

CONFLUENCE (2^E) : Venez découvrir le Systéma, un art martial en provenance du Caucase



■ Le groupe en place pour l'exercice. Photo Bernard Fichet

Les adhérents de l'association Systéma-Lyon se réunissent tous les mois. Implantée dans le 2^e arrondissement depuis 2007, la structure est dirigée par Stéphane Vartanian, instructeur en formation.

Cet art martial, créé au X^e siècle par les guerriers du Caucase, fait son apparition au Canada dans les années soixante-dix, puis en 2000 en France.

Le Systéma est une expression moderne où l'individu a pour but d'harmoniser les fonctions physiologiques, de contrôler

ses émotions et d'acquérir le self-control. Par le combat, le pratiquant applique des principes naturels et intuitifs, plutôt que de répéter des techniques d'enchaînements.

La base consiste à combiner respiration, relaxation et mouvements. C'est un travail martial sur les peurs de manquer d'air, de tomber, de l'obscurité, etc. Les échanges à deux, avec ou sans arme, s'effectuent au ralenti, dans l'optique de connaître ses tensions et celle de l'adversaire.

C'est une recherche du bien-être pour relier le corps et l'esprit. ■

■ Pratique

Où pratiquer le Systéma

- Au gymnase Bayard, les mercredi et samedi de 12 heures à 13 h 45, et le jeudi de 20 à 22 heures.

- Au gymnase Alix, le vendredi de 19 à 21 heures.

www.systemalyon.fr

Tél. : 06 37 28 32 47.

