

Le Kaizen Dosa



Le Kaizen Dosa, élaboré avec l'aide de Sonia Tomioka Toutain, représente la préparation physique et mentale du **Wanomichi Aiki** (émergence de l'Aïkido traditionnel d'Iwama), méthode créée en 2018 par Daniel Toutain pour faciliter la compréhension des fondements constituant les techniques traditionnelles enseignées par son Maître Morihiro Saito, 9ème Dan. Il est composé de trois étapes :

- **Le Shinshin no junbi**

Cette méthode complète est construite à partir d'un Yoga spécialement adapté : acquisition d'une plus grande souplesse et tonicité, ainsi que prise de conscience du corps et méditation en sont les composantes essentielles. L'étude d'une forme particulière de chute pour protéger le corps en allant au sol fait également partie de cette préparation.

- **Le Enshin no Kata**

Il s'agit d'un enchaînement de mouvements circulaires utilisés dans différentes familles de techniques. Ce Kata permet de pratiquer seul afin d'acquérir des automatismes de centrage et de positionnement dans l'espace. Développer la capacité d'exécuter des mouvements circulaires tout en se déplaçant et en restant centré est essentiel pour appliquer les techniques de manière stable, puissante et harmonieuse.

- **Des groupes de préparation aux techniques**

Ils permettent d'assimiler plus facilement les points fondamentaux propres à chaque technique et d'apprendre au partenaire comment recevoir ces techniques en se protégeant.

