

Le bien être



Il est certain on ne naît pas judoka, on le devient !

Cet art martial s'accompagne d'un mode de vie forgé d'équilibre entre esprit et corps et le tout bercé par le respect, celui des autres avant tout, de ses camarades, ses partenaires et adversaires, mais aussi le respect de soi-même. Le judo, c'est l'école de la vie... puissance zen!

Plaisir du sport, contrôle de soi, respect et bien être ; le judo est une formidable expérience de vie et de savoir vivre

Adoptez ses valeurs sans hésiter : il vous rendra plus fort sur le tatami et dans la vie.

1/ le judo sculpte le corps

Travailler sa ceinture abdominale sans avoir à solliciter ses parties directement. Le judo a cette faculté puisqu'il fait travailler toutes les parties de la ceinture abdominale : lors de l'entraînement et de l'échauffement, mais aussi lors des combats (randori).

2/ Le judo transmet la force mentale, la maîtrise de soi

Avec le judo, on est maître de son corps et de son esprit. On alterne entre force mesurée et détermination, calme et réactivité. Ce sport permet une maîtrise de soi incontestée et une plénitude à toute épreuve puisqu'il ne faut pas se laisser envahir par ses émotions : en cas de "faiblesse", vous pouvez être certain que l'adversaire prend le dessus. Il y a l'unité de l'esprit (SHIN), le physique (TAÏ) sans oublier la technique (GI).

3/ Le judo anti-stress

Le judo est tel, qu'il ne laisse pas de place au stress. Avant tout parce qu'il l'évacue très vite de manière physique, mais aussi parce qu'il demande de gérer ses émotions. Ainsi, les personnalités les plus fragiles pourront évacuer par le physique en se donnant à fond et par la tête en apprenant à considérer son adversaire et à ne pas se focaliser sur soi.

4/ Le judo renforcement musculaire

Contrairement à de nombreux autres sports le judo permet de sculpter l'ensemble des groupes musculaires du corps humain.

5/ Le judo améliore le sens de l'équilibre

Ce sport donne une notion de l'espace différente où l'on s'approprie son terrain, où l'on apprend à travailler ses appuis, à avoir les pieds à la fois mobiles et bien ancrés dans le sol. Et ça se ressent physiquement, dans la vie de tous les jours hors du dojo.

6/ Le judo favorise l'auto-défense

Pour une vie sereine, le judo apporte une réelle confiance en soi, en son corps et en ses capacités. Et, savoir se défendre en cas d'agression dans la rue est toujours un plus

7/ Le judo est un art martial cardio

Qui dit cardio dit cœur en bonne santé et corps sculpté uniformément. Le cardio est essentiel à ce sport de combat ; plus on est cardio et endurent mieux on va affronter ses adversaires.

8/ Le judo inculque des valeurs

Le respect du code moral est l'essence du judo. Les valeurs sont : l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse.

9/ Le judo apporte une sérénité

Apaisé et maître de ses émotions. Après une séance de judo, on a ce sentiment de légèreté qui s'exprime par deux aspects : le corps s'est tendu puis lâché, il s'est exprimé, et d'autre part l'esprit s'est évadé et a oublié tous les tracassés du quotidien.

10/ Le judo dans la vie professionnelle

Le self-control. Dans la vie professionnelle on a souvent tendance à réagir trop vite, à ne pas prendre assez de recul. Un judoka, apprend à être zen, attentif, optimiste et apaisé.