# Éloge d’un art martial profondément chrétien

[Louis Charles](https://fr.aleteia.org/author/louis-charles/) - [Le temps d'y penser](https://fr.aleteia.org/author/le-temps-dy-penser/) - publié le 18/04/16 – fr.aletiea.org

Aimer ses ennemis ? Plus facile à dire qu’à faire ! Surtout quand l’ennemi en question est occupé à vous rouer consciencieusement de coups.

Dans ces cas là, concrètement, on fait quoi ? Souvent la réponse à cette question est évanescente car comme on ne sait pas quoi faire on ne sait pas quoi dire. Dans ce genre de situations la plupart du temps on fait ce que l’on peut. Il existe pourtant une réponse concrète.

« Ah, oui . Et on fait quoi dans ces cas là ?  
– Du systema.  
– Du quoi ? ! »

**Qu’est-ce que le Systema ?**

Le systema (ou « système » en russe) est un art martial inventé par des militaires russes – donc a priori pas des poètes ! – mais qui repose pourtant sur l’économie des mouvements et la décontraction au cœur même de l’affrontement. À ce titre, il présente des similitudes surprenante avec des arts martiaux peu prisés – voire méprisés – par les spécialistes des métiers de la sécurité comme l’aïkido, le tai chi chuan et, plus largement, la famille des arts martiaux dits « internes ».

Tout repose en fait sur l’apprentissage et le contrôle de la respiration. C’est elle qui doit permettre de dissiper la douleur, de porter les coups, d’échapper à « l’effet tunnel » pour rester pleinement conscient de son environnement et demeurer dans de bonnes dispositions psychologique et physiologique pour ne pas subir. Le systema ne cherche pas à contrôler le déroulement chaotique du combat mais plutôt à surfer sur les énergies qui s’y déploient de manière anarchique, à la l’image d’un planeur ou d’un dirigeable qui accroche les courants ascendants et joue avec eux pour aller où il veut. La bonne utilisation de la respiration et la préférence accordée à l’esquive plutôt qu’au choc frontal ne constituent pas en elles-mêmes des nouveautés. Rien de nouveau sous le soleil des arts martiaux. Rien qui distingue le systema des autres arts orientaux. De fait l’originalité du systema n’est pas là.

La vraie différence c’est que, contrairement aux autres arts martiaux, on n’yapprend à peu près aucune technique : c’est ça qui en fait l’intérêt ! On n’y apprend aucune technique spécifique mais des principes liés au combat qui développent notre capacité d’improvisation en toutes circonstances. Les coups portés y sont relativement libres et il n’existe pas de postures, ni d’enchaînements prédéfinis. Seule la vitesse de l’exercice varie en fonction du niveau des combattants, ce qui permet de décomposer des attaques réelles et, petit à petit, d’augmenter la vitesse d’exécution.

**Faire la vérité sur soi-même pour se (re)connecter à la réalité**

Dans la plupart des arts martiaux, on cherche à éviter les coups en les esquivant et en les bloquant. Partant du principe qu’il y a plus de joie à donner qu’à recevoir, on cherche à donner des coups et non à en recevoir. En revanche on n’y enseigne rarement comment gérer les coups que l’on reçoit. Une des approches est de supporter la douleur, d’endurcir délibérément son corps et d’en renforcer certaines parties comme en boxe thaïlandaise ou en karaté kyokushinkaï. Mais outre que ces pratiques sont destructricess elles sont également et peut-être surtout illusoires : elles ne protègent que contre les coups que l’on a anticipés. Ce sont des cuirasses de chair et d’os martyrisés qui ne protègent qu’une partie du corps. C’est le mythe de l’élixir d’invincibilité. Or, la réalité c’est que nous sommes tous vulnérables et que l’élixir d’invincibilité n’existe pas.

