

Compte-rendu d'expérience japonaise par Bruno Traversi

Zen et aikido à Nara au Japon



Le club d'aikido de Nara m'a accueilli. Rattaché à un temple Zen, le club d'aikido s'inscrit dans la tradition d'un budô lié au bouddhisme Zen. Dans une perspective de lier travail interne de concentration et de vide mental, et de détente corporelle, le professeur Tanaka a beaucoup insisté sur la nécessité de réaliser les techniques avec le corps tout entier, « zentai ».

