



Träningsläger i Augsburg med ryska systema

Under mitten av april anordnades ett stort läger i Augsburg i Tyskland med ett 100-tal deltagare. Under veckan fick Stefan Pettersson möjlighet att delta i instruktörsutbildning med Sergej Borschtschow, Valentin Talanow och Andreas Weitzel. Andreas var arrangör och Michael Ryabko var huvudgästen under helgen och vi var alla förväntansfulla inför att träffa honom. Michael Ryabko är idag den som anses besitta störst kunskap inom systema och har tränat sedan 5-års ålder med en av Stalins personliga livvakter.

TEXT: Mattias Johansson, Stefan Pettersson **FOTO:** Elena Weitzel

Efter en lång väntan av anmälning och inskrivning var det så äntligen dags att börja träna. Lägret varade i två dagar och stämningen bland deltagarna var mycket bra. Vi var de enda från Sverige under helgen där det annars var flest tyskar, några ryssar och en från Portugal. Michael visade ofta prov på sina kunskaper och lät elever attackera honom med olika attacker varpå han ständigt avvek och kontrade. Vid ett tillfälle visade Michael

hur han har total kontroll på sin hjärtrytm. Han lät tre elever känna på hans puls på olika ställen på kroppen medan han själv stod helt still. Dessa kunde under tiden känna hur pulsen ändrade takt hos Michael från normalt till snabbt och sedan till mycket sakta oberoende av varandra. Det var på det hela taget ett mycket lärorikt läger där huvudtemat var att lära sig att röra på kroppen så naturligt som möjligt och att hela tiden vara spontan.

Under en paus fick vi tillfälle att göra en kort intervju med Andreas Weitzel.

Andreas bakgrund

Andreas startade som åttaåring med brottning (grekisk-romersk stil) men gick sedan över till sambo samtidigt som han tränade lite judo. Andra stilar som han kan skriva upp på sin lista är bland annat ninjutsu, boxning, några kinesiska stilar och karate. Men

Andreas är noga med att påpeka att han på intet sätt behärskar dessa sistnämnda stilar utan bara "testat" dem. När han började med systema så var hans tränare Vladimir Vasiliev (Michaels elev och systemets representant på västra sidan av jordklotet) och han ser honom fortfarande som sin tränare. Sedan fem år tillbaka har Michael Ryabko varit den person som han tränat mest med.

Vad är systema?

Systema är egentligen inte ett system i ordets bemärkelse utan snarare ett sätt att leva. Ett sätt att hålla kroppen frisk. Om man blir sjuk så ska man kunna hela sig själv. Och en självklar aspekt är givetvis att du skall kunna försvara dig själv i händelse av att du blir attackerad – både fysiskt och verbalt. Andreas

till varma somrar. Angriparna hade ofta olika kampstilar och olika typer av vapen. Detta gjorde att stilen som utvecklades bland de ryska krigarna kombinerade en stark livsfilosofi med ett smart och taktiskt fightingsystem. Det var dödligt och praktiskt oavsett fiende eller förhållande. Enkelt och utan begränsningar gällande regler och struktur. Det skiljde det från de flesta andra kampstilar. Namnet på dessa krigare var kosackerna och de kom från olika krigarfamiljer som utgjorde krigarklassen i Ryssland.

Under medeltiden hade kyrkan ett stort inflytande och det mesta styrdes av kyrkan. När man som kosack blev för gammal för att vara effektiv i strid spenderade man sitt återstående liv som munk. Och i dessa kloster

eller den vanliga armén fick tillgång till dessa kunskaper. För dessa utomstående grupper så lärde man bara ut en liten del som sedermera kom att kallas sambo. Den traditionella ryska kamparten utvecklades i dem här små enheterna och Michael Ryabko tillhör en gammal krigarfamilj och är idag den som besitter all kunskap.