C’est poutant sur ce mythe implicite que bien des écoles d’arts martiaux prospèrent. En un sens c’est assez compréhensible : tout être humain normalement constitué a peur des coups et ressent un mélange de colère et d’humiliation lorsqu’il en reçoit ! Pourtant prétendre pouvoir y échapper n’est une illusion qui vise à masquer notre propre peur, un mensonge que nous nous racontons pour nous rassurer. La réalité est beaucoup plus prosaïque. La triste réalité c’est que même le meilleur combattant au monde reçoit des coups lorsqu’il combat. Personne n’est capable d’éviter tous les coups, surtout lorsqu’il est attaqué par plusieurs agresseurs. Certes Bruce Lee était un génie des arts martiaux et les combats qu’il tournait dans ses films sont aujourd’hui encore inégalés mais il s’agissait de combats chorégraphiés et mis en scène, comme il se doit au cinéma, et non de combats réels ! Or, la plupart des arts martiaux font l’impasse sur cette réalité

Le propre du systema c’est de commencer, paradoxalement, par apprendre à recevoir des coups. L’idée est de partir de la réalité et la réalité c’est qu’apprivoiser la douleur et la peur de la douleur est la clef de tout. Il ne s’agit pas de rechercher à s’endurcir les membres, d’apprendre à encaisser passivement et stoïquement ou de repousser toujours plus loin les limites de la douleur. Il s’agit ni de la rechercher ni de la fuir mais d’apprendre à l’accueillir et à la racompagner gentillement vers la sortie.

Pour cela, il faut commencer par consentir à regarder la réalité en face et donc à se regarder soi-même en face. Il faut prendre conscience de l’existence de ces blocages psychologiques car ce sont eux qui sont à l’origine des blocages physiques et des raideurs qui nous rendent encore plus vulnérables en situation d’agression.

**Apprivoiser la douleur et la peur de la douleur**

La seule solution pour ne pas être tétanisé par la peur de recevoir des coups et pour en amortir la puissance c’est d’apprendre à respirer en permanence y compris et surtout au coeur de l’action. Dans le tourbillon infernal où la peur entraîne la tension qui, à son tour renforce la peur, c’est la respiration qui vient rompre le cercle vicieux. La respiration est en effet la ressource physique la plus utile et la plus facile à mobiliser.

C’est pour cela que le systema comporte énormément d’exercices de réception de coups par la respiration. Il ne s’agit pas de s’aguerrir c’est-à-dire de conditionner son corps et son esprit à affronter les horreurs de la guerre mais d’accueillir les coups en les absorbant dans un mouvement circulaire pour les faire ressortir en expirant. La respiration permet d’accueillir la violence du coup et l’expiration permet d’expulser la douleur. L’alternance des deux permet d’évacuer au sens littéral du terme les émotions comme la peur, la colère et l’auto-apitoiement.

J’en ai personnellement fait l’expérience. C’était à l’occasion d’un exercice de trois minutes consistant à respirer calmement tout en absorbant des coups. J’avais peur avant de commencer mais ce que j’ai expérimenté c’est qu’en me concentrant exclusivement sur la régularité de ma respiration la douleur ne restait pas : elle repartait. Cause ou corollaire, mon esprit était trop occupé pour que mon imagination puisse anticiper les coups ou conserver en mémoire la trace de la douleur une fois celle-ci éliminée. J’ai pu ainsi vérifier par moi-même que l’imagination crée la peur, que la peur engendre la raideur et que la raideur amplifie tellement la violence de l’impact qu’en un sens elle crée la douleur. La peur crée la douleur dans la mesure où elle transforme en douleur ce qui n’était au début qu’un flux d’énergie inattendu.

Cette prise de conscience n’est pourtant que celle d’un débutant. Je suis encore incapable de conserver cette attitude intérieure en toute cicrconstance, notamment en cas d’agression mais désormais je sais d’expérience que c’est possible. Mieux ! Au terme de ces trois minutes mon corps portait des marques mais j’éprouvais un état de bien-être incongru et inattendu comme si je sortais d’une séance de massage.

Or, c’est là une autre expérience fondamentale que l’on fait en systema : avec la bonne disposition intérieure, la frontière séparant la douleur du plaisir se brouille. On découvre ce paradoxe étonnant qu’il existe des coups « bienveillants » qui relaxent au lieu de créer des tensions . C’est le principe des massages russes que l’on pratique en systema. Certains coups sont donnés pour supprimer ou réduire ces tensions. Ces coups, très spécifiques, réchauffent la personne qui les reçoit, augmente sa circulation sanguine, lui procure une sensation de chaleur et fait disparaître ses tensions.

