

02-ESPACE
ENVIRONNEMENT
ALLER

03-SOCIÉTÉ
JEU
SPORT
ART MARTIAL

01-TEMPS
SANTÉ
CORPS

JAPON

02-ESPACE
ENVIRONNEMENT
ALLER
MOUVEMENT

tenkan

Tenkan （転換） signifie « tourner », « faire pivoter », « changer de direction ». Le mouvement circulaire qu'il désigne est omniprésent dans les arts martiaux, mais aussi dans de nombreuses pratiques corporelles et artistiques. Tenkan exprime une intelligence du mouvement fondée sur l'adaptation : au lieu de bloquer une force ou de s'y opposer, on la suit, on la détourne, on la transforme. Ce principe repose sur l'observation, l'écoute et la capacité à percevoir le moment opportun pour changer d'orientation. Sur le plan physique, tenkan développe la mobilité, la coordination et la conscience de l'axe corporel. Il apprend à déplacer le corps dans l'espace sans rupture, en conservant l'équilibre et la continuité. Sur le plan mental, il invite à abandonner la rigidité et à accepter le changement comme une donnée fondamentale de l'action.