

AIKI-TAISO

Gymnasique douce japonaise

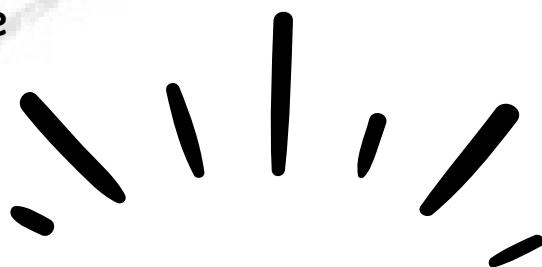


Meilleure
perception du corps

Amélioration
de la souplesse

Renforcement
musculaire

Prévention
des blessures
articulaires et
ligamentaires



合気体操

Aiki Taiso

Prévention
des chutes
Amélioration
de l'équilibre

Accessible à toutes et tous

Pour toutes et tous, sans limite d'âge ou de condition Labellisé "Sport-Santé Bien être"

L'Aïki Taïso est l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido et peut se pratiquer indépendamment.

Aïki signifie « Union des énergies », Taïso signifie « gymnastique ».

Le fondateur de l'Aïkido, O Sensei Morihei Ueshiba, a élaboré un ensemble d'exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido.

Certains de ses disciples développèrent cette pratique.

Le fondateur utilisa différentes sources pour la formation de l'Aïki Taïso. Il aurait été influencé notamment par des méthodes de santé japonaises, comme la méthode Nishi et Makko Ho ; indiennes comme le Yoga ; chinoises, comme le Bagua Zhang (Paume des huit trigrammes), le Qi Gong, etc.

Les exercices d'Aïki Taïso permettent de travailler sur différents plans comme : renforcement, étirement, relaxation, respiration, connaissance du corps, méditation, coordination, structure, puissance, fluidité, etc.

La pratique est très souvent individuelle et peut parfois se réaliser à deux. Chaque personne suit son propre rythme.

Dojo de St Pierre d'Entremonts dans l'école Mercredi 18h30-19h15



Contact : Alain Weber,
enseignant diplômé d'état, 06 41 85 89 30
www.aikido-cartusiana.fr