Le systema ne consiste pas seulement à opposer la souplesse à la force comme en judo ou en aïkido, mais à être libre dans son corps et dans sa tête pour pouvoir s’adapter en temps réel à une situation inattendue, imprévisible et mouvante. C’est pour cela que le systema ne prétend enseigner aucune technique car, comme toute boîte à outils, n’importe quel éventail de techniques répertoriées est nécessairement limité. Il ne contient qu’un nombre fini de solutions alors que la variété des problèmes potentiels est infinie. En se dotant d’un arsenal technique on s’impose un cadre technique c’est-à-dire qu’on s’enferme et qu’on s’enferre dans un cadre en-dehors duquel on se retrouvera très démuni en cas de situation non conforme surtout si l’on est pris par surprise et paralysé par le stress.

Or, la vie et les événements sont par nature non conformes à ce que l’on pouvait envisager. Comme le disait John Lennon : « La vie c’est ce qui se passe quand on avait tout prévu ». Think out of the box est un excellent conseil mais la probabilité d’y parvenir est très faible quand la lucidité est troublée et la capacité d’initiative est entravée. Le systema cherche au contraire à nous mettre dans les meilleures dispositions possibles pour pouvoir improviser à partir de la réalité concrète qui s’impose à nous.

**Libéré de la peur**

C’est en effet à condition d’être décontracté – et par définition on ne l’est pas quand on se fait agresser – que l’on peut réagir car, paradoxalement, c’est l’agresseur lui-même qui apporte la solution à son attaque. À l’inverse, toute projection, toute anticipation, toute prévision nous font quitter le moment présent. Le cerveau analytique reprend le contrôle mais, comme il est débordé, il nous prive de toute capacité d’improvisation. La pensée analytique se base sur des expériences déjà connues et en tire des conclusions standardisées qui bloquent la créativité.

La solution réside dans la réceptivité qui permet de percevoir le jeu des forces en présence : celles de notre corps mais surtout celles du corps de notre agresseur, ses zones de blocage et ses déséquilibres. Cette réciptivité ne se confond pas avec la passivité. On ne subit pas les événements, on prend au contraire l’initiative en se déplaçant préventivement – sans chercher à prendre le large pour autant – et toujours en respirant avec régularité afin de conserver les muscles et le cerveau ventilés. Ce n’est qu’à ces conditions et avec de l’entraînement – car pour faire preuve d’une telle réceptivité sur le moment, il faut l’avoir développée auparavant – que la solution à l’agression viendra naturellement..

C’est parce qu’une agression – au même titre que n’importe quelle catastrophe ou crise systémique – est imprévisible que le systema ne propose pas d’entraînement fixe ou de combinaisons de mouvements. Le systema n’enseigne pas de positions de combat mais apprend à se battre dans toutes les positions, vous autorise à frapper dans des angles étranges, à sourire au combat au lieu d’adopter un visage féroce et crispé.

La pédagogie des entraînements repose entièrement sur la respiration, la décontraction, sur le fait de ralentir les mouvements plutôt que de les accélérer car la lenteur est capitale pour progresser. C’est seulement en rentrant dans le flux du combat à vitesse lente que l’on peut éveiller la sensibilité et la conscience à ce qui se passe vraiment au moment de l’affrontement. C’est seulement la lenteur qui permet de percevoir le mouvement, la distance et les différentes options autrement que par les yeux. L’enjeu est de développer l’intelligence de situation – c’est-à-dire l’intuition – plutôt que rechercher la performance immédiate. Cela se manifeste par un entraînement, un travail effectué à vitesse réduite.

C’est une forme de lâcher prise qui ne prétend pas faire systématiquement l’économie la douleur mais qui en réduit considérablement les conséquences : l’intensité et la portée. C’est une manière d’accueillir la douleur pour mieux l’expulser. Apprendre à gérer la douleur et à ne plus avoir peur à de l’idée d’avoir mal permet de préserver son intégrité émotionnelle et son estime de soi, en cas de défaite comme en cas de victoire.

