

Systema – Arte Marcial Russa

Carlos E. F. Pimenta

O **Systema** (em russo: Система, *lit.* o sistema) é uma arte marcial russa, em que não há preocupação em memorizar técnicas de defesa contra ataques catalogados. Ao invés disso, permite-se que as agressões surjam espontaneamente de modo que o praticante seja um solucionador de conflitos, cabendo a ele a análise da situação e a escolha das ações. A abordagem realista e pragmática, originalmente projetada para fins militares, valida o Systema para aplicações de defesa pessoal em diversos ambientes (abertos ou fechados).

A filosofia racional e aberta do Systema remonta ao século X, quando os guerreiros russos começaram a acumular técnicas marciais versáteis, práticas e instintivas, de assimilação rápida e adequada à diversidade de terrenos, inimigos e condições ambientais, tais como combate no gelo, florestas fechadas e na água (fig. 1).



Fig. 1 – Imagens de campos de batalhas na Rússia (fonte: Internet).

O Systema foi refinado através dos séculos e batalhas contra diferentes povos limítrofes da Rússia (fig. 2) e suas diversas técnicas de combate. Atualmente, esta arte marcial integra o treinamento de unidades especiais das forças militares da Rússia. A partir do início da década de 90 (1993) o ocidente começou a conhecer de uma maneira mais contundente a Arte Marcial Russa, principalmente através de Mikhail Ryabko e Vladimir Vasiliev.



Fig. 2 – Mapa antigo da Rússia – Limites com outros países (Fonte: Internet).

Não há campeonatos nem divisão por faixas; a única distinção que se faz é para os instrutores certificados. Quanto ao aspecto técnico, o Systema procura abranger todas as possibilidades de combate: em pé, no solo ou sentado, no meio do caminho entre em pé e o solo; contra um ou mais atacantes. Desde golpes contundentes e chaves, até as técnicas mais suaves, são recursos que precisam ser aplicados em conjunto com a movimentação, sem o que qualquer técnica perde eficiência. Há treino com facas, bastões, correntes, armas de fogo, armas improvisadas ou objetos do cotidiano tais como: carteiras, livros e revistas, celulares, caneta, bolsa, boné, roupas entre outros. O treino em velocidade realista também existe, mas é em ritmo mais lento que se aprimoram as habilidades de luta.

Entende-se também que o combate deve ser trabalhado nos âmbitos psicológico, emocional e espiritual, para isso, é fundamental o papel da *respiração, relaxamento, postura e movimento* (pilares do Systema). A respiração não apenas aumenta a resistência do praticante como permite que ele perceba o combate com racionalidade e inteligência. O relaxamento, além de aumentar a efetividade dos movimentos ao reduzir os níveis de tensão desnecessária, também sabota a intenção agressiva do oponente.

A atmosfera do treinamento é de diálogo construtivo e de experimentação sem tabus. No Systema o treino é holístico e honesto (verdadeiro) por necessidade, e por isso se espera que o praticante evolua não só como artista marcial, mas como ser humano.

Portanto quanto mais o praticante entende e incorpora estes pilares (fig. 3) no seu treino tanto mais se desenvolve.

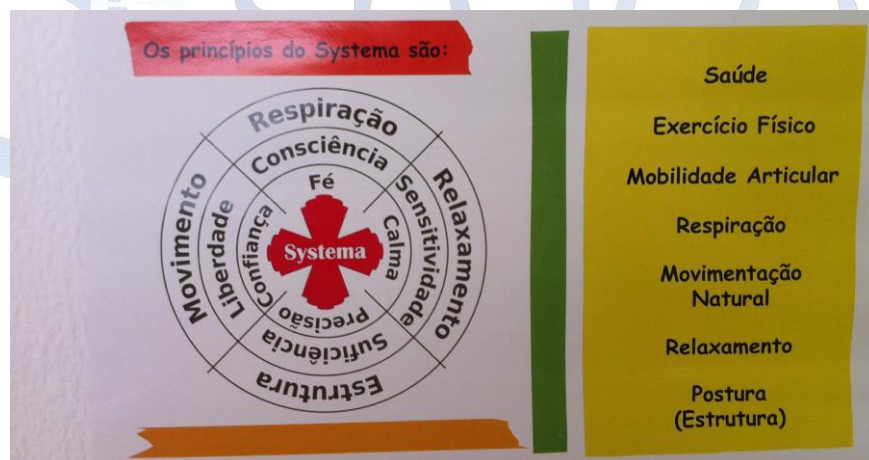


Fig. 3 – Roda do Systema. (Fonte: cartaz do Systema - Arte Marcial Russa).

Aspectos da filosofia do Systema

Há uma razão porque a Arte Marcial Russa é chamada “O SISTEMA”. É um jogo completo dos conceitos e dos componentes do treinamento que realçam a vida. Neste caso, adquirir a habilidade marcial da arte é uma maneira de melhorar a função de todos os sete sistemas fisiológicos do corpo e todos os três níveis de habilidades humanas: física, psicológica e espiritual.

Estas três conexões: devem sempre trabalhar juntas, ou seja, estar conectadas. Não é possível “retalhar” o ser humano e querer trabalhar somente uma dimensão, por exemplo, a física dissociada das demais. O ser humano é integral. Portanto é necessário a consciência disto e procurar trabalhar a harmonia entre essas dimensões.

