

# Les coups. Prenez-les ou regrettez-les !

Par Vladimir Vasiliev

Une interview de Vladimir VASILIEV réalisée par un de ses élèves

Traduit par Alexandre Jeannette

Nous avons entendu dire que votre prochain livre porterait sur les frappes. Un des sujets couverts par le livre concerne la capacité à encaisser les coups. C'est un sujet intéressant pour n'importe quelle personne qui étudie les arts martiaux, la self-défense ou la psychologie. Dans les entraînements de Systema cette aptitude est très importante et on consacre beaucoup de temps à son apprentissage. Pourquoi cela ?

« Pourquoi étudier cela » Quand ils sont frappés, les pratiquants demandent également « Pourquoi moi ? ». Il y a deux raisons qui justifient cet entraînement. La première est clairement pratique, la seconde, qui est sous-jacente, est psychologique.

Aussi doué soit-il un combattant est parfois touché. Il y a des coups que vous ne voyez pas venir, les plus « plaisants » peuvent arriver par derrière, sans prévenir et d'autres peuvent être plus puissants que vous ne l'imaginiez, comme lorsque vous êtes frappés avec un objet ou une arme.

Dans mon expérience des arts martiaux et de leurs pratiquants, les combattants essaient d'éviter les coups et d'être les premiers à frapper, en apprenant à esquiver et à bloquer.

Mais ils expliquent rarement comment gérer le coup que vous venez de prendre.

Une des approches possibles est de **supporter la douleur**, d'**endurcir** délibérément **le corps** et d'en renforcer certaines parties. En dehors de l'aspect destructeur de ces pratiques, leur utilité se limite à des coups visibles et anticipés. Mais que se passe-t-il dans le cas où vous n'avez pas vu le coup arriver ou si vous étiez en mouvement ? Dans ce cas vous auriez besoin d'un autre type de relaxation musculaire.

J'ai pu constater comment un coup de poing inattendu peut provoquer chez un pratiquant d'arts martiaux expérimenté un état de désorientation, de choc, de panique, de ressentiment et nombres d'émotions contre-productives. De plus je n'ai jamais vu quelqu'un capable d'éviter tous les coups dans un exercice de **mass-attack** ou une mêlée. Vous pouvez le vérifier par vous-même avec un groupe de 10 combattants ou plus.

Voici un exemple typique que j'ai pu voir de nombreuses fois à l'entraînement. Un nouvel élève arrive, un gars costaud, un pratiquant

d'arts martiaux expérimenté. On commence un exercice de **mass-attack** où tout le monde se réunit au centre de la salle et se frappe copieusement. Immédiatement le nouveau se prend un coup à la tête, il se retourne pour trouver le coupable et le frapper en retour. A ce moment il prend un coup de l'autre côté, et alors que la colère s'accumule il se tourne à nouveau prêt à frapper le responsable. Bien entendu il est aussitôt frappé du côté opposé. Il tournait sur lui-même comme un bon sac de frappe. Il a finalement réalisé que **rendre coup pour coup dans un mass-attack n'est pas possible**. Il a expiré et s'est mis à frapper ceux qui se trouvaient à proximité sans viser ceux qui l'avaient frappé.

Malheureusement, la plupart d'entre nous ont une réponse instinctive : lorsque nous sommes touchés nous voulons immédiatement frapper en retour. Cela est causé par notre amour propre. L'entraînement Systema qui consiste à prendre des coups est **un travail sur notre ego**.

*Quand avez-vous réalisé la nécessité d'apprendre à encaisser des coups ?*

Quand j'étais jeune j'ai me suis retrouvé dans de nombreuses bagarres, ma constitution physique me permettait d'esquiver facilement ou d'échapper à n'importe quel coup de poing, je pouvais rouler, me tordre, esquiver et me sortir de n'importe quelle situation. Même si cela a fonctionné un certain temps, je savais que je ne pourrais pas toujours échapper à tout. Et bien entendu je l'ai appris au travers de mes blessures. Tout d'abord des déchirures des muscles de la nuque, des côtes cassées et plus tard des déchirures des ligaments du genou.