La progression en systema dépend directement celle de notre liberté intérieure. En systema on progresse à mesure que se développent la capacité à comprendre et à prendre des décisions rapidement. Pour cela il faut commencer par se débarrasser du stress et des tensions excessives et se sentir à l’aise et donc apprendre à respirer correctement. Pour y parvenir il faut préalablement s’être libéré de tous les obstacles qui nous empêchent de trouver le lien avec votre partenaire : nos peurs, nos doutes, nos tensions, nos certitudes, nos jugements, notre ego, nos comparaisons, notre désir de vouloir bien faire ou notre volonté de gagner.

Or, cette liberté intérieure passe au préalable par la conversion du cœur.

**De la conversion du coeur à la connexion avec l’agresseur**

Pour acquérir cette liberté intérieure il faut cesser de considérer le coup comme une agression – ce qu’il est pourtant objectivement – et le regarder comme un transfert d’énergie qui nous est parvenu par erreur: à réceptionner et à rendre à l’envoyeur ! Cela signifie que l’attaquant doit repartir avec ce qu’il nous a donné, à l’image d’une balle de caoutchouc lancée à pleine force contre un mur solide et qui rebondit immédiatement vers le lanceur sans que celui-ci puisse l’éviter. De manière comparable notre corps peut renvoyer l’énergie à condition de la laisser circuler et revenir sur l’assaillant selon des modalités – des vecteurs de force ! – qu’il lui sera très difficile voire impossible à éviter.

Mais pour parvenir à cela il faut au préalable changer sa disposition intérieure, changer le regard que l’on porte sur soi-même et sur les autres c’est-à-dire convertir son coeur.

En effet la peur produit la rigidité, la confiance engendre la fluidité. Souvent, des personnes ivres sortent relativement indemnes de bagarres parce qu’ielles n’auront pas eu suffisamment peur pour s’endommager elles-mêmes en luttant contre l’énergie cinétique : des côtes flexibles absorberont l’impact des coups alors que si les muscles sont tendus, les côtes se briseront sous le choc avec une perforation potentielle du poumon.

La vérité, c’est que souvent nous nous blessons nous-mêmes en voulant tout maîtriser de manière volontariste et illusoire au lieu de tirer avantage des forces en présence. La même vague qui renverse le plaisancier et le noie, permet au surfeur d’avancer avec un minimum d’efforts et un maximum de détente et d’énergie.Un corps souple peut absorber un stress beaucoup plus important qu’un corps rendu rigide par la peur. Nous récoltons ce que nous semons et si nous semons la peur, nous récolterons la douleur.

Pour cela il faut commencer par renoncer à voir le monde en termes de victoires et de défaites mais comme une circulation de flux d’énergies, souvent mal orientées. Renoncer à voir le monde en termes de performance pour le voir en termes de relations.

Le but est de parvenir à considérer une agression physique exactement comme on considère un accident de la circulation. On va tout faire pour l’éviter, pour l’anticiper, pour donner un bon coup de volant au bon moment et pour freiner à temps. On ne subira pas, on prendra des initiatives parce qu’on aura développé l’intelligence de ce genre de situations – du moins le permis de conduire est censé l’attester – et on cherchera à jouer sur les différentes forces en présence comme on joue de son levier de vitesses mais jamais on ne prendra un accident comme un affront personnel, une remise en cause de sa valeur, une atteinte à sa dignité ou à son ego.

Si défaite il doit y avoir elle ne sera pas synonyme d’humiliation. La soumission et la fuite entraînant nécessairement une dégradation de l’estime de soi on y aura échappé parce que, quel que soit le résultat, on n’aura pas subi, on n’aura pas été paralysé par la peur ou la douleur. Même physiquement perdant on en ressortira émotionnellement gagnant car on aura échappé au piège de la rivalité mimétique, pour reprendre l’expression de René Girard.

On n’aura pas considéré l’affrontement comme une compétition, comme un match, comme une défaite et, pour cette raison même, on ne sombrera pas dans l’épuisement, l’auto-dénigrement ou les souvenirs traumatisants. Parce qu’on aura préalablement renoncé à la logique de l’honneur et de la performance. Et en cas de victoire on aura préservé son intégrité physique mais surtout émotionnelle parce qu’on n’aura pas cherché à puiser sa force et son énergie dans la peur et dans la colère.

