

## De l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# De l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe

*Chris Peytier*

De l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe Chris Peytier

 [Télécharger De l'aïkido au systema à la rencontre de l& ...pdf](#)

 [Lire en ligne De l'aïkido au systema à la rencontre de ...pdf](#)

179 pages

Extrait

## INTRODUCTION

«Nous ne sommes pas nés que pour nous-mêmes.»

CICÉRON

Un art martial est forcément l'émanation d'une culture, donc d'un peuple et de son histoire. À l'inverse, l'art martial peut aussi façonner une culture à des degrés divers. J'ai pu, au cours des trente dernières années, approcher de manière directe à la fois l'art martial et la culture de deux pays, le Japon et la Russie, dont on ne peut nier l'apport et l'impact sur notre monde.

Je n'ai pas de «savoir» à transmettre, car il n'y a pas de substitut à l'expérience directe, mais je suis parvenu au point où j'ai souhaité partager un vécu. À travers l'aïkido, d'abord, puis le systema russe plus récemment, je me suis trouvé dans des situations parfois anecdotiques, souvent édifiantes, toujours enrichissantes, face à des êtres, du simple quidam au grand maître de stature mondiale. Ils ont contribué à me façonner de manière déterminante en tant que personne sur le plan physique, mental et émotionnel, à travers de belles rencontres et des leçons de vie. Pour l'aïkido, certains concepts fondamentaux que nous tenons pour acquis sont revisités dans ce livre, à la lumière d'une compréhension plus concrète de ces cultures, tels que l'enseignement de l'art, la relation maître-disciple, les grades, le sens de l'obligation ou le rituel. Pour le systema, j'ai cru bon de détailler la pratique à un niveau plus fondamental, car elle est encore peu connue. Dans les deux cas, le lecteur ne trouvera aucune explication sur les techniques proprement dites : d'une part parce que, pour l'aïkido, il existe une pléthore d'ouvrages de qualité, d'autre part parce que le systema ne comporte pas de cursus technique formel à transmettre. Il n'y a guère que les routines de base qui puissent être répétées en guise de pratique, ce que j'ai essayé d'ébaucher dans la deuxième partie du livre. En revanche j'ai voulu partager certaines conceptions récentes tirées notamment des neurosciences. Elles éclairent sous un jour nouveau des comportements humains, mis en exergue dans les situations souvent rencontrées dans le monde des arts martiaux, quelles que soient leur origine et leur culture sous-jacente.

Cet ouvrage s'adresse donc à un public de pratiquants d'arts martiaux, certes, et en particulier de personnes intéressées par l'aïkido, et surtout par cette discipline relativement nouvelle sur notre territoire, le systema russe. Mais pas uniquement. J'ai la faiblesse d'espérer qu'il peut inspirer, faire réfléchir, parfois faire sourire, en tout cas donner à certains lecteurs non pratiquants l'envie de pousser la porte d'un dojo d'aïkido, d'une école de systema, ou de n'importe quelle autre discipline, voire simplement de faire tomber leurs barrières afin de marcher sur leur vrai chemin. Paulo Coelho écrit «Il faut vivre sa légende personnelle». C'est donc à nous de la faire la plus belle possible, afin que, comme dit le docteur Wayne Dyer : «Nous ne mourions pas avec notre musique toujours en nous.»

Face à la Sainte-Victoire,

Le 9 mars 2014 Présentation de l'éditeur

À l'origine pratiqué uniquement par les forces spéciales de l'armée russe, le systema est un art martial puissant dont l'objectif premier est la survie. Fondé sur 4 piliers principaux : la respiration, la relaxation, la structure et le mouvement. Il confère à ses pratiquants le calme, la précision et la concentration nécessaires pour faire face aux situations de stress les plus extrêmes, tout en leur offrant une totale liberté de mouvements. Plus qu'une méthode de combat ou de self-défense, le systema ouvre une nouvelle voie vers la santé et la spiritualité, à la manière des arts martiaux japonais.

Spécialiste des arts martiaux et notamment de l'aïkido depuis environ un demi-siècle, Chris Peytier met en avant dans cet ouvrage les liens étroits qui existent entre ces deux disciplines qui semblent au départ si éloignées. Au fil d'anecdotes et de ses rencontres, il nous emmène au Japon, en Russie, et dans bien d'autres

pays où il a séjourné, pour nous raconter sa découverte du systema et son évolution vers cette discipline de la liberté.

Cet ouvrage présente les bases pratiques du systema, discipline encore peu connue en France. Il se destine à un public de pratiquants de sports de combat et d arts martiaux, mais attirera également les lecteurs en quête de développement personnel par la variété de ses propos et des situations décrites. Biographie de l'auteur CHRIS PEYTIER a animé durant de nombreuses années des stages d aikido, de iaïdo et de systema en Europe, en Amérique du Sud, aux États-Unis, en Afrique et au Moyen Orient. Depuis 2000, il se consacre entièrement au systema. Il a fondé en 2014 l école SystemaAix située à Aix-en-Provence, où il exerce également en tant qu instructeur.

Download and Read Online De l'aikido au systema à la rencontre de l'art martial russe Chris Peytier  
#XJVEO8KDF2B

Lire De l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe par Chris Peytier pour ebook en ligneDe l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe par Chris Peytier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres De l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe par Chris Peytier à lire en ligne. Online De l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe par Chris Peytier ebook Téléchargement PDFDe l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe par Chris Peytier DocDe l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe par Chris Peytier MobipocketDe l'aïkido au systema à la rencontre de l'art martial russe par Chris Peytier EPub **XJVEO8KDF2BXJVEO8KDF2BXJVEO8KDF2B**