

Publié le 19/02/2018 à  
03:55, Mis à jour le  
19/02/2018 à 07:52

**LADEPECHE.fr**

# Le zen en mouvement pour retrouver la santé

## Arts martiaux - Aïkitaïso



Une discipline que l'on peut pratiquer tous les jeudis, sur le dojo du centre hospitalier Ariège-Couserans (Chac)./ Photo DR

Outre les cours d'aïkido dispensés par MM. Delong et Echeverria, de l'école Aïkido 09, une autre discipline martiale a pris ses droits sur le dojo du centre hospitalier Ariège-Couserans (Chac). En l'occurrence l'aïkitaïso, proposé par François, tous les jeudis, de 19 heures à 20 h 30. Une démarche fédérale au service de la santé pour tous les publics, sous l'égide de la Fédération française d'aïkido et de budo, agréée par le ministère des Sports et reconnue par l'Aïkitaï de Tokyo. Une méthode douce et complète de développement physique et mental accessible au plus grand nombre, autrement dit le zen en mouvement pour retrouver équilibre et santé.

«L'aïkitaïso s'adresse à tous, sans limite d'âge, explique François, les non-sportifs, sédentaires, sportifs en convalescence, en préparation physique, jeunes actifs, senior, femmes en pré et postnatal, personnes atteintes d'un handicap léger et bien d'autres. 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. Il faut savoir qu'avec l'aïkitaïso, la fédération nationale développe une pratique santé préconisée par l'État, prônant le recours aux activités physiques et sportives comme thérapeutique non médicamenteuse»...

## **Seul ou à deux...**

Seul ou à deux, le travail doit être exécuté sérieusement, telle est la volonté de maître Tamura, shihan 8e dan, reconnu mondialement ; entre le travail et les techniques, il doit y avoir une relation constante. Son but n'est pas uniquement un échauffement du corps ou un étirement de la musculature. La méthode vise à forger ensemble le corps et l'esprit, en développant la stabilité du mental par la concentration, sur la force de la respiration, sur l'attitude et sur l'élaboration du corps qui est à la base de l'exécution des techniques... Cette discipline martiale permet d'améliorer l'équilibre et la coordination, la prise de conscience du corps, la respiration, le renforcement musculaire et postural, le relâchement et la souplesse, sans oublier la mobilité et l'énergie.

*Plus d'informations en contactant le 05 61 05 14 41 ou le 05 81 29 29 08.*

La Dépêche du Midi