



# LE TAÏSO

Des siècles de culture martiale japonaise ont produit un formidable patrimoine technique, mais aussi une conscience du corps et de l'esprit unique au monde. Sous la surface des exploits sportifs et guerriers, il y a aujourd'hui une véritable science du corporel à la disposition de tous ceux et celles qui veulent aller à la rencontre d'eux-mêmes et se sentir mieux, se sentir bien. Le pratiquant de taïso devient progressivement plus conscient de lui-même, explorant à chaque séance les gestuelles positives, étirements lents, placement du corps debout et au sol, respiration profonde. Une formation qui l'accompagne partout et le rend plus fort, plus équilibré, bien dans sa tête comme dans son corps.

## L'HISTOIRE DU TAÏSO

En Orient, toute philosophie passe par le corps. Du yoga de l'Inde ancienne en passant par le tai-chi de la Chine et jusqu'au Japon moderne, les pratiques du corps ne sont jamais loin des enjeux de l'esprit : rien ne les sépare, ils fusionnent dans **une conscience globale du rapport des hommes au monde, à la nature, à la spiritualité**. Depuis longtemps, au Japon, le taïso, les « exercices physiques », font partie du quotidien. Chaque matin, les Japonais se voient proposer à la radio et à la télévision des exercices d'éveil musculaire qu'ils pratiquent aussi dans les écoles et dans les entreprises. Ces exercices sont basés sur la méditation, le travail postural, le mariage du geste, de la respiration et du mental. Aujourd'hui, ces savoirs ont perduré, fusionné, et se retrouvent dans les exercices d'échauffement, de préparation physique, d'assouplissement et de retour au calme des pratiques martiales japonaises modernes. **Longtemps sous-estimées, ces techniques sont disponibles pour le bien-être de tous.**

En France, le taïso a un potentiel formidable à offrir, **à la disposition des judoka et non judoka, des plus jeunes aux plus âgés, pour assouplir et affermir son corps, apaiser le mental, mieux dominer ses émotions et préserver ses articulations**. Faire disparaître les douleurs récurrentes, les raideurs, améliorer la concentration, amener l'esprit à la quiétude. En travaillant seul, à deux ou en groupe le taïso vous rendra plus en forme et plus efficace. En soi, une culture orientale du corps à notre porte, dans nos dojos.

## POURQUOI FAIRE DU TAÏSO ?

### UN MOYEN D'ENTREtenir SON CORPS

#### ENTRETIEN/BONNE HUMEUR/SENSATIONS

Le corps est votre véhicule, offrez-lui une pratique régulière conçue pour son entretien, avec ses effets heureux sur vos ressentis quotidiens. Le taïso fait du bien ! Grâce à des exercices variés et adaptés aux capacités et aux progrès de chacun, il vous permet d'être plus en forme, de meilleure humeur, car la tête dépend du corps ; Le fait de pratiquer et de progresser avec les autres met en avant sa dimension sociale. Offrez-vous donc à chaque séance un bol de sensations positives et qui influera sur votre journée, votre semaine, votre vie entière. Gagnez en mobilité, lâchez prise, apprenez à respirer grâce au taïso.





## LE SPORT IDÉAL POUR LES SÉNIORS...

### MOBILISATION MUSCULAIRE/ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE/FORME

Équilibrer le corps et l'esprit face au vieillissement, se recentrer et améliorer sa motricité, en un mot rester, en mouvement... Le taïso est idéal pour garder la maîtrise de son corps et même regagner en qualité musculaire et maintenir les bons équilibres hormonaux. Vivre plus longtemps avec le taïso, en excellente santé physique, mais aussi mentale, en éloignant le risque d'inflammation chronique, de maladie et de blessures : un projet vital.

## ... ET AUSSI POUR LES JEUNES

### SOURCE DE MOTIVATION/VITALITÉ/SOCIABILITÉ

Améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux, réduire le stress, par ses situations variées, adaptées, progressives, pouvant être ludiques, artistiques, organisées seul, à deux ou en groupe, le taïso offre de nombreuses possibilités pour promouvoir la santé et le bien-être des jeunes et lutter contre la sédentarité. Se sentir mieux pour vivre mieux.



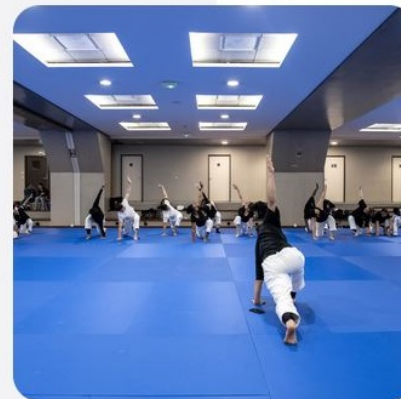
## LE TAÏSO, C'EST AUSSI...



### TAÏSO ET SANTÉ

Lutter contre la perte d'autonomie, prévenir les risques de chute, lutter contre les maladies dégénératives ou contre l'obésité, favoriser le lien social, tels peuvent constituer les objectifs recherchés dans le cadre de la santé.

Le Taïso figure aujourd'hui parmi les disciplines en France, s'inscrivant dans le cadre d'une prescription médicale, c'est une pratique reconnue dans le domaine du sport santé.



### TAÏSO TRAINING

Les pratiques martiales savent identifier le « ju » et le « go », le souple et le dur. La vitesse et l'efficacité du geste partent de la disponibilité physique et mentale, qui se travaille par des mouvements favorisant la mobilité et l'amplitude articulaire. Le vif s'appuie sur le lent.

Devenir plus précis et plus fort, éviter les blessures et les douleurs chroniques, optimiser son potentiel physique et mental, c'est ce que peut apporter le taïso dans un objectif d'entraînement, une préparation psychomotrice à portée de main.

# LE JUDO C'EST AUSSI ...

**LE TAISO,  
POUR ENTRETENIR SON  
CORPS ET SON ESPRIT**

×  
×  
○  
×

Conception Graphique : FFJudo - © Tous droits réservés FFJudo

## REJOINS-NOUS DANS UN CLUB AFFILIÉ !



ffjudo



ffjudo\_officiel



ffjudo



FFJudo

#VivonsJudo

