti e funzioni: in primo luogo, la pratica del *qigong* è un importante veicolo per lo sviluppo e la diffusione dello spirito dell'uomo nella cultura tradizionale e nazionale cinese; in secondo luogo, è un metodo efficace per promuovere lo sviluppo psicofisico dei giovani; infine, è la forma migliore per acquisire consapevolezza di sé nello sport. Inoltre, nel promuovere il progetto denominato "Sunny Sports", la pratica del *qigong* presenta tre vantaggi principali quali l'attenzione data ai valori umani, la possibilità di allenarsi in qualsiasi luogo e momento e i costi economici contenuti.

Nota: Il "Sunny Sports" è un progetto di lavoro interamente lanciato dal Ministero dell'Istruzione, dall'Amministrazione Generale dello Sport e dal Comitato Centrale della Lega della Gioventù Comunista nell'aprile 2007. Si tratta di un'importante misura del governo cinese per rafforzare le attività sportive giovanili e di un compito importante nel Piano nazionale di riforma e sviluppo dell'istruzione a medio e lungo termine (2010-2020), <http://www.sunnysports.org.cn/> (consultato il 24/03/2023)

Un'altra iniziativa riscontrata nel prototesto si trova all'interno del quarto articolo. Si tratta di un Piano lanciato dal Partito Comunista e dal Consiglio di Stato in ambito sanitario. Come nel caso precedente, per poter rendere più scorrevole la lettura dell'articolo al lettore modello scelto, si è optato per la traduzione di '*jiankang zhongguo*' 2030 *guihua gangyao* '健康中国

2030' 规划纲要 in lingua italiana, ovvero “Piano Sanitario Cinese 2030”, rimuovendo anche la parte finale che sembrava essere superficiale.

Dopo un'accurata ricerca in rete, attraverso i siti di *Baidu* e il sito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è stato riscontrato che tale iniziativa possedeva già un titolo in lingua inglese che molti lettori avrebbero potuto riconoscere in modo molto più semplice. Da qui la scelta di tradurre anche questa iniziativa interamente in lingua inglese senza omettere alcuna specifica del nome. Inoltre, come nel caso precedente, è stata inserita una nota a piè di pagina per dare delle informazioni generali, seppur brevi, al lettore, in modo tale da permettergli di comprendere almeno l'oggetto dell'iniziativa, evitando di soffermarsi sui dettagli.

2016 年健身气功正式写入《“健康中国2030”规划纲要》，成为扶持项目，中共中央和国务院颁布的《关于促进中医药传承创新发展的意见》中再一次提及健身气功。Nel 2016 la pratica del *qigong* è stata ufficialmente inserita nel “Healthy China 2030 Planning Outline” come progetto di supporto ed è stata inserita in nei “Suggerimenti per promuovere la trasmissione, l'innovazione e lo sviluppo della Medicina Tradizionale Cinese” promulgati dal Comitato Centrale del PCC e dal Consiglio di Stato.

Nota: Questo documento è il primo piano strategico a medio-lungo termine nel settore sanitario sviluppato a livello nazionale dalla fondazione della Cina nel 1949 approvato da parte del Comitato Centrale del Partito e del Consiglio di Stato, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-well-being/ninth-global-conference/healthy-china> (consultato il 04/04/2023).

3.7.1.8. Abbreviazioni

Se nella lingua italiana gli acronimi o le sigle sono formati da lettere o sillabe del sintagma, nella lingua cinese, invece, gli stessi vengono definiti “abbreviazioni” e sono costituiti dalle sillabe iniziali o da una selezione di sillabe di una parola complessa o di un sintagma.¹⁰² Tra le diverse forme di abbreviazione esistenti nella lingua cinese, attraverso i seguenti esempi, ne verranno illustrate due riscontrate all'interno del prototesto e successivamente il loro adattamento nel metatesto.

Presente all'interno del quarto articolo, il primo caso riguarda l'abbreviazione *zhong gong* 中共 la quale indica il “Partito Comunista Cinese”. I due caratteri da cui è costituita

¹⁰² ARCODIA Giorgio, BASCIANO Bianca, *Linguistica cinese*, Bologna, Pàtron Editore, 2016, p. 147.

rappresentano le due sillabe iniziali dei due sintagmi *zhongguo Gongchandang* 中国共产党, ovvero, la forma estesa dell'abbreviazione. Nel metatesto, coerentemente al prototesto, si è scelto inizialmente di conservarla, traducendola nella forma in cui la stessa è riconosciuta in lingua italiana, ovvero in “PCC”, a favore di una resa fluida e omogenea. Successivamente però, basandosi sulla conoscenza del lettore modello scelto, tale soluzione sarebbe risultata poco comprensibile e familiare. Per questo motivo è stata effettuata un'espansione tra parentesi in cui sono stati inseriti i due sintagmi tradotti in forma estesa.

2016 年健身气功正式写入《“健康中国 2030”规划纲要》，成为扶持项目，中共中央和国务院颁布的《关于促进中医药传承创新发展的意见》中再一次提及健身气功。《意见》第五条明确指出：“强化中医药在疾病预防中的作用。结合实施健康中国行动，促进中医治未病健康工程升级。”

Nel 2016 la pratica del *qigong* è stata ufficialmente inserita nel “Healthy China 2030 Planning Outline” come progetto di supporto ed è stata inserita nei “Suggerimenti per promuovere la trasmissione, l'innovazione e lo sviluppo della Medicina Tradizionale Cinese” promulgati dal Comitato Centrale del PCC (Partito Comunista Cinese) e dal Consiglio di Stato.

Un'ulteriore abbreviazione inserita all'interno del metatesto si trova nel sesto articolo, dove l'autore illustra le modalità attraverso cui sono state condotte le indagini e le ricerche. Qui viene citata la piattaforma cinese *zhongguo zhiwang* 中国知网 che in forma estesa viene trascritta come *zhongguo zhishi jichu sheshi gongcheng* 中国知识基础设施工程. In questo caso, l'abbreviazione riporta il primo sintagma, *zhongguo* 中国, l'iniziale del secondo sintagma dell'espressione, *zhi* 知, e l'aggiunta di un carattere che sottintende il significato dei restanti sintagmi, *wang* 网, il quale porta il significato di “rete internet”.

Si tratta, quindi, di una piattaforma per ricercare informazioni inerenti alla nazione cinese conosciuto in Occidente con il rispettivo acronimo in lingua inglese di CNKI. Nel metatesto, dunque, si è scelto di conservare la forma abbreviata dell'espressione presente nel prototesto, riportando tale acronimo con l'accompagnamento però di un'aggiunta: il lettore modello scelto non è a conoscenza del suo significato, per questo motivo, è stato ritenuto necessario inserire una nota a piè di pagina inserendo la forma estesa in lingua inglese e la relativa descrizione.

通过检索中国知网以及查阅郑州大学图书馆，展开对健身气功相关文献的研究，从而对健身气功的开展与推广进行综述分析，为研究提供理论基础。

Attraverso le ricerche sulla banca dati CNKI e le consultazioni effettuate nella biblioteca dell'Università di Zhengzhou, è stato condotto uno studio della letteratura relativa alla pratica del *qigong*, analizzandone così lo sviluppo e la promozione per fornire delle basi teoriche.

Nota: Il CNKI (China National Knowledge Infrastructure) è la più grande piattaforma per la conoscenza e le risorse informative della Cina [N.d.T.].

3.7.2. Fattori grammaticali

Dopo aver analizzato i diversi fattori lessicali che hanno dato luogo alle scelte traduttive adoperate, in questa seconda parte del commento traduttologico verranno analizzati i fattori grammaticali, ovvero, quell'insieme di regole che determinano il modo in cui parole e frasi possono essere combinate in una lingua e che determinano il tipo di informazioni da esplicitare.¹⁰³ In questa sezione, dunque, verranno delineate tutte le tipologie di modifiche effettuate inerenti all'organizzazione sintattica.

