

# Aiki - Taiso:

Dosłownie oznacza: „gimnastyka Aikido”, i stanowi też jego formę wewnętrzną.

Pracujemy tu nad:

- ćwiczeniami nadającymi giętkość,
- pozycjami,
- marszami.

Tradycyjnie sztuki walki każdej szkoły uczyły zgodnie z trzema formami:

- pierwsza- zewnętrzna, gdzie uczono technik wojennych właściwych danej szkole (rzuty w Aikido i judo, kopnięcia i uderzenia w karate itd. ...),
- druga- wewnętrzna, gdzie pracowano nad technikami wzmocnienia się, zwiększenia możliwości regeneracji. Włączone w tę formę były również techniki lecznicze charakterystyczne dla każdej ze szkół,
- i w końcu, techniki medytacji.

Ewolucja sztuk walki spowodowała, że uczymy obecnie jednej czy drugiej z tych form, rzadko wszystkich trzech.

Jeśli ktoś chce- może do tej dyscypliny podchodzić na sposób wschodni: proponowane ćwiczenia stymulują meridiany z akupunktury i organy, wprowadzając równowagę zarówno w ich funkcjonowanie, jak i w ich relacje z otoczeniem. Prawidłowa harmonizacja tych funkcji jest oczywiście synonimem zdrowia.

Tę dyscyplinę można potraktować również na sposób zachodni: marsze, pozycje i ćwiczenia nadające miękkość wykonywane są pod kątem poszczególnych łańcuchów mięśniowych.

Tutaj również, uwolnienie napięć zmagazynowanych w tych łańcuchach mięśniowych poprawi z jednej strony funkcjonowanie każdego z nich, a z drugiej wniesie równowagę pomiędzy nimi.