

J'ai découvert le *Systema*,

et j'ai accepté le combat.

par Céline Laly



photo: Etienne Boscareo - Systema Lyon

Bien décidée à oser l'affrontement plutôt que de le fuir, Céline Laly nous fait découvrir le Systema.



PORTRAIT

Céline Laly danse depuis 20 ans (classique, salsa, danses traditionnelles). Le Wutao vient transformer sa relation au mouvement. Certifiée instructrice, elle enseigne sur Lyon. Depuis septembre, elle décide d'incorporer la martialité pour continuer sa transformation. Vous pouvez lire d'autres articles de Céline Laly sur le site et blog: www.unmonderond.com

« Céline, tu es là pour combattre. Nous sommes ici dans un cours d'art martial », me reprend Stéphane, en me redirigeant face à mon partenaire... Je m'étais retrouvée dos à lui, sans savoir comment. La combativité est tellement absente de ma construction caractérielle que mon corps fuit le combat tout seul. J'ai besoin de me concentrer en permanence pour faire face, me rappeler qui attaque et qui répond. Et si je lâche, mon corps prend la fuite.

« Euh... Qui attaque déjà ?
- C'est toi.
- Mais, j'attaquais déjà tout à l'heure !
- Non, tu te défendais ! C'est normal que tu te défendes quand on t'attaque, tu sais ? », analyse-t-il, presque amusé de ma réticence au combat. Dans ma vie quotidienne, je fais partie de ces gens qui « ne savent pas dire non », et se font marcher sur les pieds... en disant presque merci à leur agresseur, pas toujours mal intentionné par ailleurs. J'ai passé des années à me dire « Impose-toi ! »... face à tel collègue, ou pire, tel supérieur hiérarchique... Mais rien n'y fait, le « naturel » reprend le pli sans cesse. Alors, si ça ne marche pas avec la tête, peut-être que le corps pourra m'aider. Tandis que je fonçais droit me former à la communication non-violente, forte du travail de

connaissance de soi, j'ai écouté Pol Charoy. N'était-ce pas là une fuite en avant de ce qui me terrasse le plus : le conflit ? Comment aborder sereinement et honnêtement la non-violence si je ne suis pas allée visiter ce qui me fait peur dans la confrontation ? « Les chocs font partie de la vie », nous répète Stéphane, instructeur de Systema, dans la salle toute de bois vêtue du centre Tao Yoga à Lyon. « Et ils ne nous préviennent pas avant d'arriver. La mort, une facture... une météorite qui percute la surface de la Terre... Tout ça, c'est neutre. Il n'y a pas de violence ». La violence est alors dans la réception elle-même, dans nos corps déjà traumatisés, dans nos histoires personnelles.

Une des affirmations puissantes du Systema, c'est la liberté. Pas des techniques de combat, mais un corps préparé pour l'imprévu. Cela signifie d'abord un esprit serein. La palette des outils pédagogiques et leurs variations sont particulièrement étendues pour un art où l'improvisation règne en maître. Par exemple, chaque cours de Systema comprend une partie de « relaxation » (musclée, certes !). Corps-à-corps et frappes permettent de défaire les nœuds et de se confronter avec nos plus grandes peurs : toucher l'autre, être touché, tomber, manquer d'air, avoir mal, faire mal... Or la peur est l'obstacle que nous posons nous-mêmes sur le chemin vers la Liberté. Et puis... « elle n'évite pas le danger » ! La « relaxation » du Systema consiste à accepter, accepter et accepter. Se détendre au moment où le choc arrive permet de disperser le stress. Se servir de l'énergie portée par l'adversaire permet de la redistribuer sans effort. Et tout devient plus fluide. La devise du Systema, le fameux « Connais-toi toi-même » de Socrate, prend alors tout son sens. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60

HISTOIRE DU SYSTEMA

Le Systema est un art martial russe utilisé par certains groupes des forces spéciales. Il a été créé à partir d'observations réalisées par des scientifiques, de certaines techniques utilisées dans différents arts martiaux connus en Russie et ailleurs. La forme qui s'est répandue dans le monde vient des enseignements de Mikhail Ryabko, commando des forces spéciales, et de son élève Vladimir Vasiliev, ancien capitaine de l'armée russe à partir des années 80.