3.7.2.1. Organizzazione sintattica

L'organizzazione sintattica della lingua cinese diverge molto da quella italiana, in quanto, essendo la prima fortemente stringata e volta verso l'essenzialità, l'ordine dei costituenti assume un ruolo fondamentale. Al contrario, la lingua italiana, che è fortemente articolata dal punto di vista morfologico, presenta una certa libertà nell'ordine di successione dei costituenti.¹⁰⁴ Date tali differenze, è doveroso che il traduttore debba adoperare delle modifiche affinché il metatesto possa essere comprensibile al meglio per il lettore modello scelto. Infatti, se la lingua cinese è costituita in misura maggiore da una struttura paratattica, basata quindi su rapporti di coordinazione tra le frasi, la lingua italiana, invece, presenta una struttura ipotattica, basata su rapporti di subordinazione.

Sebbene le modifiche apportate all'organizzazione sintattica del prototesto non siano state applicate in misura elevata, sono stati apportati degli aggiustamenti eseguendo sostituzioni, espansioni e omissioni, di cui saranno elencati gli esempi salienti qui di seguito.

¹⁰³ BAKER Mona, *In Other Words: A Coursebook on Translation*, op. cit., p. 83.

¹⁰⁴ ABBIATI Magda, *La lingua cinese*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 1992, p. 139.

Il primo caso in cui è stata apportata una modifica a livello sintattico si trova all'interno del primo articolo tradotto. Nella prima parte dell'abstract del caso studio vengono illustrati, attraverso un elenco numerato, gli aspetti e le funzioni della diffusione della pratica del *qigong* negli istituti scolastici. All'interno della seconda parte, inoltre, si trova un'altra forma di elenco dei vantaggi della diffusione della pratica quale *yi shi, er shi, san shi* 一是, 二是, 三是, traducibile come “il primo è, il secondo è, il terzo è”, ecc.

Come viene riportato nell'esempio sottostante, nella lingua del metatesto si è scelto di evitare di riportare la numerazione o la successiva forma di elencazione, effettuando delle sostituzioni. L'elenco numerato della prima parte è stato sostituito con i connettivi “in primo luogo, in secondo luogo, infine”; nella seconda parte è stato sostituito con “quali” dopo cui è succeduto l'elenco senza ridondanze. Tali scelte sono state effettuate, poiché, trattandosi di un abstract, un elenco numerato o un'altra tipologia di elenco, sarebbero stati poco appropriati per quella sezione e piuttosto ripetitivi; in tal modo, infatti, quella stessa sezione sarebbe apparsa maggiormente fluida e omogenea per il lettore.

摘要:健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。在学校中推广具有三方面作用: (一) 健身气功是弘扬和传承中华民族传统文化人文精神的主要载体; (二) 健身气功是促进青少年身心健康发展的有效途径; (三) 健身气功是青少年形成终身体育意识的最好形式。同时, 健身气功在阳光体育推广中具有三大优势: 一是以人为本的价值关怀, 二是随时随地的锻炼环境, 三是经济成本低廉。

Abstract: La pratica del *qigong* è una disciplina tradizionale nazionale che combina esercizi per mantenersi in forma, respirazione e riequilibrio psicologico. La sua diffusione nel sistema scolastico comporta tre aspetti e funzioni: in primo luogo, la pratica del *qigong* è un importante veicolo per lo sviluppo e la diffusione dello spirito dell'uomo nella cultura tradizionale e nazionale cinese; in secondo luogo, è un metodo efficace per promuovere lo sviluppo psicofisico dei giovani; infine, è la forma migliore per acquisire consapevolezza di sé nello sport. Inoltre, nel promuovere il progetto denominato “Sunny Sports”, la pratica del *qigong* presenta tre vantaggi principali quali l'attenzione data ai valori umani, la possibilità di allenarsi in qualsiasi luogo e momento e i costi economici contenuti.

All'interno del primo articolo compare frequentemente una costruzione grammaticale che ha portato alla dovuta modifica della sintassi delle proposizioni interessate. La costruzione di

riferimento è *zuowei* 作为, che in lingua italiana può essere tradotta con le espressioni “come, in quanto”. Nonostante questa forma sia a volte utilizzata nella lingua d’arrivo, non risulta essere molto naturale, per tali ragioni in ogni paragrafo è stata effettuata una scelta differente. Nel seguente paragrafo si può notare come la costruzione grammaticale indicata sia stata completamente rimossa a favore di una versione più fluida e semplice, ovvero “utile a” che possiede in questo caso la stessa funzione.

健身气功作为中华传统保健项目, 深受道家养生文化的熏陶, 道家讲究“以人为本”, 追求天道, 关注人与万物的生机、和谐。

Questa disciplina, utile a livello terapeutico nella tradizione cinese, è profondamente influenzata dalla cultura daoista che, preservando la salute, si concentra sull’uomo e sulla vita e l’armonia con la natura.

In questo secondo esempio, tratto dall’ultimo paragrafo del primo articolo, sono state effettuate modifiche differenti. La costruzione grammaticale non è stata sostituita, bensì sottintesa all’interno di una proposizione subordinata introdotta da “perché”. Successivamente, è stato modificato l’ordine delle proposizioni in modo tale da non porre continuamente in primo piano il concetto di “pratica del *qigong* come piena rappresentante della cultura tradizionale cinese”, perché più volte ripetuto nel testo. L’obiettivo è piuttosto quello di far emergere altre caratteristiche, senza tralasciare questa informazione che per l’autore è necessario mettere in evidenza.

健身气功作为我国传统文化的优秀代表, 从推广成本和可行性来看, 无疑是群众体育运动推广的最佳选择。

È indubbiamente la scelta migliore per promuovere le attività sportive popolari grazie al loro costo e alla loro fattibilità ma anche perché ritrae totalmente la cultura tradizionale cinese.

In questo terzo esempio dell’articolo non è stata riportata la traduzione letterale della costruzione grammaticale; tuttavia, sono state effettuate altre modifiche per adattare la costruzione alla frase. Innanzitutto, è stato effettuato uno spostamento della punteggiatura: la virgola è stata posizionata dopo i primi due caratteri in modo tale che i successivi termini

rientrassero nella proposizione; successivamente, è stato aggiunto il connettivo “che” per unire la prima proposizione alla seconda.

同时作为一项体育项目，仅仅依靠国家的投入和力量进行推广也只是缓兵之计，从长远发展来看必须借助多方面的力量，而且众多其他体育项目推广普及的成功经验也是采取官方和民间相结合的形式展开的。

Al contempo, una disciplina che per essere promossa dipende unicamente dagli investimenti e dalla potenza del Paese, non fa altro che dilatare i tempi inutilmente poiché, in una prospettiva di sviluppo a lungo termine, è necessario attingere da diversi punti di forza: infatti, il successo della divulgazione di molti altri sport è stata una combinazione di attività di promozione ufficiali e private.

Anche nell'esempio seguente, identificabile all'interno del quinto articolo del prototesto, sono state apportate delle modifiche al paragrafo, effettuando delle espansioni e dei raggruppamenti. In particolar modo, questo paragrafo inerente al modello didattico illustra tutti i cambiamenti, elencando il prima e il dopo di ogni tipologia di cambiamento a livello didattico. Per le stesse motivazioni di cui sopra, si è scelto di raggruppare le caratteristiche del modello didattico iniziale nella prima parte del paragrafo, mentre quello del modello attuale nella seconda parte dello stesso. Inoltre, per poter introdurre tali cambiamenti, è stata eseguita un'espansione iniziale attraverso la frase “È stato modificato l'approccio del corso”, necessaria a suddividere le proposizioni da quelle precedenti e a uniformare il contenuto del paragrafo.

