



Le 7 Janvier 2019

Arts Martiaux & longévité

Pourquoi de nombreux maîtres d'Arts Martiaux et énergétiques pratiquent avec vigueur leur discipline à un âge avancé, là où beaucoup de sportifs de haut niveau doivent stopper leur carrière très tôt?

C'est à cette question que je vais essayer de répondre dans ce long article....en introduisant un certain nombre de thèmes que j'aurais le plaisir de détailler au cours des mois prochains.

Ces derniers sont soulignés et suivis d'un et feront en ce sens l'objet d'un article spécifique.*

Pratiquant l'activité physique quasi quotidiennement depuis plus de 35 ans, j'ai bien senti, à l'aube des 50 ans, que mon corps me demandait de stopper certaines de mes disciplines pratiquées de manière trop « sportive » ... ou, à défaut, d'en modifier drastiquement l'approche.

Les entraînements de boxe poings / pieds intenses, les sorties longues en footing sur le bitume, les sessions de windsurf à force 10,.....autant de séances dont les séquelles physiques commençaient à se faire sentir.

Les articulations chauffaient, les tendons lançaient et certaines gênes lombaires apparaissaient.

Force m'est d'avouer que tout au long de ces années d'entraînement, je n'avais de surcroît jamais réellement pensé à mon corps de manière consciente.

Au contraire, fort de la culture occidentale, et peut être Chrétienne, qui encourage la souffrance physique comme outil de développement corporel, une bonne séance requérait quelques litres de sueurs et de bonnes courbatures post entraînement.

Les gestes du quotidien à fortiori, se faisaient de manière encore plus inconsciente.

Les mécanismes corporels mis en jeu pour des actions comme s'asseoir, se lever, marcher, se déplacer, prendre un objet, se tourner,ne m'avaient jamais interpellés.

Il n'est pas illogique de penser que la répétition de ces gestes inconscients, non réfléchis, mal ordonnés ou physiquement inadéquats, ne fassent qu'amplifier à la longue le risque d'apparition de potentiels troubles musculo-squelettiques générés par une activité sportive trop intense et inadaptée.

Est-ce à penser en conclusion que, à l'instar des sportifs de haut niveau qui stoppent leur activité relativement tôt lâchés par leur corps ou handicapés par des blessures, que le corps a ses limites et doit être, pour la majorité d'entre nous, mis en retraite sportive entre 30 et 40 ans pour le préserver et lui permettre de durer ?

La littérature scientifique est assez explicite en la matière.

Elle indique que l'activité physique humaine peut avoir des effets contraires en terme de conséquence sur la santé : d'un côté, des risques accrus face à un excès d'activité, et de l'autre, une insuffisance d'activité pouvant conduire à des risques de santé.

Il est en effet démontré aujourd'hui que de multiples systèmes cellulaires sont dépendants de l'influence du mouvement et de la gravité* pour générer une activité de renouvellement et de remplacement des structures vieillissantes.



D'un côté les structures organiques peuvent « vieillir » prématurément du fait d'une usure accélérée, mais de l'autre côté, faute d'activités inductrices d'un défaut de stimulation, ces structures pourraient se désadapter, voir disparaître.

Comment alors combiner activité physique à un certain niveau d'intensité musculaire et longévité ?

Pratiquant d'Arts Martiaux traditionnels Asiatiques depuis plus de 30 ans, j'ai l'exemple de Maîtres qui enseignent leur Art à des âges très avancés, et qui animent eux même leurs cours ou manifestations avec beaucoup d'engagement physique et de dynamisme.

J'ai encore en mémoire les stages dispensés par Maître Mabuni en Corse dans les années 2010, à plus de 90 ans, devant un très grand nombre de pratiquants, ou les entraînements à Okinawa avec des Maîtres ayant allègrement dépassé les 80 ans.

Je peux sans ambages témoigner que ces derniers dégageaient encore une force et une énergie martiale hors norme, et présentaient une fluidité de mouvement qui laissait les pratiquants admiratifs.

Ces Maîtres étaient-ils exceptionnels pour continuer à exploiter le potentiel de force de leur corps à un âge avancé ?

Détenaient-ils des compétences et des qualités physiques extraordinaires ?

