40527 - Islam et pratique de la musculation

question

Comment l’islam apprécie-t-il la musculation? Nous est-il permis de faire en sorte que nos muscles ressemblent à celles d’un lutteur dans le seul but de rester en forme?!

la réponse favorite

Louange à Allah.

La musculation ou l’entretien du corps a pour but de se rendre le corps fort et sain. Ce qui est un objectif recherché parce que désirable.

L’islam s’occupe du corps et de l’esprit. Il encourage des types de sports qui concourent à bâtir le corps, à préserver la santé tout en divertissant, comme la nation, le tir, l’équitation, l’escrime et la lutte gréco-romaine.

Cependant, l’islam ne fait pas de la pratique du sport un objectif en soi, mais un moyen de protection des choses jugées sacrées par la religion comme l’honneur et les droits des musulmans parce qu’il croit que la force physique est l’un de moyens les plus importants du triomphe et du renforcement de sa position en face des défis et quand il s’agit d’aplanir les obstacles qui se dressent devant la marche de l’islam..

Si l’objectif de la pratique du sport est de rendre le corps apte à s’acquitter de la prescription portant sur la lutte pour élever le mot d’Allah, le sport devient alors une exigence. Sous ce rapport, le Très-Haut dit : « Maintenant, Allah a allégé votre tâche, sachant qu'il y a de la faiblesse en vous. S'il y a cent endurants parmi vous, ils vaincront deux cents; et s'il y en a mille, ils vaincront deux mille, par la grâce d'Allah. Et Allah est avec les endurants. » (Coran,8 :60) et le Messager d’Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit « Le croyant fort est plus aimé d’Allah que le croyant faible. » (Rapporté par Mouslim,6774)

Si, à travers la pratique du sport, on cherche à se divertir et à préserver sa santé l'acte est alors jugée licite. Toutes fois, quand la pratique du sport fait négliger la prière ou s'accompagne de la découverte de la région intime du corps du sportif ou de l'étroite mixité entre homme et femme, etc., cela devient interdit.

Les haltérophiles laissent apparaître les parties honteuses de leurs corps quand ils s'entraînent. Ce qui est indubitablement interdit. La région intime du corps masculin s'étend du nombril aux genoux. L'homme n'est pas autorisé à l'afficher devant une femme autre que son épouse. De même, il ne lui est pas permis de regarder les organes intimes d'un autre. Ceci repose initialement sur la parole du Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) : « La région intime du corps qui s'étend du nombril aux genoux est à cacher. » Voir *Irwaa al-Ghalil* (271) Le hadith est jugé bon.

Quand la pratique du sport est exempte des inconvénients que voilà, il n'y a aucun inconvénient à s'adonner.

Il convient d'attirer l'attention sur deux choses. La première est qu'une partie des pratiquants de la musculation y est poussée par l'égoïsme, le surestime de soi, et le désir d'intimider les autres en affichant une belle corpulence et des muscles forts, entre autres mauvais dessins, dont certains sont bien pires que d'autres. Or le croyant doit transcender de tels dessins puisqu'il doit se parer de belles mœurs, notamment de l'humilité et de l'équité.

La seconde est que l'exagération dans l'entretien du corps n'est pas louable. Ce qui en est acceptable se limite au strict nécessaire pour préserver sa santé et se re rendre apte à vivre sa religion, donc à mener le combat sur le chemin d'Allah à travers l'accomplissment des actes cultuels qui requièrent la force physique comme le pèlerinage.

Quant à l'excès et la exagération dans ce domaine, il convient que le musulman s'occupe du plus important. La réalité est que celui qui cumule beaucoup de sports verse dans l'excès au point de s'entraîner chaque jour durant de longues heures.

Qu'est ce gagne le musulman quand il possède un corps doté de muscles articulés comme un taureau alors que son cœur reste vide par rapport à la foi et la vertu ?

Nous demandons à Allah le Très-Haut de nous assister à obtenir le bien et le bonheur ici-bas et dans l’au-delà.

Cela dit, puisse Allah saluer et bénir notre prophète Muhammad.