在教学过程中加强了中华传统武术文化，养生文化教育，以授课环境、音乐、以及太极文化、健身气功文化中的多种美学元素为媒介进行美学教育，形成了“文化、美育、体育”三位一体的教育模式，实现以教为主向以学为主、以课堂为主向课内外结合、以结果评价为主向过程评价为主的三大教学转变。

Il corso ha l'obiettivo di potenziare l'insegnamento della cultura delle arti marziali tradizionali cinesi e dell'educazione alla salute, prendendo in considerazione l'ambiente didattico, la musica e vari elementi estetici della cultura del Taijiquan e del *qigong*, usati come mezzo per formare un modello didattico costituito da tre elementi: cultura, estetica e sport. È stato modificato l'approccio del corso: da un approccio orientato all'insegnamento all'interno dell'aula con una valutazione basata sui risultati, a un approccio orientato all'apprendimento al di fuori dell'aula con una valutazione basata sul processo.

Come nel caso precedente, anche in questo paragrafo sottostante è stato eseguito un raggruppamento degli elementi in modo tale da abbreviare la proposizione ed evitare liste di termini che nella lingua italiana non vengono accettati, risultando eccessivamente ripetitivi e superficiali. In questo caso, anziché elencare tutte le tipologie di persone a cui è rivolta la pratica, è stato effettuato un raggruppamento per categorie quali genere, età e costituzione fisica.

气功锻炼确是非常简便，既不要花钱，又不分男、女、老、少、体强、体弱和人多、人少，随时都可以进行锻炼。

La pratica del *qigong* però è facile da eseguire, non necessita né di attrezzature, né di luoghi o momenti specifici in cui svolgerlo, non prevede costi da affrontare e si rivolge a persone di tutte le età, genere e costituzione fisica.

Gli articoli del prototesto sono interamente suddivisi in paragrafi aventi ciascuno un titolo e alcuni sottotitoli ad essi corrispondenti. I titoli, in particolar modo, sono stati modificati dal punto di vista grammaticale omettendo termini superflui nella lingua del metatesto, effettuando delle sostituzioni e degli aggiustamenti anche attraverso la punteggiatura, ma soprattutto rendendoli tutti in forma nominale. Come è noto, nella lingua italiana è consuetudine trasporre i titoli sotto tale forma in modo tale da raggiungere una resa del testo il più possibile incisiva e accattivante. Inoltre, adoperando tale soluzione la lettura del testo appare maggiormente scorrevole e immediatamente comprensibile agli occhi del lettore. Riportando di seguito alcuni esempi, si analizzano le diverse soluzioni adottate per la resa nominale dei titoli dei paragrafi.

Nel primo esempio sotto riportato, tratto dal secondo articolo, è possibile notare come in tutti i titoli del prototesto sia presente la struttura *you... de gongneng* 有……的功能 traducibile in “ha la funzione di...”. Tale struttura, oltre a essere poco utilizzata in lingua italiana per questi segmenti di testo, non risulta essere adatta alla soluzione che si desidera ottenere, per questo motivo è stata completamente omessa. Si è deciso, quindi, di invertire il termine *baojian qigong* 保健气功 con i termini indicanti il tema del paragrafo e di espandere con l’aggiunta della congiunzione “attraverso”, in modo tale da utilizzare la stessa struttura.

一、 保健气功具有德育功能

1. L'istruzione etica attraverso la pratica del *qigong*
- 二、 保健气功具有开慧益智、挖掘潜能的功能
2. La stimolazione cognitiva e la scoperta del potenziale attraverso la pratica del *qigong*
- 三、 保健气功具有强身健体的独特功能
3. Il rafforzamento dell'organismo attraverso la pratica del *qigong*
- 四、 保健气功有助于深入理解体育的法则
4. La profonda comprensione delle regole sportive attraverso la pratica del *qigong*

In questo secondo esempio, tratto dal terzo articolo del prototesto e rappresentativo della strategia adottata, si può notare la presenza continua dei due verbi *puji* 普及 e *shi* 是, ovvero “diffondere” ed “essere”: il primo è stato reso in forma nominale, ovvero come “la diffusione”, mentre il secondo è stato sottinteso attraverso l'uso della punteggiatura. Per evitare di introdurre un verbo, infatti, la virgola è stata rimossa ed è stata eseguita una suddivisione tra la prima e la seconda parte del titolo attraverso i due punti. Se nella prima parte i termini utilizzati sono gli stessi, nella seconda parte, la punteggiatura introduce una specifica sul paragrafo che segue.

- 一、 学校普及气功锻炼， 是全面贯彻党的教育方针的一个有效办法
1. La diffusione degli esercizi di *qigong* negli istituti scolastici: un metodo efficace per la piena attuazione del Programma del Partito
- 二、 学校普及气功， 有利于促进精神文明建建， 陶冶学生情操
2. La diffusione del *qigong* negli istituti scolastici: la promozione dell'educazione spirituale e morale degli studenti
- 三、 学校普及气功锻炼， 是符合我国当前国情的
3. La diffusione della pratica del *qigong*: si adatta alle condizioni attuali della Cina
- 四、 学校普及气功， 有利于促进“ 四化” 建设， 提高民族素质
4. La diffusione del *qigong* negli istituti scolastici: la promozione delle “Quattro modernizzazioni” e il miglioramento della qualità nazionale

3.7.3. Fattori testuali

Dopo l'analisi dei fattori lessicali e grammaticali è doveroso affermare che un traduttore deve essere consapevole non solo dei significati intrinseci e delle strutture sintattiche del testo, ma anche del flusso informativo dello stesso. Infatti, una delle funzioni più importanti di quest'ultimo fattore è proprio quella di collegare una frase al suo contesto in modo tale da permettere all'informazione di fluire nel modo desiderato.¹⁰⁵ Per rispondere a tali esigenze, dunque, in questa sezione verranno illustrate tutte le tipologie di modifiche effettuate inerenti alla struttura tematica, alla coesione, alla coerenza e all'intertestualità.

3.7.3.1. Struttura tematica e flusso informativo

Nella lingua cinese le frasi si compongono di due costituenti primari: tema e commento. Il tema è un gruppo nominale che si trova in posizione iniziale e fissa le coordinate del discorso; il commento è il segmento di enunciato successivo che incorpora il nucleo dell'informazione trasmessa.¹⁰⁶ Per favorire il flusso informativo all'interno del metatesto, dunque, sono state effettuate in modo automatico e intuitivo delle modifiche di carattere semantico, ritmico e testuale inerenti alla struttura tematica della lingua originale del prototesto.

Il primo paragrafo che ha richiesto una riformulazione e alcune espansioni si trova all'interno del quinto articolo. Al suo interno vengono nominati gli effetti della pratica del *qigong* sui docenti che hanno permesso di rilassare la loro mente e il corpo. A questi termini si è preferito sostituire un'espressione maggiormente compatta, ovvero "ritrovare il loro equilibrio psicofisico". Inoltre, per conferire una certa omogeneità al testo, sono state effettuate delle espansioni attraverso l'aggiunta di alcune congiunzioni o attraverso l'uso del gerundio per collegare le proposizioni tra loro.

高校教师通过工会举办的各项比赛和展演，使身心得到很好的放松和调节，加强了对健身气功理论知识的理解，有利于高校教师之间的互相交流与切磋，很好的将中国优秀的传统文化传播开来，使更多的高校教师加入到健身气功锻炼的队伍中来。

Grazie alle competizioni e alle esibizioni organizzate dai sindacati, i docenti universitari hanno avuto la possibilità di ritrovare il loro equilibrio psicofisico, di aumentare e scambiarsi conoscenze teoriche sul *qigong*, favorendo la diffusione dell'eccellente cultura

¹⁰⁵ BAKER Mona, *In Other Words: A Coursebook on Translation*, op. cit., p. 119.

¹⁰⁶ ABBIATI Magda, *La lingua cinese*, op. cit., p. 126.

tradizionale cinese e permettendo a un numero crescente di docenti di prendere parte alla squadra di *qigong*.