Ces blessures m'ont clairement montré les limites de mon agilité ; Cela m'a conduit à penser sérieusement que l'agilité, la réaction et la force ne garantissent pas le succès. J'ai réalisé les lacunes de tous les enseignements d'arts martiaux que j'avais reçus, ou presque tous...

Accessoirement je me suis fait ces blessures, alors que je m'entraînais avec mon professeur, le légendaire Mikhaïl Ryabko. J'étais un élève nerveux, fréquemment j'allais m'entraîner ailleurs, j'essayais d'autres styles de combat, j'essayais de prouver quelque chose. Maintenant, après avoir enseigné plus de 15 ans dans ma propre salle, je vois la même chose avec mes élèves. L'un d'eux arrive en cours avec une blessure. Que s'est-il passé ? La réponse est généralement : « j'ai fait de la lutte avec un ami ce weekend », « j'ai joué au foot » ou « j'ai participé à un match de volley ».

*Comment cela est-il relié à l'encaissement des coups ?*

Un coup de poing est une blessure potentielle. Il n'y a qu'un seul moyen efficace de minimiser ou d'empêcher la destruction causée par une frappe ou un stress physique. Ce moyen est entièrement couvert par le Systema. Il s'agit bien entendu de la respiration.

**Avec une respiration correcte il est extrêmement difficile d'être blessé.** Même dans de mauvaises conditions et en cas de traumatisme, les dégâts sont bien moindres qu'ils ne l'auraient été autrement.

La respiration est notre ressource physique la plus intéressante, la plus utile et la plus étendue. Si nous voulons nous améliorer nous devons l'incorporer dans notre entraînement et notre vie. Quand nous regardons une personne, un être humain, nous voyons un ensemble [ndt : physique et psychologique], notre méthode d'entraînement doit être complète avec tous ces éléments combinés dans le système ou Systema.

### ***Respirer peut-il vraiment aider à encaisser un coup ?***

Examinons cela par étape. Qu'est-ce qu'un coup qui vient de vous toucher ? C'est une force soudaine, un impact ou une pression interne accrue, en d'autres mots il s'agit d'un transfert d'une tension d'une personne à une autre. Gardez à l'esprit que la tension ne vient pas seulement de l'impact physique mais également de l'aspect psychologique lié à notre perception de la menace et de la douleur. J'ai vu des sessions de frappes où plusieurs coups de poings étaient « téléphonés » ou donnés de manière convaincante mais où le poing s'arrêtait juste avant de faire contact avec le corps. Bien qu'un receveur n'ait pas été touché il devint malade à un tel point qu'il dût vomir.

Cela démontre clairement le cycle de peur qu'entraîne la tension, **la tension provoque encore plus de peur, la peur menant à plus de tension, etc.** C'est là que **la respiration intervient pour briser efficacement et simplement ce cercle vicieux.**

Les effets d'une respiration inappropriée ou correcte sont parfaitement décrits dans le livre « Let Every Breath »... [ndt : non traduit jusqu'à présent]. Si vous ne l'avez pas encore lu, pensez à le faire.

Disons que vous êtes frappé à l'estomac, si vous respirez correctement, l'impact physique du coup est dissipé, il ne crée pas de tension à cet endroit, il n'y a donc pas de flux sanguin excessif et donc peu ou pas de marques. Et le plus important : la respiration ne permet pas aux sentiments de peur et d'apitoiement d'entrer dans le corps, vous les expirez littéralement. De cette manière même un coup de poing puissant ne cause pas de dégâts physiques ou psychologiques.

La tension augmente dans les muscles, anticipant la douleur à venir et l'impact lui-même. **La respiration aide à éliminer cette tension et retire la douleur et les émotions négatives.**

Il n'en reste pas moins que les gens ne veulent pas être frappés. Si nous nous entraînons pour recevoir des coups doit on surmonter cette faiblesse et se

forcer à en recevoir ?

Il ne faut pas nécessairement se forcer, cela dépend de votre instructeur et de votre partenaire d'entraînement. Au cours de mes années d'enseignement je suis toujours étonné de voir ce qui arrive lorsqu'on travaille les frappes dans un séminaire de Systema.

