

PHILOSOPHIE, ETHIQUE ET ECOLE DE VIE DU JUDO

Ji Ta Kio Ei Sei Ryoku Zen Yo

Entraide et prospérité mutuelle par le meilleur usage de l'énergie

Jigoro Kano disait "La pratique du Judo-Jujitsu permet grâce à ses principes d'atteindre la meilleure utilisation de l'énergie physique et mentale". Il précisait "Ce n'est pas le seul procédé permettant de saisir le principe, mais la voie du Judo-Jujitsu rendait le corps de mes élèves sain, fort et utile, c'est pourquoi je l'ai choisie".

Un siècle plus tard, victime de l'industrialisation à outrance, prisonnier dans des cités tentaculaires, étouffé par une vie de plus en plus trépidante, l'homme moderne peut mieux que jamais se rendre compte combien il est important de pouvoir utiliser son énergie physique et mentale à bon escient. Or, comme le précisait Kano, même si d'autres voies existent, il semble que la pratique du Judo-Jujitsu possède une valeur éducative intrinsèque susceptible d'aider l'individu à mieux affronter tous les domaines de la vie courante et d'enrichir les différents aspects de la personnalité que sont les aspects physiques et physiologiques, intellectuels, psychologiques, moraux, sociaux, émotionnels et esthétiques.

Aspect Physique et Physiologique

En effet, le Judo-Jujitsu est un sport très complet qui permet au corps de s'exprimer dans de nombreuses positions, à droite et à gauche, debout et au sol, en étirement et en contraction. De ce fait, l'ensemble des groupes musculaires et les articulations sont sollicités et se développent harmonieusement. L'esthétique corporelle du Judoka est donc généralement bonne, ses articulations sont à la fois souples et résistantes, donc performantes. La combinaison de tous ces facteurs donne aux pratiquants de la force, de la rapidité, de l'agilité et des réflexes excellents.

Très utiles dans la vie de tous les jours, ces qualités peuvent permettre au Judoka de se sortir de situations difficiles, périlleuses ou complexes, avec le maximum d'efficacité; car c'est bien en fait de cela dont il s'agit, l'efficacité des gestes de tous les jours améliorée, qui donne à cette activité tout son intérêt.

De plus, la pratique sportive du Judo-Jujitsu va développer toutes les capacités physiologiques du Judoka. Endurance, résistance et vitesse sont sollicitées simultanément, permettant au corps de développer tous les métabolismes possibles. Ainsi, l'organisme va pouvoir utiliser de façon optimum toutes les ressources énergétiques mises à disposition. Glucides, protides et lipides étant consommés harmonieusement lors de l'effort, une certaine hygiène intérieure est respectée, minimisant ainsi les éventuels méfaits que l'alimentation moderne est susceptible d'entraîner chez le sujet sédentaire.

Comme le disait Kano, le corps est rendu sain, fort et utile.

Aspect Intellectuel

Dans cette activité variée, lors des combats qui vont l'opposer à des adversaires multiples, le Judoka devra analyser à chaque instant les actions et les réactions du partenaire, afin de percevoir les failles de sa défense et trouver les opportunités d'attaque. Le contact direct avec l'adversaire va développer tous les sens du Judoka (sens tactile, notions du corps dans l'espace et des déséquilibres).

De plus, chacune de ses actions aura un effet direct et perceptible: le résultat est connu immédiatement, l'action est bonne ou mauvaise.

Ces particularités du combat du Judo-Jujitsu permettent au pratiquant de développer son esprit tactique, de faire des calculs de stratégie, de savoir s'adapter rapidement à des adversaires et des situations variées, de prendre des décisions immédiates, d'être vigilant, prudent, courageux, de savoir imaginer des situations ou des techniques nouvelles, et de faire preuve de discernement.

La réflexion est permanente dans ce sport ouvert, où les automatismes ne suffisent pas pour évoluer dans un milieu incertain et instable. Développés simultanément, toutes ces qualités permettent au Judoka de tirer le meilleur profit de ses capacités, ce qui lui sera fort utile dans sa vie privée et professionnelle.

Aspect Psychologique

Au fur et à mesure que les années de pratique passent, le Judoka voit ses capacités physiques et intellectuelles augmenter. Or, lorsqu'on est bien dans son corps on est bien dans sa tête, entend-on dire. En effet, la maîtrise de son propre corps donne au pratiquant de l'assurance et de la confiance en soi. Il apprend à tirer les leçons d'une défaite, à se prendre en charge et à orienter son travail afin de s'améliorer, il sait partir vainqueur avant une épreuve, il est fort dans sa tête.

Okano, Champion Olympique disait: "En premier mon mental, en second ma technique et ma condition physique".

L'aspect psychologique est très important car la tête dirige le corps, et ce qu'il y a dans la tête dirige ce qu'il y a dans le corps.

L'activité Judo permet également de réguler et d'harmoniser le comportement des jeunes. Ainsi, les timides auront tendance à devenir plus hardis, tandis que les turbulents trouveront peut-être une certaine sagesse dans la dépense physique.

De plus en plus, la préparation psychologique des sportifs de haut niveau est prise en compte au même titre que les qualités physiques ou techniques, et le Judoka, "musclé" mentalement aura dans la vie de tous les jours un moral à toute épreuve !

Aspect Moral

Autre qualité largement développée par l'activité Judo-Jujitsu, la formation morale du pratiquant est dispensée très tôt par les professeurs qui demandent de la discipline, le respect des règles et la soumission au protocole et au cérémonial.

En outre, le Judo sportif est soumis à des règles d'arbitrage que l'on apprend à ne pas discuter quelle que soit la tension du moment ou l'enjeu de la compétition. L'arbitre, qui n'est pas à l'abri d'une erreur, n'est jamais contesté par un Judoka expérimenté et les compétitions internationales ne donnent jamais le spectacle désastreux d'un arbitre insulté, voire agressé, par des sportifs comme c'est fréquemment le cas dans d'autres disciplines. Ce respect des règles s'étend aussi à l'adversaire, que le Judoka apprend à vaincre tout en le respectant.

D'autres qualités morales découlant, soit de la pratique elle-même et de la compréhension des principes du Judo, soit de l'enseignement initial, développent chez le Judoka sa loyauté, sa sincérité, son respect des autres, sa modestie, sa discipline, son self-contrôle, son hygiène corporelle et un certain sens du savoir-vivre.

Ces qualités morales, si elles ont été bien enseignées et bien comprises, seront appréciées à leur juste valeur par l'entourage du sportif.

-

Aspect Social

Le Judo Jujitsu est un sport de combat où les contacts physiques sont nombreux, et où le nombre de partenaires utilisés chaque année pour progresser est relativement important.

Bien évidemment, cela favorise les contacts sociaux, d'autant plus que ce sport accueille des pratiquants venus de tous les milieux.

Le respect et la courtoisie inhérente à cette pratique, rendent l'atmosphère des Dojos chaleureuse et sympathique, où l'on apprend à travailler dur et à progresser dans la bonne humeur.

Transposées dans la vie quotidienne, ces qualités donnent aux pratiquants une certaine assurance dans les contacts humains et les rapports sociaux. Une simple relation de travail sera transposée dans l'esprit du Judoka en partenaire avec lequel on progresse.

Cet état d'esprit permettra au sportif de s'adapter à tous les milieux et de composer avec ses relations afin de s'améliorer, s'instruire et d'être constructif.

Aspect Emotionnel et Esthétique

Enfin, l'aspect émotionnel et esthétique du Judo-Jujitsu n'est pas négligeable. En effet, une victoire en compétition ou un beau mouvement réussi lors d'un combat d'entraînement procurent des joies grandes et intenses.

L'émotion se manifeste également lorsqu'on parvient à projeter plus grand, plus gros ou plus fort que soi.

D'autre part, le fait d'arriver à parfaire la réalisation des techniques afin d'obtenir une grande pureté dans les gestes, une meilleure efficacité, une bonne vitesse d'exécution et un faible coût énergétique, donne au pratiquant des sensations comparables aux premières.

Chacun pourra donc travailler dans le domaine qui lui convient le mieux. La compétition demande beaucoup de préparation dans tous les domaines cités et procure des joies intenses; La technique et les formes de corps privilégient la recherche de la parfaite exécution des mouvements, à droite et à gauche, debout et au sol, ainsi qu'une multitude de combinaisons dont la maîtrise donnera au Judoka beaucoup de satisfactions.

[Le Judo, la vie en souplesse](#)

Le Judo est une école de la vie, on y apprend les principes fondamentaux qui régissent le monde. On y étudie les principes mécaniques, les éléments naturels et les forces; On apprend à gérer ses capacités, à réfléchir, à s'améliorer; on y apprend l'hygiène, la courtoisie, le respect des règles et d'autrui; On développe son courage, sa force et sa sincérité.

Il est assez facile de se rendre compte lorsqu'on pratique le Judo depuis plusieurs années, que tous les principes de base sont applicables à la vie de tous les jours:

"Minimum d'effort, Maximum d'efficacité",

"Utiliser la force de l'adversaire",

"Plier mais ne pas rompre".

Le Judo compris dans ce sens n'est plus un simple Art Martial, il devient une doctrine, une façon de vivre que l'on applique inconsciemment à chaque instant de la vie sportive, professionnelle ou privée et qui tel un enzyme, facilite pour le pratiquant tous les moments difficiles qu'il peut rencontrer.