

Amélioration de l'équilibre
et de la coordination

Prise de conscience du corps
et de l'importance
de la respiration

Renforcement musculaire
et postural

Amélioration du relâchement
et de la souplesse

Développement de la mobilité
et de l'énergie

Un club près de chez vous



Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France



Une fédération agréée par le Ministère des Sports
et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo

Siège national :
Les Allées - 83 149 BRAS

04 98 05 22 28

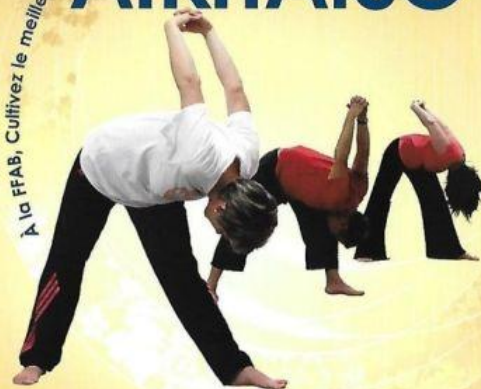
ffab.aikido@wanadoo.fr

www.ffabaikido.fr

Commission Nationale Aïkitaïso
Coordonnatrice : Yolaine Trichet-Loiseau
Crédit photos : P. Peyrard & K. Boussaboua

À la FFAB, Cultivez le meilleur de vous-même

AÏKITAÏSO



Le Zen en mouvements
pour retrouver équilibre & santé



Une méthode douce et complète
de développement physique
et mental
accessible à tous

Une démarche
fédérale
au service
de la **santé**
pour tous les
publics



L'Aïkitaïso s'adresse à tous
sans limite d'âge :

non sportif, sédentaire, sportif en
convalescence, en préparation physique,
jeune actif, sénior, femme, en pré et post-
natal, handicap léger...

... et tout autant aux pratiquants
d'Aïkido.

L'Aïkitaïso permet aux personnes qui ne
souhaitent pas s'inscrire à l'Aïkido d'aborder
une discipline martiale en douceur, source de
bien-être.

Avec l'Aïkitaïso, la FFAB développe une
pratique santé préconisée par l'Etat (Instruction
du 24/12/12, Ministère des Sports et de la
Santé), prônant le recours aux Activités
Physiques et Sportives comme thérapeutique
non médicamenteuse.

L'Aïkitaïso aux multiples facettes

Pour ceux qui ne pratiquent pas l'Aïkido :

L'Aïkitaïso alterne préparations physiques
et mentales, mouvements avec ou sans
armes (travail au bâton par exemple),
techniques de relaxation, exercices de
concentration, étirements (stretching),
automassages (do in), exercices respiratoires
(issus du chi kung), enchaînements de
postures (empruntés à la gymnastique
shaolin), déplacements (marches et
esquives) pour travailler équilibre et réflexes.



Le travail débute seul
puis les techniques sont
réalisées à deux sans utilisation de la force.

Pour les pratiquants d'Aïkido :

L'Aïkitaïso est une alternative passion-
nante pour les professeurs et les
pratiquants d'Aïkido qui souhaitent
travailler les fondamentaux de la
discipline autrement.

L'Aïkitaïso s'inspire de pratiques
multiples en regard des Fondations de
TAMURA Senseï : shiseï, Kokyū, Kamae,
Maï, Tenkan, Ura Omote, Irimi,
Taisabaki, Atemi, Kokyū Ryoku.

Un héritage

Aïkitaïso vient du mot
- Aïki : Union (équilibre)
des énergies ;
et du mot
- Taïso : gymnastique.



Sa pratique est basée sur les mouvements
d'Aïkido et les préparations santé transmises
notamment par Maître TAMURA, élève
direct du fondateur de l'Aïkido, Maître
Morihei UESHIBA.

L'Aïkitaïso représente l'ensemble des
exercices préparatoires à la pratique des
Arts Martiaux en général et de l'Aïkido en
particulier.

L'Aïkitaïso & les préparations de Maître TAMURA

« Jumbi dosa est une préparation physique et
mentale avant la pratique des techniques.
Deux aspects de jumbi dosa sont à noter :
le travail seul et le travail à deux.

Ce travail doit être exécuté sérieusement ;
entre ce travail et celui des techniques, il y a une
relation constante.

Son but n'est pas uniquement un échauffement
du corps ou un étirement de la musculature.
C'est une méthode visant à forger ensemble le
corps et l'esprit, en développant la stabilité du
mental par la concentration sur la force
mentale, sur la force de la respiration (kokyū
ryoku), sur le rayonnement du ki (kinonagare), sur
la respiration (kokyū), sur l'attitude (shiseï), sur
l'élaboration du corps qui est à la base de
l'exécution des techniques. »

TAMURA Senseï, Aïkido, 1986.
Shihan 8^e dan reconnu internationalement
[1933-2010]
Directeur technique de la FFAB depuis sa création

