

# Progetto ginnastica Taiso-Yoga

Lo yoga delle arti marziali



A cura di Roberto Borgis

per maggiori info

✉ [ronin1960puravita@gmail.com](mailto:ronin1960puravita@gmail.com)

☎ +39 3284190730

# Introduzione

Il Taiso-Yoga in pratica si propone di declinare in modo diverso la classica "ginnastica del judo", unendo il taiso e la propedeutica degli ukemi (le cadute del judo) con lo yoga-dinamico, traendone un format alla portata di tutti.

## Gli esordi

Il corso è stato sperimentato per due volte, in Piemonte, come modulo di formazione gratuita per i tecnici con circa 150 partecipanti a modulo. Al Taiso-Yoga oltre ad una presentazione avvenuta al centro olimpico di Ostia, in occasione di un seminario sul Wellness, è stato dedicato un articolo apparso su Educa-Judo oltre a vari articoli pubblicati su giornali locali piemontesi.



# I problemi da affrontare

Stress, ansia, paura, rigidità... le strade per affrontare queste problematiche sono molte e variegate; il judo ne offre una partendo dalla ginnastica, ovvero dal "taiso", soprattutto se riletto e valorizzato attraverso quello che è stato chiamato Taiso-Yoga.

## Perché Ginnastica Taiso-Yoga?

Poiché unisce tra loro differenti discipline i suoi effetti sono multiformi:

- Riconduce in equilibrio il livello energetico dell'organismo, attraverso esercizi di allungamento del sistema muscolare-tendineo;
- Favorisce lo sblocco delle articolazioni;
- Favorisce il riequilibrio fra la parte anteriore e posteriore del corpo;
- Aiuta la ricerca di schemi motori alternativi;
- Aiuta ad adottare una corretta respirazione
- Spinge verso un intenso e costante ascolto del proprio sé interiore.

# Campo di applicazione

## Come si svolge una sessione di Ginnastica Taiso-Yoga.

In genere, una sessione dura 60 minuti: un tempo necessario per attivare in profondità le energie psicofisiche. Si inizia con una sequenza yoga, praticando specifiche asana per riscaldare i muscoli. Nella seconda fase si eseguono movimenti ispirati dalle arti marziali in generale e dal judo in particolare (ad esempio dal Ju No Kata e dall' Itsutzu No Kata). Nella terza fase si eseguono dei rotolamenti sulla schiena o sul fianco, tratti dalla propedeutica degli ukemi e da effettuare senza sforzo, creando percorsi motori alternativi agli schemi motori abituali.

In ultimo si prende una pausa distensiva favorendo un processo di rilassamento attraverso delle asana che permettano di lasciar fluire il flusso energetico emerso durante la pratica.

### A chi è rivolto?

Il Taiso yoga è una ginnastica che si rivolge a tutti, sia agli atleti, anche agonisti, sia alle persone della cosiddetta "age silver", cioè quelle persone nella fascia 65-80 anni, che necessitano di un movimento più soft.

Declineremo la ginnastica Taiso-Yoga in due modalità:  
Hard & Soft.

# Campo di applicazione

## HARD

La versione hard è più potente e dinamica è rivolta agli atleti o a coloro che sono in buona forma fisica con lo scopo di migliorare le proprie performance o in generale il proprio stato di forma.

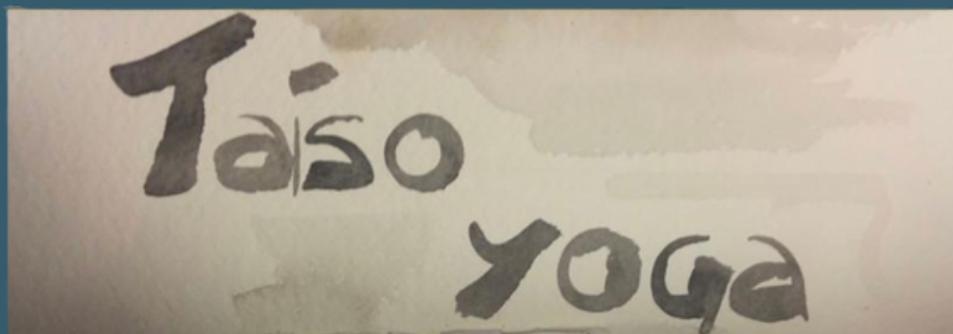
Il workout coinvolge tutto il corpo attraverso esercizi di forza, equilibrio ma sempre proposti attraverso fluide sequenze ispirate al "vinyasa yoga".

## SOFT

La versione soft è molto importante anche per il target che potrebbe interessare la nostra federazione, ovvero per la cosiddetta "silver age", ovvero quella fascia di persone fra i 65 e gli 80 anni, un trend in crescita con evidenti ricadute sociali ed economiche, tanto che in modo sempre più insistente si parla di "Silver Economy".

Nella versione soft, le sequenze saranno molto più morbide con lo scopo di sviluppare la capacità di muoversi, sentire, essere flessibili, senza necessariamente dover imitare un modello ideale, quanto piuttosto imparare ad imparare lavorando su se stessi.

Tutte le lezioni si svolgeranno con un sottofondo musicale dedicato.



## Il corso di formazione

Descrizione del lavoro	Durata
<b>Fase 1</b> Teoria e pratica del Taiso-Yoga	8h
<b>Fase 2</b> La costruzione della sequenze Pratica di Taiso Yoga	8 h
<b>Fase 3</b> Uso della musica e Training autogeno Pratica di Taiso-Yoga	8 h
<b>Fase 4</b> Esame per certificazione finale	mattina

### Costi

Costo del corso di formazione: 180 €

Nella quota sono comprese dispense, maglietta e diploma finale.

Il tayso-yoga: lo yoga delle arti marziali

Il taiso-yoga: lo yoga delle arti marziali

# Conclusioni

James Hillman, sostiene che c'è un'Immagine innata in ognuno di noi:

il daimon appunto, che conduce la nostra vita, cercando di realizzare al meglio il destino che le appartiene; come dire, ognuno di noi, qui su questa terra, percorre la propria vita seguendo, necessariamente, ciò verso cui è portato, a patto che si riesca a scoprirlo.

Il Taiso-yoga, come anche le arti marziali, soprattutto se praticato senza ansia per il risultato, aiutano a riconnetterci con il nostro daimon e ad entrare in quello stato che gli antichi greci chiamavano eudaimonia: l'essere in armonia con il proprio "demone" e, quindi, potersi dedicare interamente, cogliendo il senso del "qui e ora", come quando si compie un gesto senza condizioni, indirizzato con quella determinazione che deriva dal sentire che, compendolo, si fa un passo consono con il proprio destino.

Vale quella che è la teoria della "resilienza", ovvero dopo essere stati "deformati", stravolti, a volte annichiliti, dalle esperienze della vita, il nostro daimon ci riconduce, esattamente come un metallo sottoposto a molte deformazioni, alla nostra vera Immagine, a noi stessi e in questo percorso, il Taiso-Yoga, può essere un buon viatico per ritrovare i "codici dell'anima".