Un altro paragrafo del prototesto modificato quasi integralmente è contenuto all'interno del sesto articolo inerente alle modalità attraverso cui è stato promosso il *qigong*. Le modifiche effettuate riguardano una riformulazione e delle espansioni attuate per rendere il metatesto il più possibile comprensibile al lettore modello scelto. Per far ciò, quindi, sono state aggiunte delle locuzioni per diversificare le caratteristiche positive da quelle negative dell'argomento trattato. È stata effettuata un'espansione attraverso la congiunzione “da un lato” ed è stato eliminato completamente la parola “svantaggi” che, vista la sintassi creata, sarebbe stato superfluo.

Successivamente, sono state anche unite le prime due frasi in modo tale da attribuire continuità al discorso attraverso la modifica della punteggiatura, ovvero sostituendo il punto con i due punti. Infine, per contribuire a creare nuovamente continuità all'interno del discorso, è stato aggiunto il verbo “rivolgersi a”.

吕韶钧, 彭芳等在 2005 年, 指出在健身气功早期的传播主要体现在师徒传播这种形式上。这种传播形式的特点是人数少, 但传播的内容与技巧精细, 容易使人接受。这就体现出了大众传播的优势, 但同时暴露出大众传播速度慢, 人数少等缺点。Nel 2005, Lu Shaojun e Peng Fang hanno sottolineato come la prima forma di promozione di *qigong* sia avvenuta principalmente sotto forma di trasmissione da maestro ad allievo; forma poco comune tra le persone ma in questo modo tecniche e conoscenze venivano perfezionate e rese più facilmente accessibili. Questo metodo fa emergere da un lato le caratteristiche positive della diffusione del *qigong* tra la popolazione ma al tempo stesso evidenzia una comunicazione di massa lenta rivolta a un ridotto numero di persone.

Per quanto riguarda il primo articolo, al suo interno sono state attuate delle omissioni inerenti ai sottotitoli del secondo paragrafo. Innanzitutto, in ognuno è stato omesso il termine *qigong* 气功 in quanto, essendo già presente all'interno del titolo del paragrafo, sarebbe stato piuttosto ridondante e superfluo. È stato, invece, conservato il termine *jianshen* 健身, ovvero “pratica”.

Ogni sottotitolo, inoltre, è composto da una parte indicante il tema del paragrafo divisa attraverso un trattino da una parte in cui, attraverso un *chengyu*, si effettua una breve spiegazione sull'argomento. Per quanto riguarda la seconda parte, è stato scelto di rimuoverla

completamente perché l'espressione di quattro caratteri inserita riprende in forma breve una considerazione che sarebbe stata ampiamente illustrata nel paragrafo sottostante. Inoltre, l'espressione inserita secondo queste modalità non avrebbe rimosso né fornito al lettore alcuna informazione realmente utile per cui si è preferito ometterla. Secondariamente, a livello ritmico e testuale, tale scelta appare maggiormente conforme all'uso dei titoli e dei sottotitoli nei testi in lingua italiana. Di seguito gli esempi appena descritti:

(一) 健身气功的价值关怀——以人为本

1) L'attenzione data ai valori umani

(二) 健身气功的锻炼环境——随时随地

2) Il contesto in cui eseguire la pratica.

(三) 健身气功的推广成本——经济低廉

3) I costi per la promozione della pratica.

Continuando l'analisi, nel secondo articolo tradotto, sono state eseguite delle omissioni inerenti ai titoli dei paragrafi. In particolar modo, nei primi viene ripreso il termine *gong neng* 功能 traducibile come "compito, funzione". La lingua cinese tende spesso ad accettare le ripetizioni di alcuni termini e concetti, al contrario di quella italiana che, invece, cerca di evitarle. Per questo motivo per essere fedele alla sintassi della lingua d'arrivo, è stato scelto di omettere il termine sopraccitato.

In secondo luogo, la traduzione di questo termine non donava a livello stilistico un significato consono al contesto e adatto a descrivere le potenzialità e le motivazioni dell'uso del *qigong*. Per tali ragioni, eliminando il termine il titolo appariva svuotato del suo significato e non rispettava le norme utilizzate per la stesura dei titoli. È stata effettuata, dunque, una inversione della frase ponendo l'attenzione sulla caratteristica della pratica del *qigong* come riportato nel seguente esempio:

一、保健气功具有德育功能

1. L'istruzione etica attraverso la pratica del *qigong*

二、保健气功具有开慧益智、挖掘潜能的功能

2. La stimolazione cognitiva e la scoperta del potenziale attraverso la pratica del *qigong*

三、保健气功具有强身健体的独特功能

3. Il rafforzamento dell'organismo attraverso la pratica del *qigong*

Proseguendo poi con il terzo articolo, al suo interno sono state effettuate delle inversioni di alcune proposizioni. In un paragrafo del prototesto vengono evidenziati nella prima parte il numero delle persone affette da malattie croniche precedentemente e successivamente all'esecuzione del *qigong*; nella seconda parte vengono evidenziate le quantità di persone che si ammalano facilmente precedentemente e successivamente all'esecuzione della pratica. Sebbene in un primo momento si sia scelto di non effettuare alcun intervento sul paragrafo, dopo la rilettura si è notata la presenza di inutili ripetizioni e il messaggio che l'autore voleva trasmettere appariva poco chiaro e impreciso.

In un secondo momento si è deciso, quindi, di sovvertire l'ordine delle proposizioni inserendo nella prima parte del paragrafo i dati sia del numero delle persone affette da malattie croniche che di quelle che si ammalano facilmente prima di iniziare a eseguire il *qigong*; nella seconda parte i dati di entrambe le categorie di persone dopo l'esecuzione della pratica. In questo modo si delineano in maniera ancor più rilevante, come è obiettivo dell'autore, le differenze e i risultati dell'esecuzione della pratica sui rispettivi praticanti.

[...] 功前有 32 人患有慢性病， 功后有 25 人不同程度的好转或痊愈， 占患病人数的 80% ， 还有 48 人功前经常感冒， 功后 44 人感冒减少或消失， 占感冒人数的 90% 。

Prima di cominciare a eseguire il *qigong*, 32 studenti erano affetti da malattie croniche e 48 si ammalavano molto facilmente; dopo gli allenamenti invece 25/32 persone, ovvero l'80%, erano guarite dalla malattia o erano riuscite a migliorare il proprio stato di salute e 44/48, ovvero il 90% delle persone non si era più ammalata o comunque in modo meno frequente.

Infine, all'interno di un paragrafo del terzo articolo è stata eseguita una leggera omissione a favore di una sostituzione in grado di racchiudere l'intero significato dei termini. Per questo motivo, per evitare nuovamente la ripetizione di tutti i benefici che la pratica apporta al fisico

dell'uomo, è stata sostituita la lista dei suddetti con un'espressione quale "benessere psicofisico".

专家认为 “生命在于动静平衡的统一。”有动，有静，动静结合是强身除病，延缓衰老的良好锻炼方法。

Infatti, secondo gli esperti: “La vita risiede nell'equilibrio tra quiete e moto” ed è proprio la combinazione di entrambi gli elementi a determinare il benessere psicofisico.

3.7.3.2. Coesione e coerenza

Dopo aver analizzato la struttura tematica e il flusso informativo, ciò su cui tale sezione si focalizza sono le reti di relazioni attraverso le quali si organizza e si forma un testo, ovvero la “coesione” e la “coerenza”. In particolar modo, con “coesione” ci si riferisce a una rete di relazioni tra i termini e le espressioni di un testo a livello lessicale e semantico; con “coerenza”, invece, ci si riferisce a una rete di relazioni concettuali o di significato percepite dagli utenti della lingua.¹⁰⁷ All'interno del prototesto un elemento appartenente a tale categoria sono le ripetizioni presenti al suo interno, in riferimento sia alla ripetizione di termini sia alle ripetizioni di porzioni di testo.

