

T'entraînes-tu vraiment?

Vladimir Vasiliev

Traduit de l'article « Are you really training? » paru en anglais sur le site internet du Systema HQ à Toronto.

Vous êtes-vous déjà fait cette remarque?

Votre partenaire a un geste déloyal envers vous : par exemple, il répond à une frappe légère par une frappe puissante, ce qui ne manque pas de vous énerver.

Votre partenaire est arrogant ou trop lent et cela vous irrite.

A l'opposé, vous réalisez un exercice à la perfection et en tirez de la fierté.

Quelqu'un vous fait un compliment et la vanité commence à s'insinuer en vous.

Je vois cela se produire à chaque cours. Dans ce genre de situation, le temps que vous consacrez véritablement à votre entraînement se limite à quelques minutes sur toute une séance...

La technique est quelque chose de relativement simple à apprendre : vous la décomposez en différentes parties puis vous l'apprenez petit à petit. C'est un travail simple et direct et avec un peu de pratique, vous l'assimilez rapidement. Dans le Systema, l'approche est différente : **vous devez apprendre à vous connaître vous-même**. Qu'est-ce que cela signifie ? Etre constamment attentif à ce qui interfère avec votre mouvement calme, objectif et continu.

Les émotions incontrôlées entravent l'efficacité de votre travail. Ces sentiments s'insinuent de manière subtile et finissent par prendre le dessus et vous affaiblissent. Nous devons nous montrer vigilants. La

première étape consiste à prendre conscience de ces faiblesses; la deuxième étape est d'essayer de les surmonter par la respiration, la compréhension, le changement de nos attitudes et de nos mouvements. C'est alors que nous acquérons une force et une habileté véritables.

A partir du moment où vous vous sentez énervé, agacé, rancunier ou orgueilleux, vous n'êtes plus en train de travailler, que ce soit sur votre respiration, votre mouvement ou le reste de votre entraînement. Votre esprit est occupé par des choses triviales. Si vous succombez à ces émotions, vous devenez facile à contrôler et à manipuler. Tant que vous êtes victime de vos émotions, vous perdez votre capacité à juger clairement les choses et à prendre des décisions rapides. Les conséquences sur votre entraînement, et plus largement sur votre vie, peuvent se révéler désastreuses.

Je vous recommande donc d'essayer d'identifier ce qui vous empêche de travailler correctement. Que vous soyez en train d'apprendre ou d'enseigner, soyez toujours attentif à votre état émotionnel. Dès que vos émotions sont instables, vous ne travaillez plus vraiment...

Lorsque nous venons au cours, nous venons nous entraîner, c'est la base. Vous pouvez être déçu de vous-même ou quelque chose en classe est désagréable. Peu importe ce qui se passe dans une séance, tout doit servir et devenir utile.

Reconnaître et faire face à nos faiblesses et à notre orgueil est un travail bien plus difficile que le perfectionnement de techniques, mais il est beaucoup plus profond. Comme nous le savons, les techniques mémorisées vous laissent souvent tomber lors de confrontations réelles et inattendues, par exemple si votre bras est cassé ou si vous vous trouvez dans un espace confiné. En revanche, si vous parvenez à contrôler vos émotions et à étudier le mouvement, vous serez capable de résoudre n'importe quel problème de multiples façons. Je sais par expérience qu'un tel travail est extrêmement gratifiant, il crée une véritable compétence et nous permet de survivre et de réussir.

A propos de l'auteur

Né en Russie, Vladimir Vasiliev a reçu un entraînement de combat intense et une formation Systema approfondie de Mikhail Ryabko. Vladimir s'est installé au Canada et a fondé en 1993 le "Systema Headquarters".

Depuis, il a personnellement formé et certifié plus de 700 instructeurs et écoles de Systema dans plus de 40 pays du monde entier, et a produit une collection de films d'enseignement primés. Vladimir propose des formations régulières dans son école de Toronto, lors de séminaires et de camps internationaux, ainsi que dans le cadre du programme vidéo "Systema".