



## *Le Taïso.*

**Bon pour la souplesse et le renforcement musculaire, le Taïso s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge ou ses capacités.**

D'origine japonaise, le Taïso signifie « préparation du corps ». Cette **gymnastique** fait partie de l'ensemble des activités que l'on peut pratiquer dans un Dojo car elle s'adapte à tous les Publics. Certains la pratiquent pour se préparer aux sports de combat, notamment le **judo**. Et d'autres simplement pour se remettre au sport ou entretenir leur forme physique. Car avec le Taïso, il n'y a ni chutes ni corps à corps, mais uniquement des mouvements doux et harmonieux. Il n'y a pas de compétition entre les participants, juste le plaisir de pratiquer avec d'autres en s'encourageant mutuellement. Le Taïso se pratique souvent de façon statique. Mais même si l'on ne court pas, on peut travailler son **cardio**, en accélérant le mouvement. Une façon d'améliorer sa condition physique, mais aussi son **endurance** et sa **force musculaire**. « Tous les muscles travaillent ». Le Taïso permet aussi de développer son équilibre et sa coordination. De quoi optimiser sa **motricité**. Et pour ne rien manquer, c'est également un très bon moyen pour exercer sa **souplesse** et se relaxer.

En bref donc, que des bienfaits et **aucune contre-indication**. Tout le monde peut pratiquer le Taïso, quelle que soit sa condition physique. Pour une reprise en douceur du sport et même pour ceux qui n'en ont jamais fait. Et pour les personnes qui ont quelques **kilos** en trop et qui peinent à se motiver, le Taïso convient très bien là aussi.

### **Idéal pour les seniors**

Autre point, et pas des moindres : l'**âge** n'a aucune importance. « C'est particulièrement adapté pour les seniors. Le Taïso se pratique tout en douceur. C'est un sport qui ne nécessite aucune machine. Avec un élastique, un step, un médecine-ball, un bâton, on fait tout ! »

De plus chaque exercice sera adapté au participant. On évite toute position contraignante ou inadaptée, par exemple les flexions de bras, le gainage latéral ou facial se fera en appui sur les genoux. Enfin dernier point, pratiquer le Taïso, c'est l'occasion de partager un moment convivial et agréable avec d'autres personnes.

## LA SÉANCE DE TAÏSO

Le cours se décompose en général de la manière suivante:

- **Échauffement**
- **Mobilisation articulaire douce des différentes parties du corps (ensemble ou séparées)**
- **Abdominaux**
- **Renforcement musculaire des bras, des jambes ou des fessiers**
- **Étirements**
- **Relaxation**

## LES EXERCICES DU TAÏSO

Les exercices du Taïso sont donc très variés, se font seul ou en binômes :

- **Entretien cardio-respiratoire**
- **Amélioration de l'endurance**
- **Renforcement musculaire**
- **Amélioration de l'équilibre**
- **Amélioration des capacités psychomotrices**
- **Amélioration de la coordination générale des membres**
- **Assouplissement**
- **Relaxation**

L'objectif de ces exercices progressifs est d'affiner la sensibilité physiologique et la précision gestuelle, à l'étirement de l'appareil

neuromusculaire et à la relaxation, d'améliorer le potentiel physique de chaque pratiquant.

C'est une méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public visant notamment le développement de la santé de ses pratiquants.

Les exercices de préparation du corps renforcent le système cardiovasculaire, améliorent le fonctionnement du système neuromusculaire en développant les sensibilités, les qualités musculaires et les amplitudes articulaires.

