

TAISO

Il Taiso rappresenta la migliore forma di esercizio fisico per un praticante di *karate do*. Contrariamente alle più comuni preparazioni atletiche sportive, il taiso si concentra sul miglioramento generale delle proprie peculiarità fisiche più che sull'incremento della massa muscolare.

Grande attenzione è data all'elasticità, troppo spesso trascurata nell'allenamento personale di un atleta, e allo stretching, elemento fondamentale per una corretta e sicura esecuzione di ogni tecnica di *karate do*.

La postura viene perfezionata grazie a metodologie antiche e conoscenze moderne fino a rinforzarsi e correggersi in modo anche definitivo.

Il lavoro a coppie, necessario per un controllo adeguato dei pesi e una migliore calibratura dell'esercizio, viene introdotto gradualmente per consentire un migliore approccio al contatto fisico con l'*ukè*, il compagno d'allenamento. Permette inoltre al singolo praticante di imparare a conoscere i limiti propri e altrui migliorando la conoscenza del proprio corpo, massimizzando dunque gli effetti dell'allenamento personale e giornaliero, e acquisendo una sensibilità fisica nei confronti del compagno che permette di incrementare vicendevolmente i risultati di ogni esercizio.

Questa particolarità del lavoro combinato rende il *taiso* una pratica importante ad ogni età dal momento che ogni singolo esercizio verrà calibrato sul singolo praticante conciliando dunque uno sviluppo armonico del corpo e una crescita naturalmente forte del fisico.

Tutti questi elementi, uniti all'apprendimento e all'approfondimento anche di informazioni e nozioni scientifiche inerenti all'alimentazione e ad uno stile di vita sano, concorrono nel definire il taiso non solo come una pratica destinata ai praticanti di arti marziali, ma come una disciplina a se stante adatta a chiunque voglia raggiungere una condizione atletica sana e completa.