Ou plus simplement, avaient-ils, comme je commence à le comprendre, acquis une maîtrise de leur corps, et développé au cours de leurs années de pratique une conception et une utilisation de ce dernier différentes de celles globalement requises dans le sport de loisir ou de compétition tel qu'il est prôné en Occident?

2

Si tel est le cas, en quoi ces disciplines martiales et énergétiques (Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Karaté) multi-millénaires asiatiques (Chine, Japon, Inde) sont-elles aussi bénéfiques pour le corps et la longévité quand elles sont pratiquées selon les méthodes ancestrales ?

Pourquoi les maîtres de ces disciplines maintiennent-ils force, puissance et énergie interne à des âges très avancés, là où grand nombre de sportifs stoppent leur activité sportive, lâchés par leur corps ou handicapés par des blessures ?

Ainsi, désireux de durer dans ma pratique, soucieux de la longévité de mon corps dans mon activité de professeur d'Arts martiaux et de celui de mes clients en tant que coach sportif, je me suis depuis quelques années très fortement intéressé à la question, cherchant au travers de lectures diverses, de rencontres et de formations universitaires, à en comprendre les mécanismes.

Cet article a pour objet de présenter de manière très synthétique le fruit de ma réflexion actuelle.

Nul doute que de nombreux autres éléments peuvent être apportés en complément, et il ne se passe pas un mois sans que j'apprenne ou comprenne, suite à un stage ou à la lecture d'ouvrages spécialisés, un point qui me permette d'affiner cette réflexion.

Aujourd'hui, j'ai fait mienne cette approche du corps et de l'activité physique associée, et je l'utilise au quotidien, tant dans mes entraînements personnels que dans les cours de sport & cancer, sport & longévité ou d'Arts martiaux que j'ai le plaisir d'animer.



Arts Martiaux vs Sport de compétition

Les Arts énergétiques et martiaux asiatiques anciens, ont été fondamentalement étudiés par les anciens, pour, lorsqu'ils sont pratiqués régulièrement, avec une attitude sincère et exempte de toute logique compétitive et sportive visant à l'obtention d'une médaille ou d'un titre quelconque, privilégier la longévité et la santé.

Ils visent de ce fait notamment à « modeler » et rendre le corps plus fort pour lui permettre de durer, et dans cette logique, de faire face aux différents types d'agressions auquel il peut être confronté au quotidien.

Les agressions physiques sont bien entendu visées au premier chef.

Mais partant du principe qu'un corps en mauvaise santé servi par un esprit faible ne peut se défendre, la recherche d'une bonne santé et de bien-être reste la philosophie première des Arts Martiaux et énergétiques traditionnels.

Cela implique qu'au travers d'un entraînement régulier, voir quotidien, ces derniers cherchent certes à apprendre à se défendre contre les agressions physiques, mais également à aider le corps à se prémunir contre les maladies auxquelles il peut avoir à faire face, et à éviter les mauvaises postures corporelles génératrices de troubles musculo squelettiques.

Nombre d'adhérents poussent la porte de mon dojo pour pratiquer le Pilates sur les conseils avisés de leur médecin ou de leur Kiné, ces derniers ayant bien souvent ouï dire que cette méthode d'activité physique était « plus intelligente » que celle des salles de sport, et particulièrement adaptée pour lutter contre mal de dos* et autres troubles musculo-squelettiques.

3

Le monde occidental semble découvrir à juste titre les bienfaits du Pilates.

Pourtant, cette méthode d'activité physique miracle qui combine le conditionnement physique et mental et qui offre la promesse d'un esprit sain et d'un corps solide (en 10 séances vous sentirez la différence, en 20, vous verrez la différence, en 30, vous aurez un tout nouveau corps – Joseph Pilates , *Return to life trough contrology*), ne s'inspire ni plus ni moins des Arts Martiaux traditionnels.

Les principes considérés comme essentiels à l'enseignement et à la pratique du Pilates (concentration, relaxation, alignement, respiration, centrage, coordination, fluidité, endurance) sont en effet la base de la pratique martiale ancienne, base que j'ai, pour simplifier, structurée autour de 4 axes généraux :

Chercher à mobiliser en priorité les mécanismes internes du corps et notamment les muscles profonds !

Les Arts martiaux et énergétiques Asiatiques mobilisent en priorité les muscles profonds ; ces muscles gardent force et tonicité même à un âge avancé, lorsqu'ils sont gainés*.