**La logique du systema est une logique chrétienne**

Pour faire du systema il n’est évidemment pas nécessaire de croire en Dieu ni même de croire que Dieu a envoyé son Fils pour le rachat de nos péchés, qu’il est mort et qu’il est ressuscité le troisième jour conformément aux écritures. Aucun certificat de baptême n’est demandé à l’inscription !

Néanmoins si l’on veut bien admettre que la foi chrétienne n’est pas d’abord une série de dogmes ou un jeu de l’oie des sacrements (“Moi je suis allé jusqu’à la confirmation”) mais un mouvement de conversion du coeur et un pélerinage terrestre au cours duquel nous nous transformons progressivement pour être en mesure de rencontre cet Autre qui nous attend au bout du chemin alors je crois que l’on peut tranquillement affirmer que la logique du systema est une logique profondément chrétienne.

Si son pays de naissance est la Russie, pays orthodoxe par excellence, et non un pays asiatique de culture bouddhiste ce n’est pas un hasard. Certes que le systema repose sur le souffle, le renoncement à la volonté de puissance, à l’illusion que l’on peut échapper à la souffrance et à l’orgueil. Il y a pas ni grade ni tenue spécifique ce qui permet de laisser l’ego au vestiaire. Néanmoins le propre du systema c’est le principe de connexion ou l’option de ne pas rompre la relation avec autrui sous prétexte qu’il nous agresse. Le principe de connexion c’est la charité en action.

C’est une sorte d’oscillement intérieur qui permet d’être en vibration avec son assaillant. Un oscillement qu’on obtient en s’étant préalablement affranchi de la peur, de la peur de la douleur et et de la peur de perdre la face (le déshonneur). Ce n’est qu’à ce prix et qu’on peut entrer en connexion avec autrui. Dès lors on devient son ombre et on coordonne ses mouvements avec les siens de sorte que l’on forme avec lui un duo au sein duquel chaque flux d’énergie est rendu à celui qui l’a envoyée par des mouvements fluides et harmonieux. Aucune situation ne met plus dans l’embarras. On n’est plus surpris, on est simplement au bon endroit, au bon moment. Les coups que l’on délivre sont lourds, profonds et détendus, les poings se posent naturellement sur les zones de tension de l’aversaire.

Entrer en connexion suppose néanmoins de lâcher prise, de laisser à l’autre l’initiative – au risque de se laisser surprendre par lui. Cela suppose de lui accorder son attention pour mieux comprendre son intention et s’affranchir des distances de sécurité pour être en sa présence. Un peu comme on dit qu’il faut être proche de ses alliés et encore plus proches de ses adversaires.

C’est une manière de regarder le monde avec bienveillance qui repose sur la confiance : on ne projette plus nos propres peurs sur le monde extérieur. Ce n’est pas de la naïveté pour autant. C’est même le contraire de la naïveté puisque c’est une manière d’être dans le monde, en l’acceptant tel qu’il est – et il est violent – sans approuver cette violence pour autant. C’est une manière de se réconcilier avec le monde et de l’aimer sans le cautionner ni le juger. Entrer en connexion c’est accepter de courir le risque de la relation même avec quelqu’un qui, a priori, ne vous veut pas du bien.

Mais au fond n’est-ce pas cela aimer même ses ennemis ?

Nota Bene : Tous ceux qui seraient curieux ou sceptiques – et plus vraisemblablement les deux à la fois – peuvent en savoir et surtout en voir plus sur le site : [www.globalsystema.fr](http://www.globalsystema.fr/articles-systema/systema/). Néanmoins les démonstrations de systema qu’on peut voir sur Internet laissent souvent dubitatifs parce que ce qui s’y passe est largement invisible à l’œil ce qui, au fond, n’a rien d’étonnant si l’on admet que l’essentiel est invisible pour les yeux. Il s’agit d’interactions qui passent par de nombreux signaux sensoriels qui échappent au regard extérieur. Comme pour la vie intérieure, il s’agit d’abord d’une expérience à faire. Je ne saurais trop recommander de faire un cours à l’essai, gratuit et sans engagement, pour se faire sa propre idée. Comme disait un célèbre un rabbin palestinien : « Venez et voyez ».