All'interno del quinto articolo del prototesto vengono molto spesso riportati i termini indicante l'argomento principale, ovvero *jianshen qigong* 健身气功. La lingua cinese è molto favorevole alla ripetizione del soggetto, dell'argomento di cui si parla, al contrario della lingua italiana, la quale tende con maggiore regolarità a sottintendere il soggetto. Per ovviare, quindi, a tale diversità si è cercato di adoperare, laddove fosse possibile, alcuni sostituti rendendo così il testo maggiormente piacevole e scorrevole alla lettura per il lettore attraverso l'uso dei seguenti termini quali “disciplina”, “sport”, “pratica”. Qui di seguito ne viene mostrato un esempio rilevante:

在人们经常练习的众多体育项目当中，健身气功正在日益受到大家的关注和喜爱，成为广大体育爱好者所青睐的时尚健身运动。健身气功的开展促进了校园体育文化的发展以及提高师生综合身体素质，达到增强师生体质、增进健康的作用。本文以兰州理工大学参与健身气功锻炼的学生作为调查研究对象，通过文献资料法，问卷

¹⁰⁷ BAKER Mona, *In Other Words: A Coursebook on Translation*, op. cit., p. 218.

调查法, 数理统计法进行研究, 了解他们对健身气功的认识情况及喜爱程度, 从而为健身气功在高校中的广泛推广提供参考建议.

Tra le numerose discipline praticate maggiormente, quella del qigong sta ricevendo sempre più interesse e approvazione, diventando la disciplina in voga preferita di molti appassionati. Lo sviluppo della pratica promuove quindi lo sviluppo di una cultura sportiva universitaria e il miglioramento della forma fisica di studenti e insegnanti con l'obiettivo di migliorare anche la loro salute. Questo articolo prende, come oggetto di studio e indagine, gli studenti partecipanti ai corsi di qigong dell'Università di Tecnologia di Lanzhou: attraverso documenti, dati, questionari e statistiche permette di comprendere il loro livello di gradimento e conoscenza di questa disciplina, in modo tale da fornire suggerimenti per una più ampia diffusione scolastica della pratica.

Nell'esempio successivo, invece, è stata adottata una scelta differente: i sei articoli presi in esame sono suddivisi in paragrafi con i rispettivi titoli e sottotitoli. Nel caso di questi ultimi si è scelto, al contrario, di conservare la ripetizione dell'espressione sopraccitata. Tale scelta è stata adoperata per mantenere viva l'attenzione del lettore sull'argomento e sui diversi ambiti in cui viene suddiviso e citato e, quindi, per permettergli di seguire il filo logico che lega le diverse parti del prototesto. L'esempio che segue è tratto dal quarto articolo del prototesto:

2, 健身气功的开展现状

2.Lo sviluppo attuale della pratica del *qigong*

3、山东师范大学健身气功开展现状

3. L'attuale sviluppo della pratica del *qigong* presso l'Università Normale dello Shandong

4、山东师范大学健身气功开展存在的问题分析

4. Analisi delle problematiche nello sviluppo della pratica del *qigong* all'interno dell'Università

5、推动山东师范大学健身气功发展的建议

5. Suggerimenti per promuovere la pratica del *qigong* all'interno dell'Università

Un ulteriore caso di ripetizione, invece, fa riferimento alla locuzione *zhongyi* 中医 indicante la “Medicina tradizionale cinese”. Nel paragrafo iniziale dell’articolo questa locuzione viene menzionata numerose volte, perciò, per evitare nuovamente una certa ridondanza, si è effettuata un’espansione e successivamente una sostituzione.

La prima volta che è stata menzionata, è stata adottata una traduzione in forma estesa accompagnata da un’espansione in forma abbreviata tra parentesi. Le volte successive è stata effettuata la traduzione della stessa locuzione riportando solo la forma abbreviata. In questo modo, la prima volta, si è indicato al lettore di cosa si trattasse e, riportando anche l’abbreviazione, gli è stato suggerito che nelle righe successive avrebbe potuto individuare la locuzione sottoforma di abbreviazione. In questo modo si è evitato di compromettere la fluidità del paragrafo agli occhi del lettore. Di seguito l’esempio tratto dal quarto articolo del prototesto:

《意见》第五条明确指出：“强化中医药在疾病预防中的作用。结合实施健康中国行动，促进中医治未病健康工程升级。大力普及中医养生保健知识和太极拳、健身气功（如八段锦）等养生保健方法，推广体现中医治未病理念的健康工作和生活方式。”

L’articolo cinque del documento suggerisce chiaramente di: “Rafforzare il ruolo della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) nella prevenzione delle malattie. Promuovere la MTC per le malattie non ancora trattate in concomitanza con l’attuazione dell’ *Healthy China 2030 Planning Outline*. Aggiornare i progetti sanitari. Promuovere fortemente la conoscenza della MTC e i suoi metodi quali il taijiquan, la pratica del *qigong* (es. il Baduanjin) promuovendo un lavoro e uno stile di vita sani che riflettano il concetto di prevenzione delle malattie”.

Proseguendo, un’altra tipologia di ripetizione che si può riscontrare quasi all’interno di ogni articolo del prototesto è la presenza di un elenco di benefici che la pratica del *qigong* apporta a livello psico-fisico. Come nel caso precedente, si è deciso di conservare tale serie di parole. Inizialmente, è stato pensato che tale scelta potesse rendere il testo estremamente ridondante e appesantito per cui si è cercato, laddove fosse possibile, di ridurre l’elenco a un termine che generalizzasse al meglio i diversi benefici. Successivamente, però, dopo un’analisi più approfondita, è stato compreso che la costante presenza di tali ripetizioni è stata adoperata dagli autori e dalle autrici per enfatizzare l’efficacia della disciplina coinvolgendo e

convincendo il lettore, usufruendo così della già citata componente conativa. L'esempio che segue è tratto dal primo articolo del prototesto:

健身气功是将呼吸吐纳、心理调节两者融合而达到强身、健心的体育项目。它简单易学、动作舒缓、对场地和器械要求不高，具有强身健体，增强体质；防治疾病，促进健康；延缓衰老、益寿延年；调节心理，涵养道德的功效，完全可以杜绝运动伤害的发生，有利于促进学生身心的健康发展。

Questa pratica è una disciplina sportiva in cui vengono combinate la respirazione e il riequilibrio psicologico utili al raggiungimento della forza psicofisica. È una pratica facile da imparare con tecniche lente e rilassanti, non richiede molto spazio e strumenti e rafforza fisico e organismo. Previene inoltre le malattie, promuove la salute, ritarda l'invecchiamento, allunga la vita, riequilibra la mente conservandone i valori morali e previene gli infortuni sportivi, promuovendo quindi lo sviluppo psicofisico degli studenti.

3.7.3.3. Intertestualità

In un unico testo è possibile individuarne la presenza di altri tanto che «ogni testo si costruisce come mosaico di citazioni, ogni testo è assorbimento e trasformazione di un altro testo».¹⁰⁸ Questo è il concetto di intertestualità formulato dalla linguista francese Kristeva, grazie alla quale veniva riconosciuta negli anni Sessanta una interrelazione tra i testi. Successivamente, il critico letterario francese Genette, nella sua opera utilizza il termine di “transtestualità” e lo propone come la possibilità di “trascendenza testuale del testo”, ovvero “ciò che lo mette in relazione, manifesta o segreta, con altri testi”.¹⁰⁹

All'interno del primo articolo del prototesto, è possibile individuare la compresenza di più testi dove vengono inserite alcune citazioni che fanno riferimento a due importanti opere classiche, quali il *Daodejing* e il *Zhuangzi*.

La prima opera viene citata attraverso l'espressione a quattro caratteri di origine filosofica *ying po bao yi* 营魄抱一 analizzata nella prima sezione delle microstrategie di questo commento. Dopo aver eseguito, quindi, una ricerca in rete e aver reperito il riferimento, è stata aggiunta una nota a piè di pagina con l'obiettivo di riportare l'autore e l'opera a cui appartiene l'espressione.

