



Il termine "arti marziali" molto semplicisticamente ci porta con il pensiero a sistemi di lotta per difesa-offesa piuttosto cruenti e offensivi che poco hanno a che fare con gli sport praticabili per chi ha il diabete, senza correre il rischio di traumi e conseguenti complicazioni. Ma questo è vero in parte in quanto bisogna tener conto che l'origine delle arti marziali la troviamo nell'antico Oriente e più precisamente nell'antica Cina, dove la cultura della forza corporea è da sempre strettamente legata all'equilibrio della mente.

Partendo da questa filosofia, possiamo affermare che le arti marziali si suddividono in interne ed esterne, quelle interne portano ad un miglioramento spirituale, mentre quelle esterne si concentrano maggiormente ad ottimizzare la forza fisica. Oggi, grazie all'evoluzione delle tecniche ed all'abitudine che l'uomo ha di trasformare molte cose alle proprie evolutive necessità, è possibile poter scegliere tra le diverse discipline quella che più attrae e che meglio si addice alle possibilità, trovandola magari proprio tra quelle dove il contatto con un avversario quasi non esiste o tutto è limitato ad una tanto armoniosa quanto salutare e benefica ginnastica. Ecco perché identificare le arti marziali come una pura tecnica di combattimento è un concetto molto riduttivo che non tiene conto dei diversi benefici che in molti casi invece si ottengono, spesso anche in presenza di particolari patologie come ad esempio il diabete.

Arti marziali e loro benefici



Aumenta l'ottimismo e diminuisce l'aggressività. Fisicamente dona al corpo flessibilità articolare e resistenza anaerobica.

AIKIDO



Aumenta e rinforza la determinazione e la sicurezza, ma per avere risultati veramente concreti ci vogliono anni di pratica.



Rende notevolmente flessibili le articolazioni e porta ad avere una respirazione corretta. Aumenta la capacità di concentrazione ed il conseguente dominio dello stress.

KARATE



Abbassa il livello dello stress ed aumenta notevolmente l'agilità fisica.

KUNG FU



È un ottimo modo per aumentare la resistenza e la flessibilità, forza articolare e capacità di resistenza alle

TAE KWON DO



Questo disciplina può migliorare la mente, la vista, l'equilibrio, la potenza e la velocità e la resistenza

TAI CHI CHUAN



Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale cinese che ha origini antiche. Si tratta di una disciplina che combina movimenti lenti e fluidi con esercizi di respirazione e concentrazione. È considerato uno dei migliori modi per migliorare la salute e il benessere fisico e mentale. In particolare, è stato dimostrato che il Tai Chi Chuan può aiutare a ridurre il rischio di diabete di tipo 2, migliorando la sensibilità all'insulina e il controllo glicemico. Inoltre, questa pratica favorisce la riduzione dello stress e l'aumento della resistenza fisica, contribuendo a un migliore equilibrio e alla prevenzione di cadute, soprattutto negli anziani.