

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



Atelier Graphique Sylvie Brossais 06 89 61 85 78

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](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

[www.ffabaikido.fr](http://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,  
Maai, 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<sup>e</sup> dan reconnu mondialement  
[1933-2010]  
Directeur technique de la FFAB depuis sa création

