



**LUCIO SOTTE**

*Agopuntura e medicina tradizionale cinese*

## **Editoriale Lucio Sotte**

Questo decimo volume dei Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese continua e completa l'argomento del numero precedente "Ginnastica Medica Cinese 1 - Qi Gong"; è dedicato infatti all'introduzione ed alla descrizione di un'altra serie di esercizi tradizionali: quella del "Tai ji qi gong" secondo la versione del famoso maestro Ma Li Tang a noi trasmessa dalla figlia, la dott.ssa Ma Xu Zhou nel corso di vari seminari tenutisi in Italia a cura della Scuola Italiana di Medicina Cinese durante l'inverno del 1996 e la primavera del 1997.

Si tratta di una serie di esercizi molto particolare che associa le sequenze dei vari movimenti ad una respirazione controcorrente o controaddominale.

L'esito è assai gradevole dal punto di vista estetico, impegnativo dal punto di vista fisico ed estremamente tonificante e riequilibrante se considerato sotto il profilo preventivo.

Questa coppia di volumi sulla ginnastica medica cinesi editi nell'anno '97 dalla nostra rivista si è posta lo scopo di presentare degli esercizi tradizionali di semplice applicazione, di relativamente facile apprendimento e di concreta utilizzazione: vi invitiamo ad impararli, praticarli ed insegnarli ai vostri pazienti ed amici.

Il loro apprendimento e la loro esecuzione non sono solo un gesto di "educazione fisica" ma un interessante "evento culturale" che vi permette di percepire "sulla vostra pelle" e dentro di voi delle sensazioni che sono il frutto della millenaria applicazione della medicina cinese al raggiungimento del benessere di ogni uomo.

*Lucio Sotte*

*direttore della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese*