

Arts martiaux, que de la violence ?? - 1/1

Les arts martiaux sont pour beaucoup de non-initiés considéré comme des sports développant la violence. Mais qu'en est-il réellement ?

Les arts martiaux. C'est quoi? voici leur origine. Saviez-vous que tous les arts martiaux existant ont pour origine un monastère dans la province de Ho-Nan en Chine ? Et oui, ce sont les moines de Shaoline qui ont créé les arts martiaux pour protéger leur monastère des envahisseurs et se protéger eux-même lors de leur voyage en solitaire à travers la Chine. Au départ, il y avait une seule discipline. Mais dant l'histoire des Shaolines, les moines ont été plusieurs fois massacrés et leur monastère détruit par le gouvernement chinois ou mongole. Chaque fois, quelques moines ont survécu et pu fuir. Chacun de leur côté, ils ont fait évoluer les techniques de combats à leur façon mais avec toujours un point commun. Le développement de la force de l'esprit en accord avec leur religion. Le bouddisme chan. voilà pourquoi il existe autant d'arts martiaux différents. Néanmoins, ceux qui pratique un de ces arts traditionnellement à une haut niveau, découvrent que toutes les disciplines se ressemblent et se complètent. Voilà pour la petite histoire.

Alors, vous pensez toujours que c'est de la violence gratuite ? alors je continue...

Quand vous pratiquez un art martial, vous apprenez plus que des techniques de combat. Vous apprenez à connaître votre corps. En effet chaque mouvement a été développé pour un efficacité maximal sans abîmer son corps. Ce qui est aussi très utile dans la vie de tous les jours.

On apprend aussi à développer sa force mentale. Il est rpouvé que quand on croit être aux amximun de ses possibilités, nous somes en faites à seulement un huitième. Les sept huitième qui restent sont dans la force de notre esprit, il faut apprendre à se dépasser.

Les pratiquants d'arts martiaux apprennent en premier, le respect de l'autre. Les arts martiaux peuvent être utilisés pour se défendre dans la rue, mais en aucun cas à attaquer pour marquer sa supériorité sur quelqu'un. C'est contre le philosophie des créateurs des arts martiaux.

Autre avantage, on apprend à connaître ses capacités et à sentir quand le danger arrive afin de partir avant que la bagarre n'éclate. Les reflexes sont développés ainsi que la souplesse, la rapidité. Un art martial pratiqué correctement est bénéfique à notre santé, plus que de faire son jogging hebdomadaire.

Je pourrais continuer à citer des avantages, mais j'estime que ça devrait suffire pour l'instant...