Comme le savez et avez pu le voir sur le DVD, Mikhaïl Ryabko peut frapper avec la puissance d'un boulet de canon. Il reste calme, relax et souriant, et les victimes de ses coups de poings tombent à genoux, le regard vague, rient ou pleurent. Mais le plus incroyable c'est qu'à chaque séminaire les gens font la queue pour recevoir ses coups. Sur une centaine de participants, une cinquantaine font la queue. Il s'agit de personnes de toutes conditions physiques et de tous âges, du plus fragile jusqu'au plus vieux, des instructeurs, de nouveaux élèves et des femmes.

Chaque volontaire reçoit de un à plusieurs coups. Chaque participant a une réaction différente, certains ont très mal et Mikhaïl leur montre immédiatement comment évacuer la douleur, d'autres traversent tout un panel d'émotions mais tous ressortent transformés. Devinez quoi ? Le jour suivant les participants font de nouveau la queue. Toutes ces personnes ont rapporté qu'avec chaque frappe faite correctement et réceptionnée avec une respiration appropriée la peur quitte le corps, remplacée par un sentiment de paix et de force intérieure.

*Pouvez-vous nous donner **quelques conseils** sur la manière dont le Systema utilise la respiration pour encaisser un coup de poing ?*

J'en serais heureux. Il y a des entraînements spécifiques qui préparent aux frappes et d'autres qui indiquent les choses à faire lorsque vous êtes frappés. La plupart des gens ont peur du contact. Le degré de cette peur varie selon les personnes. Des personnes sont venues à mon école et avaient tellement peur d'être blessée qu'elles tremblaient alors qu'elles étaient dans le cadre pacifique de la salle d'entraînement. Apprendre à encaisser les coups est un entraînement progressif. Un jour, lors d'un cours de Mikhaïl Ryabko à Moscou, un de ses élèves a amené un ami qui n'était pas du tout un combattant. En fait, il n'avait aucune expérience des arts martiaux ou dans aucun autre sport, c'était un scientifique et un musicien classique. Il voulait savoir comment prendre des coups mais n'était absolument pas préparé pour un contact avec un coup de poing. En dépit de son intérêt, il était incapable de comprendre les principes de la respiration et de l'encaissement. Le simple fait de parler de coups de poings le faisait paniquer.

Afin d'aider cette personne à comprendre, Mikhaïl a fait la démonstration de cet exercice de base : afin de réduire graduellement la peur, ne frappez pas tout de suite, commencez par des poussées et si vous êtes la personne qui reçoit les poussées, tenez-vous de façon confortable (le dos droit) et ouvrez

légèrement votre bouche pour vous permettre d'expirer simplement par la bouche. Votre partenaire doit placer son poing sur la partie supérieure de votre estomac et applique ensuite des poussées régulières sans perdre le contact avec l'estomac. Expirez par la bouche à chaque pression. Une fois que vous parvenez à accorder vos expirations à la pression essayez de sentir l'inverse : fermez votre bouche à chaque pression. Vous allez rapidement réaliser l'inefficacité de cette façon de faire. La pression ne peut plus être évacuée et vous sentirez un sentiment d'inconfort croître en vous.

Un autre test simple : fermez votre bouche pendant que vous êtes debout sans rien faire d'autre, vous sentirez la tension augmenter à l'intérieur de vous. Imaginez si vous êtes déjà tendu : les poussées augmentent cette tension, les coups l'augmentent davantage et être frappé avec un objet ou une arme l'augmente encore plus. C'est justement ce que nous voulons éviter car, comme nous le savons : la tension non résolue conduit à la destruction.

*Pouvez-vous nous expliquer ce que vous voulez dire par là ?*

L'impact d'un coup dans un espace déjà tendu à un pouvoir cumulatif, il explose de l'intérieur. Un coup qui traverse les couches musculaires superficielles amène l'impact jusqu'aux organes et à la structure interne qu'il détruit. C'est pourquoi il est important de s'assurer qu'un coup ne pénètre pas.

