



Aikitaïso

Disciplina che puo' essere praticata anche da chi non si occupa di arti marziali, e' il risultato di una profonda analisi effettuata da O-Sensei Morihei Ueshiba nei confronti delle piu' importanti pratiche corporee e meditative orientali (Katsugen, Do in, Shiatsu do, Kuatsu, Zen, Sumo, Omotokyo ed altre).

Il Taiso (Tai=corpo; So=movimento) e', per certi aspetti, un esercizio di pulizia del corpo. Attraverso una ginnastica adeguata, un lavoro sulle posture e sulla respirazione, il movimento rigeneratore, e attraverso la stimolazione dei punti di agopuntura, esso attacca direttamente le rigidita' del corpo, svuota la memoria del passato e libera totalmente il pensiero.

Il Taiso si basa sul principio che lo sviluppo corporeo, che avviene dal basso verso l'alto, segue un ritmo e una cronologia specifica; questo ritmo e' seguito anche dallo sviluppo psichico e il corpo contiene tutti i ricordi della vita che viviamo.

La forza che una parte del corpo deve esercitare sull'altra per mantenere l'inconscio e' la vera origine delle nostre patologie, di molti dei nostri problemi.

Il Taiso e' attualmente divulgato dal Maestro Andre' Cognard ed e' grazie al suo impegno che e' stata creata l'Accademia di Aiki-Taiso, all'interno della quale attualmente vengono proposti cicli di formazione. Nell'ambito di queste esperienze il praticante che voglia dedicarsi appieno alla comprensione di questa disciplina, viene gradualmente preparato all'insegnamento, anche grazie allo studio di materie quali Psicologia, Filosofia, Anatomia e Fisiologia. In Italia, oltre agli stage di Aiki-Taiso tenuti dal Maestro Cognard, si organizzano corsi e lezioni tenuti da allievi dell'Istituto di Aiki-Taiso.

