



## **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**