Il Qi Gong, le ginnastiche mediche in Cina

video rai: consulenza di Lucio Sotte

Un video realizzatoda Elisabetta Confaloni nel 1999 per Rai Educational con la collaborazione e la consulenza scientifica di Lucio Sotte è on line nel blog di Rai Scuola Università all'indirizzo
http://www.raiscuola.rai.it/ondemand//ondemand-articolo/il-qi-gong-le-ginnastiche-mediche-in-cina/8587/default.aspx

Lo puoi visualizzare on line

Introduzione di Rai Scuola al Video

Lucio Sotte, medico ed esperto di medicina tradizionale cinese, introduce la definizione di Qi gong, un tipo di ginnastica utilizzato dalla medicina tradizionale cinese per armonizzare e rafforzare il Qi, concetto che significa tanto "energia" che "materia". Le voci fuori campo recitano poi alcuni passi di testi tradizionali di medicina cinese. Nell'intervista, la dottoressa Hu Li Huan, medico occidentale e medico tradizionale cinese insieme, sottolinea come la propensione al rilassamento e la capacità del praticante di produrre il vuoto mentale siano fondamentali nell'esecuzione del Qi Gong; le sue parole sono illustrate da immagini di esercizi eseguiti dalla stessa intervistata, maestra di ginnastiche mediche. Le sue parole si alternano a quelle di Lucio Sotte che pone l'accento sull'utilizzo del respiro nel Qi gong e spiega come questo elemento permetta al medico occidentale di comprendere il funzionamento e l'efficacia di questa ginnastica. La sinologa Giulia Boschi, nell'intervista, collega la tecnica del Qi gong alla tradizione taoista antica.