

**"Aïkitaïso" signifie littéralement : gymnastique ou pratique pour harmoniser les énergies.**

**L'Aïkitaïso tire ses bases de l'Aïkido et des écoles japonaises de santé et d'arts martiaux.**

Cette pratique s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge ou son sexe. Chacun s'entraîne à son rythme et selon ses capacités, grâce à une pédagogie différenciée. La pratique se fait seul (enchaînement, posture...) ou à deux (situations éducatives...), sans esprit de compétition, toujours avec l'intention de se construire.

A travers le mouvement, la pratique associe le corps, la respiration et la pensée. Le pratiquant ressent, se met à l'écoute de lui-même et/ou des autres. Il apprend à connaître son corps et à mieux utiliser ses capacités. Il gagne sa liberté et agit pour dénouer ses tensions.

Les cours se déroulent en général de cette manière :

1/ Une phase préparatoire dont le but est délasser le corps (et l'esprit), puis de l'énergiser.

2/ Une phase spécialisée où le travail est axé sur un thème ou un principe précis, en relation avec l'Aïkido (par exemple le centrage, les appuis, le contact, l'écoute, etc.).

3/ Une phase d'étirement et d'assouplissement doux et progressif, pouvant se conclure par de la méditation.

Une pratique régulière et assidue peut avoir les bienfaits suivants :

- Meilleure écoute de soi
- Association de bien-être aux mouvements de son corps
- Amélioration de sa condition physique (endurance, souplesse, relâchement, force...)
- Amélioration du mental (calme, concentration...)
- Optimisation de l'habileté motrice (équilibre, coordination des mouvements...)
- Meilleure gestion du stress et de la fatigue, prévention des petits maux de tous les jours (par exemple protection du dos...).