¹⁰⁸ KRISTEVA Julia, *Semeiotike. Ricerche per una semanalisi*, trad. it. Piero Ricci, Milano, Feltrinelli, 1978, p. 121.

¹⁰⁹ GENETTE Gerard, *Palinsesti. La letteratura al secondo grado*, traduzione italiana a cura di Raffaella Novità, Torino, Einaudi, 1997, p. 3.

健身气功植根于中国传统文化沃土之中，强调效法自然，追求“天人合一”的境界，具体表现为“营魄抱一”，即人的身体和精神要相互结合，形神共养。

La pratica del *qigong* affonda le radici nel contesto culturale della tradizione cinese, enfatizzando l'esempio della natura e della ricerca dell'“unità tra cielo e uomo”, che in particolare si manifesta come “ fusione tra corpo e spirito”: il corpo e lo spirito dell'uomo si uniscono raggiungendo il totale compimento fisico e spirituale.

Nota: Espressione che riprende il pensiero di Laozi, filosofo daoista e presunto autore del *Daodejing*

Anche per quanto riguarda la seconda opera, viene menzionato il pensiero di un filosofo cinese, ovvero Zhuangzi, il cui riferimento è stato individuato grazie alla presenza di un'altra espressione a quattro caratteri *tian ren he yi*天人合一, analizzata anch'essa nella prima sezione del commento. Come nel caso precedente, dopo aver reperito in rete il riferimento testuale, è stata aggiunta una nota a piè di pagina per indicare solamente autore e opera da cui l'espressione è tratta. Tali scelte sono state effettuate per permettere al lettore di essere a conoscenza della fonte e dell'autore da cui è tratta l'espressione, evitando di fornirgli informazioni eccessive che lo distolgono dall'oggetto principale del suo interesse.

从文化视角看，健身气功充分体现出中华民族文化人文精神的“天人合一”、“自然和谐”思想。

Dal punto di vista culturale, il qigong incarna pienamente il pensiero di “unità tra cielo e uomo” e del concetto di “armonia della natura” che rivelano lo spirito umanistico della tradizione nazionale cinese.

Nota: Espressione appartenente al pensiero del filosofo cinese Zhuangzi, considerato erede del Daoismo e autore dell'omonima opera. [N.d.T.].

All'interno del terzo articolo è possibile individuare chiaramente un riferimento politico risalente al 1977. Nell'agosto di quell'anno il politico Deng Xiaoping, all'interno di un documento, illustrava le problematiche del tempo dovute alle critiche condizioni finanziarie inerenti ai fondi nazionali da investire nella ricerca e nell'istruzione. Il riferimento, quindi, è rivolto al programma di riforme e aperture che prevedeva un piano di organizzazione interna, ovvero le Quattro Modernizzazioni. Per la resa di tale riferimento, perlopiù storico, è stata effettuata una traduzione semantica, riportando integralmente il discorso del politico che si trova all'interno del documento sopracitato. A tale traduzione è stata aggiunta una nota a piè

di pagina che riprende la nota precedente dove vengono brevemente descritte in cosa consistono le riforme.

邓小平同志1977年8月8日在《关于科学教育工作的几点意见》中指出：“现在国家还有困难，有些实际问题一下子解决不了。我个人认为，科研、教育经费应该增加，但不能马上希望增加很多，要在困难条件下，尽量把工作做好。”由于国家财政开支较困难，体育经费不足，这是各个院校普遍存在的问题，开展气功锻炼，简便易行，不需要器材，又不用专门的场地。

L'8 agosto del 1977, in *Alcune osservazioni su scienza, istruzione e lavoro*, Deng Xiaoping ha affermato: “Il nostro Paese ora è ancora in difficoltà, ci sono alcune problematiche che non sono ancora state realmente risolte. Ritengo che i fondi per la ricerca scientifica e l'istruzione debbano aumentare ma non bisogna sperare in un aumento immediato, è necessario lavorare al meglio anche se in condizioni difficili”. A causa delle difficili condizioni finanziarie del Paese, la scarsa quantità di fondi destinati alle discipline sportive è una problematica comune a tutte le istituzioni scolastiche.

Nota: Nel 1978 il politico Deng Xiaoping lanciò il programma di riforme economiche, il quale prevedeva un piano di riorganizzazione interna in riferimento a quattro settori quali l'agricoltura, l'industria, la scienza e la tecnologia e quello militare.

CONCLUSIONI

All'interno di tale elaborato si è tentato di offrire ai lettori un'ampia prospettiva inerente alla pratica del *qigong* partendo dalle sue origini fino a giungere ai giorni nostri, analizzando le sue potenzialità e, di conseguenza, anche gli ambiti in cui può essere impiegata. In particolare, vista la numerosa presenza di volumi e articoli tradotti inerenti all'arte marziale nel suo complesso, ci si è focalizzati su un particolare ambito di impiego del *qigong*, ossia quello scolastico.

L'introduzione e l'applicazione della pratica in ambito scolastico è molto diffusa in Cina ormai da diverso tempo, anche grazie ad alcune iniziative lanciate dal governo per coinvolgere gli studenti a prendere parte ai corsi, dato che risultano benefici per la salute. La situazione nel contesto occidentale appare differente, infatti, nella maggior parte dei casi, la pratica viene attribuita maggiormente all'arte marziale, alla filosofia e alla medicina tradizionale cinese. Il *qigong* è da sempre noto per i suoi effetti benefici sulle funzioni fisiologiche e psicologiche. Attraverso la traduzione dei sei articoli specialistici presi in esame, si è colta l'opportunità di indagare a fondo gli effetti del *qigong* concentrandosi soprattutto sugli studenti universitari. Questi ultimi, tuttavia, possono trarre beneficio dalla disciplina non solo dal punto di vista salutare ma anche dal punto di vista dell'apprendimento. A sostegno della validità di tale affermazione, sono stati scelti tre testi all'interno dei quali viene illustrato un caso studio, ognuno relativo a un'università cinese differente. Grazie ai dati, alle statistiche, ai sondaggi e alle numerose ricerche effettuate dagli studiosi su praticanti e non praticanti, è emerso come soltanto pochi minuti dedicati quotidianamente al "lavoro sul *qi*" possano migliorare e velocizzare le modalità di apprendimento.

Successivamente, dalla sezione inerente ai patrimoni immateriali dell'UNESCO è emerso come l'ipotetico inserimento del *qigong* nella lista dei patrimoni possa porre l'accento su diversi fattori. Nella prospettiva nazionale, pone attenzione sull'importanza di riuscire a tramandare ai giovani una pratica che ricalca i valori della cultura tradizionale cinese; dal punto di vista terapeutico, sulla graduale rilevanza che, di conseguenza, le arti marziali assumerebbero come disciplina benefica. Essa, infatti, potrebbe essere adatta a sostenere gli studenti e le studentesse durante i loro anni universitari, i lavoratori nello svolgimento delle loro mansioni, gli atleti nella preparazione a una competizione e così via. Il già citato inserimento del Taijiquan nella lista dei patrimoni ha permesso di compiere un passo verso la possibilità di rendere le persone consapevoli delle motivazioni che favorirebbe l'inserimento di tale pratica nella loro quotidianità, a vantaggio del loro benessere.

Nella sezione inerente al commento traduttologico, è stato possibile individuare un lessico particolarmente ampio e affascinante riguardo alle tipologie di *qigong*. Ciò ha permesso di approfondirne i significati e di individuare riferimenti che rispecchiano la storia e la cultura tradizionale cinese. Ugualmente rilevanti e interessanti da analizzare, sono state le espressioni idiomatiche, le quali riprendono concetti spiegati nei testi Classici daoisti, come ad esempio il *Daodejing* e il *Zhuangzi*.

