

PROGRAMME de REPRISE « entretien des capacités aïki »
AÏKITAÏSO, EXERCICES de GAINAGE GÉNÉRIQUE et SPÉCIFIQUE AÏKIDO
EXERCICES de PROPRIOCEPTION et ARMES

Contexte : ces programmes de remise en condition ont simplement pour but de stimuler l'envie de bouger et de se retrouver.

Question centrale et pragmatique :

Dans les conditions actuelles quelles capacités pouvons-nous entretenir et développer ?

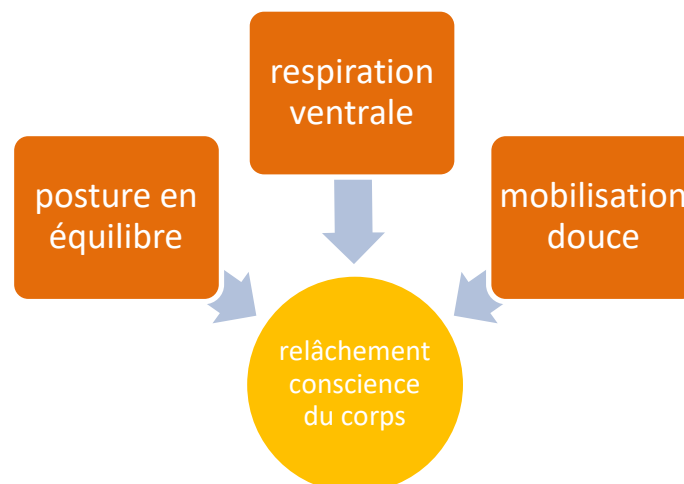
L'Aïkido est dans son essence une pratique à deux, et la technique une relation entre tori et uke. Pour cela nous avons besoin de **disponibilité physique et mentale**, donc de **coordination, de capacité à varier nos appuis dans un équilibre instable, d'expérimenter la différence entre tonus et relâchement**.

L'Aïkitaïso et les mouvements du rôle de uke travaillés sous forme de gainage permettent de pratiquer sans contact et de maintenir et/ou réveiller nos habiletés.

l'Aïkitaïso est l'ensemble des exercices qui préparent à la pratique des techniques dans le respect des principes de l'Aïkido : relâchement, centrage, disponibilité physique et mentale, respiration/kokyū.

Quelques points importants :

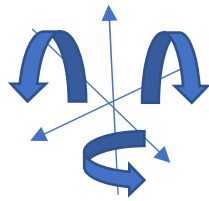
1. Se concentrer sur son corps permet de calmer l'agitation mentale.
2. la proprioception nous invite à balayer tout le corps en relâchant les zones de tensions grâce à la mobilisation douce et à la respiration.
3. la respiration nous ancre dans le moment présent et contribue à la détente.



3 zones sont à suivre particulièrement, car elles concentrent le stress :

- le cou et les épaules,
 - le diaphragme,
 - le bassin
- et la colonne qui les relie.

Les mouvements du taïso mobilisent les articulations sur les 3 axes (vertical, horizontal et sagittal) et les six directions. (2 sens de rotation possibles sur chaque axes) ce qui contribue aussi à délier les tissus et masser les organes.



En complément sur cette première vidéo d'illustration de novembre 2020, des exercices de renforcements des jambes et des postures qui mobilisent et développent notre équilibre. Ces postures réveillent les chaînes musculaires et articulaires dans le sens des mouvements d'Aïkido.

Vidéo <https://youtu.be/T6A6NWSO4J0> regardez aussi explications en lien sous la vidéo.

Pour l'endurance générale, on peut alterner des phases de marche (ou course) lente et rapide pendant

16 mn : 4mn de marche normale (ou course légère) suivie de 10 secondes de marche rapide (ou sprint) x 4 fois. Il y a activation cardio modérée, idéale pour une remise en route.

Bonne pratique !