

# Pratiche di armonizzazione WUDANG: esercizi per il diabete.

Il QiGong è una ginnastica medica, appartenente alle discipline della Medicina Tradizionale Cinese.

L'insegnamento e il supporto terapeutico sugli esercizi Wudang per il diabete, può essere eseguito sia individualmente, sia a piccoli gruppi.

Gli esercizi sono semplici, e tutti possono apprenderli, senza bisogno di particolari caratteristiche fisiche o sportive.

Gli unici *requisiti* sono l'effettuazione di una *valutazione energetico-motivazionale*, prima di insegnare gli esercizi, al fine di poter controllare l'andamento terapeutico, e soprattutto *l'impegno a dedicarsi a questi esercizi con costanza e quotidianità*.

In linea di massima, al fine di ottenere i migliori risultati, gli esercizi debbono essere svolti lentamente e richiedono almeno 30/45 minuti per l'esecuzione di tutta la sequenza energetica.

I principi fisici su cui si basano gli esercizi per il diabete, sono quattro:

- Felicità, serenità.
- Quiete.
- Costanza (1 solo giorno di non pratica, vanifica 10 giorni di lavoro).
- Ritmo, impegno.