La stesura di questo elaborato, inoltre, ha portato a riflettere sui suoi eventuali sviluppi futuri. La traduzione di testi riguardanti la pratica del *qigong* permetterebbe di ampliare il bacino da cui attingere le informazioni necessarie per praticarla, evitando di cadere in false credenze e pregiudizi ad essa correlati. Sono in molti a essere ancora increduli sulle potenzialità e sugli effetti psico-fisici della pratica, tanto da relegarle esclusivamente al contesto dei monaci del Tempio di Shaolin che si dedicano unicamente al *qigong* e alla meditazione per tutta la loro vita. Per queste ragioni, aumentare il numero di testi tradotti in italiano e inerenti al *qigong* potrebbe spingere un maggior numero di persone a soddisfare il proprio interesse e la propria curiosità e a diffondere la pratica in diversi contesti.

Oltre alla diffusione del *qigong* attraverso le traduzioni di volumi e articoli attinenti, infatti, l'elaborato potrebbe essere presentato all'interno di istituti scolastici e soprattutto di università italiane come prova concreta dell'efficacia del *qigong* quale disciplina a supporto degli studenti. In questo modo si potrebbero preparare dei programmi pensati appositamente per loro, basati sui loro obiettivi di apprendimento, sulle loro eventuali difficoltà di salute fisica o mentale e sulle loro abilità, integrando alcuni concetti fondamentali utili all'apprendimento della pratica. Secondariamente, si potrebbe pensare di formare delle figure professionali che possano contribuire a trasmettere questa pratica alle generazioni future di studenti e studentesse e supportarle a loro volta nel corso degli anni universitari. Considerando questo scenario in un'ottica più ampia, studenti e studentesse, dopo aver appreso le basi della disciplina, avranno la possibilità di usufruirne in qualsiasi contesto che richiederà loro uno sforzo cognitivo, fisico o emotivo, poiché avranno compreso senza dubbio che "mente e *qi* sono sempre uniti. Dove la mente è concentrata, lì andrà il *qi*: questo viene definito *qigong*".

GLOSSARIO

ARTE MARZIALE

Pinyin	Cinese	Italiano
<i>Baduanjin</i>	八段锦	Otto pezzi di broccato prezioso
<i>Chaungzhi jingzuo</i>	创智静坐	Meditazione della conoscenza
<i>Daoyin yanshenggong shier fa</i>	导引养生功十二法	Dodici tecniche del Daoyin per la salute
<i>Dawu</i>	大舞	Dawu (rituale con musica per rafforzare il corpo)
<i>Dayangong</i>	大雁功	Qigong della grande oca (imitazione dei volatili)
<i>Diaoxin, diaoxi, diaoshen</i>	调心、调息、调身	Regolazione di mente, corpo e respiro
<i>Duanlian</i>	锻炼	Allenarsi
<i>Jianshenderen</i>	健身的人	Praticante
<i>Jianshen qigong</i>	健身气功	Pratica del qigong
<i>Jishu</i>	技术	Tecnica
<i>Liuzijue</i>	六字诀	Formula dei sei sillabe
<i>Mawangdui daoyinshu</i>	马王堆导引术	Tecniche del Daoyin di Mawangdui (sito archeologico)
<i>Peihe</i>	配合	Coordinazione
<i>Qigong</i>	气功	Qigong, Chi Kung
<i>Qigong tai</i>	气功态	Stato meditativo
<i>Shenfa</i>	身法	Posizione del corpo
<i>Shi er duanjin</i>	十二段锦	Dodici pezzi di broccato prezioso
<i>Shitu</i>	师徒	Maestro e allievo
<i>Taijiquan</i>	太极拳	Taijiquan
<i>Taijiyangsheng zhang</i>	太极养生杖	Taiji Terapeutico Con l'uso Del Bastone
<i>Taolu dongzuo</i>	套路动作	Sequenza di Movimento
<i>Tizhi</i>	体质	Forma fisica
<i>Wuqingxi</i>	五禽戏	Forma/gioco dei cinque animali
<i>Wushu</i>	武术	Arte marziale

<i>Yijinjing</i>	易筋经	Classica metamorfosi dei tendini
<i>Yujia</i>	瑜伽	Yoga

FILOSOFIA

Pinyin	Cinese	Italiano
<i>Anjing zhuangtai</i>	安静状态	Stato di quiete
<i>Anshen</i>	安神	Riappacificare lo spirito
<i>Danshu</i>	丹术	Alchimia
<i>Daojia</i>	道家	Daoismo
<i>Dongjingjiehe</i>	动静结合	Combinazione di quiete e moto
<i>Fojiao</i>	佛教	Buddhismo
<i>Houtianjing</i>	后天	Essenza acquisita o post-natale
<i>Jing</i>	精	Essenza
<i>Meixue</i>	美学	Estetica
<i>Neiqi</i>	内气	Energia interna
<i>Qi</i>	气	Soffio vitale
<i>Renwen jingshen</i>	人文精神	Spirito umanistico
<i>Ruxue</i>	儒学	Confucianesimo
<i>Shen</i>	神	Spirito
<i>Shenjiandongqi</i>	肾间动气	Qi interrenale
<i>Shenxin tongyi</i>	身心统一	Unione mente corpo
<i>Tianren heyi</i>	天人合一	Unità tra cielo e uomo
<i>Wanwu</i>	万物	Tutto ciò che è esiste sulla Terra
<i>Xiantianjing</i>	先天精	Essenza congenita o prenatale
<i>Xiushen</i>	修身	Coltivare la morale
<i>Xuanxue</i>	玄学	Metafisica
<i>Yangxin</i>	养心	Nutrire la mente
<i>Ying po bao yi</i>	营魄抱一	Fusione tra corpo e spirito
<i>Yuanshen</i>	元神	Spirito primordiale
<i>Ziran guilii</i>	自然规律	La legge della natura

MEDICINA E SCIENZA

Pinyin	Cinese	Italiano
<i>A bo, b bo</i>	A 波, b 波	Onde alfa e beta
<i>Danao gongneng</i>	大脑功能	Funzioni cerebrali
<i>Di bodu</i>	低波度	Ondulazioni basse
<i>Dingye</i>	顶叶	Lobo parietale
<i>Eye</i>	额叶	Lobo frontale
<i>Fangbing</i>	防病	Prevenire le malattie
<i>Fenmi weisuan</i>	分泌胃酸	Secrezione di Succhi gastrici
<i>Gaopin</i>	高频	Alta frequenza
<i>Huxi tiaojie</i>	呼吸调节	Regolarizzazione respiratoria
<i>Jining huodong</i>	机能活动	Funzioni vitali
<i>Manxing weiyan</i>	慢性胃炎	Gastrite cronica
<i>Manxingbing</i>	慢性病	Malattie croniche
<i>Mianyi tiaojie</i>	免疫调节	Regolarizzazione immunitaria
<i>Naobo</i>	脑波	Onde cerebrali
<i>Naodian</i>	脑电	Impulsi elettrici
<i>Naoxibao</i>	脑细胞	Neuroni
<i>Naoxibao huodong</i>	脑细胞活动	Attività dei neuroni
<i>Qiangdu</i>	强度	Intensità
<i>Qiqing</i>	七情	Sette stati emotivi
<i>Renlei de qianli</i>	人类的潜力	Potenziale umano
<i>Shengli</i>	生理	Fisiologia
<i>Shenjing xitong</i>	神经系统	Sistema nervoso
<i>Tongbuxing</i>	同步性	Sincronismo
<i>Weikuiyang</i>	胃溃疡	Ulcera gastrica
<i>Wuzang</i>	五脏	I cinque organi
<i>Xinchen daixie</i>	新陈代谢	Metabolismo
<i>Xinnaoxueguan jibing</i>	心脑血管疾病	Malattie cardiovascolari
<i>Xuetang</i>	血糖	Glicemia
<i>Yannian</i>	延年	Allungare la vita
<i>Yiliao baojian</i>	医疗保健	Cure mediche
<i>Yishi guocheng</i>	意识过程	Processo cosciente (dell'attività neuronale)
<i>Zhibing</i>	治病	Curare le malattie
<i>Zhihui</i>	智慧	Intelletto
<i>Zhiweibing de fangfa</i>	治未病的方法	Metodi preventivi