Ils sont très endurants.

A l'inverse, les muscles superficiels, essentiellement travaillés dans les exercices sportifs de musculation sont très fatigables.

Principalement mobilisables par contraction rapide, ils sont source de blessures lors d'une activité sportive inadaptée ou mal contrôlée ; le risque augmente considérablement avec l'âge.



La musculation telle que nous la connaissons en occident et qui vise à contracter ces muscles, est totalement absente dans la pratique des arts martiaux et énergétiques anciens.

En karaté traditionnel Okinawaïen par exemple, les exercices de renforcement musculaire avec les outils comme les « Chishis » ou les « Nigiri Game » cherchent à gagner* les muscles profonds, donc à tonifier les chaînes musculaires autour des structures osseuses, articulaires et viscérales.

Ce gainage doit permettre le mouvement, l'accompagner, et protéger les structures du corps en mouvement en se mettant au service du déplacement corporel.

Adopter une posture corporelle juste* !

Les Arts martiaux et énergétiques anciens développent la prise de conscience de sa propre posture.

Ils visent à faire prendre conscience de son corps, pour en comprendre les règles de l'équilibre.

Sans équilibre, peu de contrôle de soi, mauvaise posture, développement de troubles musculo-squelettiques.

A partir de la compréhension de l'équilibre, les arts martiaux et énergétiques visent à l'unification renforcée du haut et du bas du corps afin de permettre aux forces internes d'y circuler aisément.

Développer la respiration consciente.

Les exercices de respiration sont partie prenante dans toute pratique martiale et énergétique.

Ils renforcent les sensations de stabilité et de puissance qui commencent à être ressenties par le pratiquant.

Ils contribuent à optimiser le travail musculaire, à commencer par le transverse* (muscle squelettique profond très important de la sangle abdominale), et développer le Tanden, zone localisée sous le nombril et connue pour être le centre énergétique du corps, carrefour de tous les méridiens et zone du Qi.

Les exercices de gymnastique ou du quotidien ne peuvent mobiliser ce muscle lisse sans respiration abdominale consciente, et pourtant majeur dans le maintien postural du corps et dans la lutte contre les troubles musculo squelettiques.

Pratiquer l'activité physique en pleine conscience en travaillant le corps dans son intégralité (Shin gi Tai* – le corps, la technique et l'esprit)

Dans les Arts martiaux et énergétiques anciens, la pratique d'activité physique cherche à mobiliser le corps dans son intégralité*.

Les enchainements de mouvements sous forme de chorégraphies codifiées (Katas), le développement de la coordination des membres supérieurs et inférieurs par des exercices spécifiques, les déplacements* dans l'espace sur les axes, les équilibres, le tout en cherchant à adopter la position et la respiration juste, contribuent naturellement à mobiliser le corps et l'esprit, à aiguïser les sens, et à développer la pleine conscience de son corps pour reproduire les gestes justes au quotidien.

Les Arts martiaux et énergétiques en développant pleinement les 4 principes évoqués ci-dessus au travers d'exercices physiques et d'enchainements adaptés, permettent de mieux prendre conscience de l'extraordinaire



potentiel de force du corps humain, et de l'exploiter à tout âge, à l'image des Maîtres Asiatiques, pour atteindre les objectifs de santé et de longévité.

Avec une pratique régulière, une attitude « consciente » de son comportement postural se développe, le corps et les muscles profonds se renforcent, l'équilibre et la force interne dégagés rendent le corps plus endurant.

Ils permettent de comprendre comment avancer en âge en protégeant son corps des mauvaises positions, de découvrir comment l'utiliser pour le rendre fort sans le détériorer et optimise les effets de l'activité physique pratiquée pour éviter/supprimer les douleurs telles que les TMS*.

C'est en suivant ces principes ancestraux que Maître Adaniya, expert Okinawaïen (Japon), en Arts Martiaux a conçu sa méthode de connexion corporelle*.

Maître Adaniya a accepté il y a quelques années de m'enseigner sa méthode, et me permet de la diffuser en cherchant à l'intégrer à l'enseignement de nos disciplines martiales et d'activités physiques.

Il vient de surcroît régulièrement animer des stages au dojo.

Qu'il en soit remercié !