

LA PREPARATION EN AÏKIDO

Jumbi Dosa est l'ensemble de la préparation mentale, respiratoire, articulaire, musculaire, physiologique et énergétique effectuée avant la pratique des techniques.

Ce DVD sur la préparation de l'Aïkido s'adresse à tous les pratiquants et plus particulièrement aux professeurs.

Il vous donne en détails 7 préparations essentielles, issues, pour la plupart, de l'enseignement de Maître Nobuyoshi TAMURA (1933 – 2010) :

- Préparation traditionnelle (avec Ameno Tori Fune et Furi Tama)
- Préparation « stretching » (étirements)
- Préparation « Ba Duan Jin » (les 8 pièces de brocard)
- Préparation « Massage »
- Préparation « Jikyo Jutsu » (gymnastique japonaise)
- Préparation d'un travail au Bokken
- Préparation « Gainage »

Un menu au début de ce DVD permet l'accès direct à chacune de ces préparations.

Plus de 2 heures de vidéo, des explications techniques et énergétiques, un travail très spécifique et très complet.

L'auteur : Christophe PAGE

6è Dan FFAB

6è dan Aïkikai – BE - DEJEPS

Ostéopathe – Acupuncteur – Physionutritionniste

JUMBI DOSA - AÏKI TAÏSO

JUMBI DOSA - AÏKI TAÏSO

LA PREPARATION EN AÏKIDO

Christophe PAGE

6ème Dan Aïkikai

LA PREPARATION EN AÏKIDO

JUMBI DOSA - AÏKI TAÏSO



Sept préparations différentes
pour mieux vivre l'Aïkido