<i>Zhongyixue</i>	中医学	Medicina tradizionale cinese
<i>Zuo you nao</i>	左右脑	Emisfero sinistro e destro del cervello

BIBLIOGRAFIA

- ABBIATI Magda, *La lingua cinese*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 1992, p. 139
- ARCODIA Giorgio, BASCIANO Bianca, *Linguistica cinese*, Bologna, Pàtron Editore, 2016, p. 147.
- BAKER Mona, *In Other Words: A Coursebook on Translation*, Londra/New York, Routledge, 2011, pp. 10-11.
- BLUMENFIELD Tami, SILVERMAN Helaine, *Cultural Heritage Politics in China*, New York, Springer, 2013, p. 3-6.
- CHANG Dsu Yao, FASSI Roberto, *Corso di Tai Chi Ch'uan*, Prato, De Vecchi Editore, 2008, pp. 37-38.
- CONTI Sergio, *Chengyu. Caratteristiche e apprendimento delle espressioni idiomatiche cinesi*, Padova, libreriauniversitaria.it, p. 15.
- GENETTE Gerard, *Palinsesti. La letteratura al secondo grado*, traduzione italiana a cura di Raffaella Novità, Torino, Einaudi, 1997, p. 3.
- HE Quanling 何全玲, “Gaoxiao jianshen qigong kecheng de jiaoxue neirong ji jiaoxue fangfa tantao” 高校健身气功课程的教学内容及教学方法探讨 [Discussione su argomenti e metodi di insegnamento dei corsi di *qigong* nei college e nelle università], *Atlantis Press*, vol. 61, 2017, pp. 2137-2139.
- JAKOBSON Roman, *Language in Literature*, Cambridge, Massachusetts, The Belknap Press of Harvard University Press, 1987, p. 41.
- JI Zhongfei 姬忠飞, “‘Da jiankang’ huanjing xia xuexiao jianshen qigong chuanbo celüe qianxi – yi Shandong sheng Jining shi gaoxiao weili” ‘大健康’ 环境下学校健身气功传播策略浅析——以山东省济宁市高校为例 [Analisi sulle strategie di comunicazione del *qigong* scolastico nell’ambito del progetto ‘Grande salute’], *Tiyu keji wenxian tongbao*, vol. 26, n. 4, 2018, pp. 105-107.
- KRISTEVA Julia, *Semeiotike. Ricerche per una semanalisi*, trad. it. Piero Ricci, Milano, Feltrinelli, 1978, p. 121.
- LIU Haiyuan 刘海元, YUAN Guoying 袁国英, “Guanyu kaizhan yangguang tiyu yundong ruogan wenti de tantao” 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨 [Discussione su diverse questioni inerenti allo sviluppo del Progetto ‘Sunny Sports’], *Tiyu xue kan*, vol. 14, n. 8, 2007, pp. 10-14.
- LIU Tianjun, *Chinese Medical Qigong*, London, Singing Dragon, 2013, pp. 373-374.

- NEWMARK Peter, *A Textbook of Translation*, London, Prentice Hall, 1988, p. 11.
- NEWMARK Peter, *Approaches to Translation*, Shanghai, Shanghai Foreign Language Education Press, 2001, p. 39.
- NIU Kai, QIN Zilai, “Jianshen *qigong* gongfa shenbao feiwuzhi wenhua yichan daibiaozuo de yanjiu” (Ricerca sulle opere rappresentative del *qigong* dichiarate patrimonio culturale immateriale), *Tiyu kexue*, 2018, vol. 39, n. 2, pp. 59-60.
- OSIMO Bruno, *Il manuale del traduttore*, Milano, Hoepli, 2011, p. 54.
- SERIANNI Luca, *Italiani scritti*, Bologna, Il Mulino, 2012, p. 91.
- WONG Dongfeng, SHEN Dan, *Factors Influencing the Process of Translating*, Meta, vol. 44, n. 1, 1999, p. 78.
- WONG Kiew-Kit, *L'arte del Chi Kung*, trad. it. Daniele Ballarini, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2002, p. 35.
- YANG Jwing-Ming, *The Root of Chinese Qigong*, Roslindale, Ymaa Publication Center, 1997, p. 40.
- YOU Guiying 油桂英, “Feiwuzhi wenhua yichan shijiao xia jianshen qigong fazhan yanjiu” 非物质文化遗产视角下健身气功发展研究 [Ricerca sullo sviluppo del *qigong* dal punto di vista del patrimonio culturale immateriale], *Wushu kexue*, 2014, vol. 11, n. 11, pp. 83-85.
- ZHANG Enqin, *Chinese Qigong: A Practical English Chinese Library of Traditional Chinese Medicine*, Shanghai, Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, 1990, p. 50.
- ZHANG Qingqing 张庆庆, “Zai zhiye xuexiao kaishe jianshen qigong kecheng de kexingxing yanjiu” 在职业学校开设健身气功课程的可行性研究 [Studio di fattibilità sull’offerta di corsi di *qigong* negli istituti professionali], *Dangdai tiyu keji*, 2019, vol. 9, n. 17, pp. 94-97.

SITOGRAFIA

“Decision of the Intergovernmental Committee: 15.COM 8.B.21”, (articolo in linea), *Unesco Intangible Cultural Heritage*, 2020. URL:

<https://ich.unesco.org/en/decisions/15.COM/8.B.21> (consultato il 12/06/2023).

“Deng Xiaoping”, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/enciclopedia/deng-xiaoping> (consultato il 12/05/2023).

“Healthy China” (articolo in linea), *World Health Organization*, s.d. URL:

<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china> (consultato il 04/04/2023).

“Idiomatica”, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/vocabolario/idiomatico> (consultato il 18/05/2023).

“Materialismo dialettico”, *Enciclopedia Treccani*,

<https://www.treccani.it/enciclopedia/materialismo-storico-e-dialettico> (consultato il 29/03/2023).

“Metabolismo del sistema nervoso”, *Enciclopedia Treccani*,

<https://www.treccani.it/enciclopedia/metabolismo-del-sistema-nervoso> (consultato il 15/03/2023)

“Neuroelettrofisiologia”, *Enciclopedia Treccani*,

<https://www.treccani.it/enciclopedia/neuroelettrofisiologia/> (consultato il 07/06/2023).

“Rivoluzione Culturale”, *Enciclopedia Treccani*,

<https://www.treccani.it/enciclopedia/rivoluzione-culturale> (consultato il 12/06/2023).

“Sincronismo”, *Enciclopedia Treccani*, <https://www.treccani.it/vocabolario/sincronismo/> (consultato il 12/03/2023).

“Sincronizzazione”, *Enciclopedia Treccani*,

<https://www.treccani.it/vocabolario/sincronizzazione/> (consultato il 12/03/2023).

“Yangguang tiyu” (articolo in linea), *Yangguang tiyu. Sunny Sports*, s.d. URL:

<http://www.sunnysports.org.cn/> (consultato il 24/03/2023).

TAN Xiaodong, ZHANG Yanan, SHAO Haiyan, “Healthy China 2030, a breakthrough for improving health” (articolo in linea), *National Library of Medicine*, 2019. URL:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29297762/> (consultato il 13/06/2023).

ZHANG Phoebe, “Tai chi added to Unesco intangible cultural heritage list, 12 years after China first applied for recognition of the ancient martial art” (articolo in linea), *South China Morning Post*, 2020. URL:

<https://www.scmp.com/lifestyle/health->

[wellness/article/3114541/tai-chi-added-unesco-intangible-cultural-heritage-list-12](https://www.wellness.com/italy/article/3114541/tai-chi-added-unesco-intangible-cultural-heritage-list-12)

(consultato il 12/06/2023)