*Au cours de ces exercices vaut-il mieux expirer silencieusement ou avec un son ?*

Le stress de la vie quotidienne fait que les gens arrivent en cours très tendus. Leur cycle respiratoire a été constamment interrompu et dérangé tout au long de la journée sans qu'ils s'en rendent compte. La moindre des choses que doit faire un instructeur c'est de leur apprendre à respirer. Si la respiration est sonore, évidente pour la personne qui s'entraîne elle se rappellera plus facilement qu'elle s'entraîne et cela lui demandera moins d'effort de se concentrer sur la respiration plutôt que sur l'effort musculaire, ainsi il sera plus facile de réduire la tension.

Pour plus de description d'une respiration audible référez-vous à « Let Every Breath »... p.50

*Une fois que je suis à l'aise avec les poussées et les expirations puis-je passer aux coups de poings ?*

Il faut développer votre pratique en construisant des fondations solides. Continuez à travailler sur la phase d'expiration de votre cycle respiratoire. Ne prenez que des coups de poings légers. Mais sur différentes parties du corps : épaules, bras, haut du dos. Votre partenaire peut se déplacer autour

de vous en continuant à vous frapper. Cet exercice vous aidera à contrôler votre tension à plusieurs endroits dans votre corps. Votre but est d'avoir une expiration instinctive au moindre contact.

Une fois que vous avez acquis cet automatisme contact-expiration vous pouvez passer aux vrais coups de poings. Préparez-vous par des inspirations et des expirations rapides afin d'empêcher la peur de se développer. Comme nous l'avons abordé au début de notre conversation, une respiration dynamique de ce type va interrompre le processus de peur. Une respiration courte vous permet de garder le contrôle tout en donnant à vos muscles l'oxygène nécessaire pour correspondre à l'activité physique de votre partenaire.

Lorsque vous commencerez à vous entraîner à encaisser soyez sûr que vous vous tenez dans une position naturelle, le dos droit, comme cela est décrit dans « Let Every Breath »... p.51-54, à une distance confortable de votre partenaire. Au moment où votre poing touche l'estomac de votre partenaire, il doit expirer rapidement par la bouche. Il prend ensuite immédiatement une inspiration légère par le nez, la bouche fermée, prêt à répéter l'expiration au prochain contact.

Les coups peuvent être plus forts que dans les exercices précédents, mais ils doivent correspondre au partenaire et à son niveau d'entraînement. Votre but principal est d'apprendre à votre partenaire à respirer, quand vous êtes en train de le frapper observez-le et assurez-vous que vos frappes ne sont pas en train de créer de la tension chez lui. Au Systema nous appelons cette respiration rapide (inspirations et expirations courtes) la respiration explosive. Elle est utilisée aussi bien pendant les exercices d'endurance qu'en combat. (Plus de détails dans « Let Every Breath »... p.69-70 et les chapitres 5 à 7). A l'entraînement, plus les coups provoquent de l'inconfort et de la douleur plus votre respiration doit devenir explosive. De cette manière vous empêchez la douleur de pénétrer. La respiration explosive empêche également les sentiments destructeurs tels que l'aterrissement, la colère et la rancune d'apparaître en vous.

En russe, la respiration explosive est également appelée « la respiration qui sauve ». Dans un certain nombre de situations ce type de respiration a permis de remporter une confrontation ou de sauver une vie. Un des étudiants de Mikhail à Moscou s'est retrouvé dans une de ces situations. Ce jeune homme s'est retrouvé dans un accident grave. Un minivan avec plusieurs passagers est tombé d'une falaise et a fait des tonneaux sur une colline rocheuse. Le minivan a pris des chocs les uns après les autres à chaque fois que ce jeune homme bougeait, roulait, suivait les heurts du véhicule, il utilisait constamment une respiration explosive. Tragiquement, tous les autres passagers ont été tués dans l'accident. Il était le seul à avoir suivi un entraînement Systema avec Mikhail et il a raconté que c'était la

providence divine et la respiration qui l'ont sauvé, plus que tout le reste.

Pourquoi les respirations doivent-elles être courtes ? Une respiration profonde semble plus relaxante.

Si vous prenez une longue expiration quand vous êtes frappés cela vous oblige à prendre une grande inspiration et à ce moment-là vous ramenez la peur et toutes les autres émotions à l'intérieur de vous. Si vous ne respirez qu'avec la partie supérieure de vos poumons, les muscles de votre estomac resteront légèrement contractés et toniques même après un coup de poing et le coup reste à la surface. Ce type de respiration vous permet d'encaisser une série de coups et de rester mobile au cours d'un combat.

