

ChiTaïso

Le Chi Taïso est une science qui associe souffle et mouvement pour acquérir : équilibre et harmonie psychomotrice du corps. Cette activité est destinée à tous ceux qui désirent s'entretenir, trouver un bien être énergétique.

En Orient, le Taïso existe depuis plus de 5.000 ans et fait partie intégrante de la culture. Il regroupe un ensemble d'exercices physiques destinés à concentrer l'énergie vitale appelée KI, dans un endroit défini du corps. Il peut ressembler à une « gymnastique douce » mais demande un travail de concentration mentale dans l'exécution des mouvements, cela permet l'évolution de la conscience du corps dans son action. C'est aussi une méthode pour préparer le corps à la pratique des arts martiaux selon la spécificité de chacun. Il s'adresse à ceux qui souhaitent pratiquer un sport alliant la souplesse et l'harmonie des mouvements par la recherche d'une tonicité musculaire adaptée.

Ces mouvements apportent aux pratiquants la conscience du flux d'énergie qui circule dans le corps (méridiens). Cette méthode crée une conscience affinée de : l'équilibre, la latéralité, l'orientation temporo-spatiale, la coordination et la dissociation, une amélioration musculaire. Elle participe à la gestion du stress, la relation au monde par l'apport de confiance en soi.

Séance de ChiTaïso

Les exercices sont exécutés en harmonie avec la morphologie de chacun. Ils se pratiquent avec une conscience de la respiration maîtrisée dans le mouvement exécuté. Cela permet une meilleure connaissance de son corps et le contrôle des émotions associées. Par un travail régulier, le pratiquant, selon son âge et ses capacités, trouve une souplesse qui lui sera bénéfique dans toutes les situations de la vie quotidienne ainsi qu'un renforcement musculaire global.

C'est aussi une technique thérapeutique pour rester en bonne santé. Il agit à différents niveaux, le principal restant l'apprentissage de la relaxation et la juste tonicité adapté aux mouvements.

Les mouvements qui le caractérisent ne sont pas qu'une gymnastique douce. Il allie les prémices des arts martiaux et la circulation de l'énergie en utilisant les techniques de stretching des muscles profonds, formant ainsi un exercice complet tant du point de vue physique que mental. Un entraînement fait travailler toutes les parties du corps d'ordinaire pas assez utilisées comme le diaphragme et l'appareil tendineux de chaque articulation. Petit à petit le corps s'assouplit, et cette simple action est bénéfique pour toute personne qui avance en âge. En effet, le corps vieillissant a tendance à se raidir, ce qui favorise les troubles psychomoteurs et les douleurs articulaires.

Certains exercices sont interactifs et créent une dynamique de groupe améliorant le relationnel.

Apprendre à se relaxer et se tonifier offre la possibilité d'une évolution personnelle positive. Se « relaxer » ne signifie pas s'amollir, mais plutôt utiliser son corps aussi efficacement que possible, sans tension musculaire parasite. La concentration tranquille exigée apporte une sérénité d'esprit qui calme les tensions de la vie courante. La tolérance et l'égalité d'humeur sont apprises et partagés.

La séquence se termine très souvent par une séance de relaxation qui recherche l'équilibre des tensions et la conscience profonde de Soi. Elle permet d'évacuer le stress, si fréquent dans nos sociétés occidentales, d'apaiser le mental et de retrouver un état de bien-être par l'amélioration de la circulation sanguine et la respiration. Il en ressort un bien être global.

Renseignement :

Association « Le Dojo d'Anglès » Tel : 0607885634 ou alain.paulfr@orange.fr

Alain PAUL

D.E Psychomotricité et Relaxation, ISRP Nice

Travail en Bioénergie

Pratiquant d'Aïkido (Académie Autonome Aïkido Kobayashi)