



Taïso au Dojo VDB

Traduisons taïso simplement par "le corps en mouvement".

Les exercices que nous proposons dans nos séances d'aikitaïso (taïso dans l'esprit de l'aïkido) s'enracinent dans les traditions sino-japonaises de préparation aux arts martiaux. Les bénéfices pour le corps et l'esprit sont tout aussi précieux pour qui n'envisage pas ensuite une pratique martiale.

Nous recherchons sans violence, à étendre la liberté d'action, se libérer des stress et tensions, et par cette activité physique régulière, à augmenter endurance et mobilité articulaire.

S'adressant à un large public le taïso permet un renforcement musculaire, une amélioration de l'équilibre et de la posture, conduisant à un renouveau du bien-être dans un corps plus libre et serein.

Les exercices du taïso sont très variés, pouvant se faire seul, ou en binômes et inspirés de :

- Ba Gua Zhang (Art martial Chinois Interne, « Paume des huit trigrammes », proche du Tai chi chuan)
- Etude posturale, travail sur l'équilibre
- 8 pièces de Brocart (issus du Ba Dua Djin)
- Exercices respiratoires (Shin Kokyu)
- Ameno Tori Fune
- Exercices inspirés du Qi Gong et de la Médecine traditionnelle chinoise
- Exercices de prise de contact avec le sol, (travail sur l'appréhension de la chute...)
- Exercices de manipulation du JO (bâton de bois), seul

Les bénéfices du Taïso sont nombreux :

- entretien cardio-respiratoire
- amélioration de l'endurance
- renforcement musculaire
- amélioration de l'équilibre, de la posture
- amélioration des capacités psychomotrices
- amélioration de la coordination générale des membres
- assouplissement
- relaxation

S'adressant également à des personnes présentant des problèmes de santé (patients douloureux....), il permet spécifiquement de :

- limiter la perte de la mobilité articulaire
- limiter le déconditionnement à l'effort
- lutter contre la kinésiophobie
- éviter la sédentarisation
- avoir une activité physique régulière
- travailler en aérobie

Cours les mercredi de 18h à 20h

Dojo René VDB, 3 Rue Deschamps LE HAVRE