Inga fasta tekniker

Det finns inga specifika eller förutbestämda tekniker i systema. Det är, enligt Andreas, som när man ska lära sig gå som barn. Du behöver inte förklara för ditt barn hur man går på ett visst underlag eller hur man gör när man ska gå runt ett hörn. Ett barn lär sig genom att känna efter för sig själv. Detsamma gäller dig. Ingen kan tala om för dig hur du ska känna. Det här är principerna och du behöver inte analysera dem utan reaktionerna kommer naturligt. Så i Systema försöker man påminna eleverna om de naturliga rörelserna. Det är därför du inte kan förbereda några rörelser. Pondera att du har två olika individer. Du får då också två olika typer av rörelser. Andreas menar att du kan likna detta vid två olika väderleksförhållanden – om den ena är sol så är den andra regn. Men man kan dock lära sig att känna och hur man rör sig naturligt. Och det är detta man försöker lära eleverna med all olika övningar.

Så spreds systema utanför Ryssland

Michael Ryabko försökte i slutet av 70-talet sprida arten men hindrades av staten för dess dåvarande politik. Det fanns en rädsla för att arten skulle konkurrera med de arter som redan fanns och som var allmänt kända. Men samtidigt som den ryska politiken blev mer öppen så kunde Michael börja sprida sin kunskap. Samtidigt åkte Vladimir Vasiliev till Canada och där fanns inga problem att sprida kunskapen om systema. I dagsläget i Ryssland är det mycket mer öppet efter förändringens vindar och intresset för arten har vuxit sig allt starkare. Det bästa beviset för detta är att år 2002 blev systema den officiella kamparten för det ryska justitiedepartementet.

Det mentala en viktig del

Den viktigaste delen i systema är den inre aspekten och vilken typ av människa du är. Det viktiga är inte om du är sensei, instruktör, elev eller mästare. Det viktiga är människan. Andreas förklarar att vissa bara ser Michal som en "stor mästare" och missar insikten om att han trots allt bara är människa. Så Systema handlar inte bara om naturliga rörelser utan i grund och botten om själva individen.

förklarar att den mentala vägen är väldigt svår att greppa. Själ och sinnet är tämligen svåra att analysera så därför börjar man i systema med att träna den fysiska kroppen. Allt eftersom man lär sig att behärska den fysiska nivån bygger man vidare med dessa svårare nivåer. Och när man således sätter ihop dessa fysiska och mentala komponenter får man ett system - systema. Den största skillnaden från andra kampstilar är att man vare sig har fasta positioner, katas, uniformer, formaliteter, ritualer eller bälten.

Så här utvecklades systema

Genom historiens lopp har Ryssland blivit attackerad från alla dess håll - norr, söder, öst och väst. Och det har varit ett ovanligt år om man inte varit inblandad i någon strid. Med en så stor landyta skedde striderna i skiftande terränger och i olika klimat, från iskalla vintrar

samlades med tiden all den kunskap som kosackerna förde med sig. Man tillverkade vapen och rustningar och lärde bara ut konsten till krigare i dessa kloster. Men samhället förändrades så småningom och sättet att leva, men i klostren fortsatte livet som vanligt och traditionerna levde vidare. Efter den ryska revolutionen motarbetades kosackerna och kyrkan intensivt av den ryska staten. Och detta påverkade givetvis klostren eftersom de två pelare som dessa vilade på var kosackerna och kyrkan. Man motarbetades för att man hade ett så stort inflytande på det ryska sättet att leva. Det här var den ryska statens officiella ståndpunkt. Men, förklarar Andreas, inofficiellt insåg man fördelarna med att bevara denna krigarkonst. Man bevarade kunskaperna från kosackerna, men inte för allmänheten utan för privilegierade elitförband som till exempel Spetsnaz. Inte ens polisen



FÖR MER INFO OM SYSTEMA:

www.russinmartialart.com (Vladimir Vasilievs sida).
www.russianmartialart.de (Tysk sida)