

## [AIKITAISO](#)

Catégorie : [Présentation du Club](#)

Publié par Paolo Atzori le 20-08-2019 13:40



L'AÏKI TAÏSO représente l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique des Arts Martiaux en général et de l'Aïkido en particulier.

AÏKI vient du mot AÏKIDO : union (harmonie) des énergies, et du mot TAÏSO : gymnastique.

C'est une préparation douce basée sur les mouvements d'Aïkido et des pratiques de santé.

Tous les cours d'aikido commencent par des mouvements de préparations du corps ( et non pas d'échauffement au sens sportif).

Toutefois il y a peu de clubs (voire très peu) qui consacrent un créneau horaire à cet aspect de la pratique de l'aikido.

Le Club a choisi cette année de présenter l'aiki taiso pendant un cours spécifique le dimanche une fois par mois de 10h30 à 12h00.

L'aiki taiso est d'ailleurs complémentaire de la pratique de l'aikido sensoriel (et vice versa) qui a lieu tous les vendredi de 16h30 à 18h00.

Bruno Salou, 4ème dan CQP, encadre ce cours qui regroupe une grande variété d'exercices : méditation, concentration, respiration, travail sur l'énergie, assouplissement, renforcement musculaire profond, déplacements (Tai-Sabaki), chutes (Ukemis), mouvements du corps, relâchement, relaxation, massages.

L'AÏKI TAÏSO est une méthode qui permet de renforcer la santé physique et mentale. Cette méthode, source de bien-être améliore aussi la coordination et l'équilibre.

Cette discipline s'adresse à tous sans limite d'âge : débutants (sportifs ou non), pratiquants confirmés en complément de l'Aïkido,

