

[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,