*Combien de fois dois-je frapper mon partenaire lorsque nous pratiquons ?*

Votre partenaire n'est pas un sac de frappe, la quantité n'a pas d'importance. Ce qui est important c'est de ne pas frapper votre partenaire tant qu'il n'est pas prêt. Soyez sûr qu'il a totalement récupéré de votre coup, que son visage, sa position et sa respiration vous indique qu'il est prêt à continuer. C'est seulement à partir de ce moment-là que vous pouvez continuer puis changer les rôles.

*J'ai remarqué que lorsque je suis frappé, je ferme parfois les yeux pendant un instant, pourquoi cela ?*

De nombreuses personnes font cela, particulièrement pendant les sparrings ou un vrai combat. Votre peur d'être frappé est plus forte que votre volonté de vous protéger. Vous ne pouvez pas gérer la tension créée par l'anticipation du coup et refusez ainsi d'y faire face.

Vous pouvez en faire un élément sur lequel travailler. Il est important de voir et d'observer quand le coup arrive pour savoir à quel moment expiré. Avec plus d'expérience vous serez capable de saisir le bon moment, même les yeux fermés. Gardez à l'esprit que la perception de la douleur est différente selon que les yeux sont ouverts ou fermés.

*Certains coups désorientent pendant un moment. Comment puis-je contrôler cela ?*

La raison est que vous vous concentrez sur la douleur et d'autres sensations physiques, vous êtes trop absorbé par cela et du coup vous perdez le contrôle de votre environnement et devenez désorienté. Pendant l'entraînement il est utile de regarder votre partenaire, de garder le contact visuel avec lui, il n'est pas nécessaire de vous focaliser sur lui, vous pouvez maintenir le contact avec une autre personne dans la salle d'entraînement [ndt. Et utiliser alors votre vision périphérique]. Une respiration explosive vous aidera à récupérer votre vigilance beaucoup plus vite.

*Est-il bénéfique pour un combattant expérimenté de pratiquer les frappes avec un élève non expérimenté ?*

Je demande souvent aux élèves expérimentés de travailler avec les nouveaux. C'est une bonne opportunité pour se jauger, parce que la nouvelle personne représente quelque chose d'inconnu et d'imprévisible, une chance de contrôler sa tension liée à l'anticipation et de s'ajuster à une nouvelle variété de coups de poing.

*Que pouvons-nous faire pour accélérer notre apprentissage ?*

Prenez l'habitude de respirer correctement pendant tout le cours, durant tous les exercices. Peu importe où vous vous entraînez et comment, gardez votre tension à l'œil dès qu'elle apparaît, en raison d'un effort ou d'un contact et expirez là. Appliquez ce principe à votre vie de tous les jours, ne laissez pas le stress, la tension et les émotions négatives entrer en vous.

*Y'a t'il des précautions à prendre lorsque l'on s'entraîne à encaisser des coups ?*

Il est très important de progresser graduellement, en préparant votre corps et en vous préparant psychologiquement. Dans le Systema on dit que celui qui frappe transfère son état émotionnel à son partenaire. Mieux on frappe plus ce transfert devient facile. C'est un avertissement qui s'adresse surtout aux instructeurs. Un instructeur peut ne pas s'en rendre compte mais il peut essayer de prouver qu'il vaut mieux qu'une personne ordinaire... Parfois nous oublions que nous ne pouvons pas être les plus forts. Le désir d'être les plus fort nous rend faible. **L'instructeur idéal est une personne calme et équilibrée, sans ego.** Recevoir ses frappes doit être sans danger.

Né en Russie, Vladimir Vasiliev a servi 10 ans au sein des forces spéciales russes et est l'élève de Mikhail Ryabko depuis plus de 20 ans. Il a entraîné des troupes d'élites, des unités du SWAT et des gardes du corps. Il vit depuis 1993 au Canada où il a fondé la première école de Systema en dehors de la Russie : Systema Headquarters. Plusieurs vidéos sur le site de Vladimir. [www.russianmartialart.com](http://www.russianmartialart.com)

•