

Judo : 10 bienfaits insoupçonnés



Le judo est certes, bon pour le physique, mais il influe aussi sur notre comportement, notre bien-être et notre self-control en société. Voici 10 bienfaits insoupçonnés du judo :

1/ Le judo sculpte les abdos

Travailler ses abdos sans avoir à les solliciter directement, c'est nettement plus agréable. Le judo a cette faculté puisqu'il fait travailler toutes les parties de la sangle abdominale : lors de l'entraînement et de l'échauffement, mais aussi lors des combats (randori) quand il faut soulever son partenaire ou contracter pour que ce dernier ne vous retourne pas.

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 tranquille et détermination sans faille, calme et réactivité. Ce sport permet une maîtrise de soi incontestée et une "zénitude" à toute épreuve puisqu'il ne faut pas se laisser envahir par ses émotions : en cas de "faiblesse", vous êtes certain que l'adversaire prend le dessus. Il y a le corps et l'esprit, le tout est d'allier les deux avec tact.

3/ Le judo fait office d'anti-stress

Généralement, tous les sports défoulent et offrent un moment d'évasion pour décompresser. 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 exige de gérer ses émotions. Ainsi, les angoissés ou les anxieux pourront évacuer leurs sentiments 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 renforce des muscles insoupçonnés

Il n'y a pas à dire, le judo ça sculpte. Et ça sculpte bien ! Tous les membres du corps étant sollicités pour diverses raisons, le sport nippon est très égalitaire contrairement à d'autres sports comme le vélo ou le tennis où seules certaines parties du corps travaillent. Le judo fait travailler des muscles qu'on ne peut pas faire travailler à la salle de sport.

5/ Le judo améliore le sens de l'équilibre

Tomber, c'est la pire chose qui puisse arriver en pratiquant le judo en compétition. Cependant, à l'entraînement, on apprend à chuter. Le 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

Si vous n'avez pas beaucoup de réflexes, le judo vous apprendra à être très à l'affût de tout ce qui vous entoure. Pour une femme, le judo apporte une réelle confiance en soi, en son corps et en ses capacités. 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.

8/ Le judo inculque des valeurs

Le judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code moral est la condition première de la base de la pratique 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

Lorsqu'on connaît bien son corps et ses capacités, l'esprit est forcément plus apaisé puisqu'on se sent bien dans son environnement. Après une séance de judo, on a ce sentiment de légèreté qui s'exprime par deux aspects : le corps s'est lâché, il s'est exprimé, et l'esprit s'est évadé et a oublié tous les tracas du quotidien.

10/ Le judo aide dans la vie professionnelle et personnelle

Le self-control, ça n'est pas dû à tout le monde. Dans la vie de couple on a souvent tendance à réagir au quart de tour, à ne pas prendre assez de recul, et ça peut aussi arriver au travail. Avec un judoka, vous n'aurez pas ce problème. Le/la judoka est zen, attentif, optimiste et apaisé.

Avec le judo, on a un comportement à la fois vif réfléchi et bien maîtrisé.

Par Katia FACHE

Source : <http://www.marieclaire.fr/judo-10-bienfaits-insoupconnes,827007.asp>