

Stage groupé de samedi 31 janvier / dimanche 1er février
Aïki-Taïso - Aïkido self défense - Aïkido

L'Aiki Taïso est une méthode d'entraînement physique et mental où Aïki (aï harmonie + Ki énergie) fait référence au principe de fusion des énergies et Taïso (Taï corps + So pratique) parle de mouvements physiques.

L'Aïki Taïso comprend des exercices qui aident les pratiquants à améliorer leur biomécanique, leur souplesse, leur coordination ainsi que des principes d'équilibre, de temps (réaction ou lenteur) et de circulation de l'énergie.

Dans le but de développer sa force, tant physique que mentale en pleine conscience, améliorer sa concentration, sa clarté mentale, ce qui fait baisser le stress, dans le même temps, la pratique permet l'alignement, d'accompagner les gestes au lieu de lutter contre et finalement de fluidifier ses mouvements et alléger le corps et même de gagner en souplesse.

Souplesse, détente, relâchement, contrôle, équilibre, coordination, mobilité : Toute cette partie se développe en entraînant une amélioration de la force, la résistance, l'endurance et une meilleure conscience de soi et de son corps qui servent dans toutes les activités quotidiennes et pas seulement dans les arts martiaux.

L'Aiki Taïso est de fait adapté à toutes les personnes, sans distinction d'âge ou de sexe.

L'Aïkido self défense est intégré dans la pratique de l'Aïkido. L'aïkido est un art martial japonais dit moderne, créé dans les années 1910/1920 par Morihei Ueshiba, qui privilégie la redirection de la force plutôt que la confrontation. La recherche de l'harmonie et de la non destruction l'ont fait surnommé Art de la Paix, c'est de fait le seul art martial qui fut autorisé au Japon après la seconde guerre mondiale.

La partie self défense est donc logiquement déjà incluse dans la discipline et ce fut le but de ce week end de stage, samedi dimanche avec l'évolution technique qui s'est faite progressivement de l'Aïki-Taïso vers l'Aïkido self défense jusqu'à l'Aïkido qui a complété le stage.

Animé par Yolaine Trichet Loiseau, 5è dan de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, ce stage a rassemblé des pratiquants de tous grades qui ont partagé ces moments comme ils ont partagé la réalisation des exercices et des techniques.

Yannick Bouzerma, responsable de la commission aïki-taïso.

Renseignements :

Midi-Pyrénées : <https://aikido-midipyrenees.org/aikido-ffab-pyrenees/>

Fonsorbes : <https://fonsorbesaikido.wordpress.com/>

Seysses : <https://aikido-seysses.fr/>