O princípio chave do sistema russo é a não destruição. O objetivo é certificar-se de que seu treinamento e suas atitudes não fazem nenhum dano ao seu corpo ou a psique ou a de seus parceiros. O sistema é projetado para criar, construir e fortalecer seu corpo, sua psique, sua família e seu país.

O Sistema é conhecido por outro nome “poznai sebja” ou “conhecer-se” (fig. 4). O que significa realmente se compreender? Não é apenas saber o que são suas forças e fraquezas, isso é bom, mas razoavelmente superficial. Treinar a Arte Marcial Russa é uma das maneiras certas de vermos a extensão plena de nossas limitações – para ver como orgulhosos e fracos nós somos realmente.

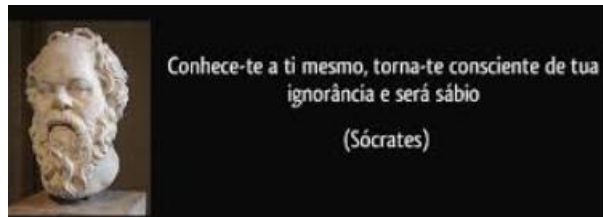


Fig. 4 – Frase de Sócrates (Fonte: Internet).

O Sistema permite que ganhemos a força verdadeira do espírito que vem da humildade e da clareza em ver a finalidade de nossa vida.

Outra forma de ver este princípio é lema do Systema, escrito da forma e na disposição: “Força, Coragem e Humildade”.

Força para externar a ação, coragem vinda de dentro para motivar e alavancar os que deve ser feito e humildade para entendermos quem e o que realmente somos e nos posicionarmos em busca de sermos melhores.

A base de tudo é a humildade e sem ela tudo, ao longo do tempo, tende a não se manter estável.

A disposição correta deste lema pode ser vista na fig. 5 a seguir.



Fig. 5 – Disposição do lema do Systema (Fonte: Systema Brazil - Arte Marcial Russa).

As raízes do Sistema Russo estão na fé cristã ortodoxa russa, a opinião é que tudo que nos acontece, de bom ou de mau, tem somente uma finalidade final: criar as melhores condições possíveis para que cada pessoa compreenda-se.

O treinamento apropriado no Sistema Russo carrega o mesmo objetivo – para pôr cada participante no melhor ajuste possível para que compreenda o tanto quanto sobre si mesmo que possa lidar há todo o momento.

Uma das palavras de Mikhail Ryabko aos iniciantes nesta arte é: “seja uma pessoa boa e tudo mais vir-lhe-á”, de certa forma uma alusão extraída da Bíblia em Romanos 8:28: “Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”. O propósito é amar a Deus e ser melhor, desta forma todas as coisas *necessárias* para uma vida boa e plena estarão a sua disposição.

Esta é uma maneira bem simples, porém profunda, de como o Systema pode ajudar todas as pessoas a escolher e seguir o caminho correto. Cabe a cada um fazer suas escolhas.

O Systema não tem intenção de ser filosófico ou teológico, melhor ou pior do que nenhuma outra arte marcial, porém de uma forma pragmática o Systema é uma arte marcial que não só ensina, mas *mostra* como utilizar todos estes princípios e pilares em sua vida pessoal, familiar e profissional e relacionamentos.

O que você pretende ser ao treinar Systema?

Diferença entre aluno, monitor, guia, coach, instrutor, mestre:

- Aluno - Somente tem o desejo de aprender como lazer ou com o objetivo de defesa pessoal.
- Monitor - Pessoa encarregada do ensino e da orientação de esportes ou de certas disciplinas.
- Geralmente é um estudante mais adiantado de uma classe, encarregado de velar pelo comportamento dos outros.
- Guia – Pessoa que conduz, dirige ou orienta; que mostra o caminho.
- Coach – Instrutor ou treinador, tutor particular para um objetivo específico em um tempo específico.
- Instrutor - Pessoa que instrui. Quem instrui, ensina ou adentra.
- Mestre - Professor de grande saber e nomeada. O que é perito ou versado em qualquer ciência ou arte. Aquele que ensina, dirige, guia o aprendizado.

O objetivo principal do Systema é que todos vivam e procedam com “maestria”, tanto na arte marcial quanto na vida pessoal.

Systema e estilos

Há uma série de estilos: é preciso conhecê-los ao máximo, optar por um de sua preferência ou até desenvolver o próprio. Devemos que saber a diferença entre conceito e estilo: conceito é universal enquanto estilo cada um tem ou desenvolve o seu. Uma coisa é certa, “copiar” não é o caminho e não será natural para a pessoa que copia.

A mentira é uma mentira mesmo que todos acreditem; a verdade é uma verdade mesmo que todos duvidem.

Considerações Finais

Em caso de dúvidas entre sempre em contato com os instrutores certificados e líderes de grupo em seus estados ou com:

Espaço Funcional – Centro de Treinamento funcional & Kettlebell

Sede da Federação Brasileira de Kettlebell Living (www.fbkl.com.br)

Representante exclusivo do Kettlebell **NR.RU** (oficial da FBKL) e Clubbell **NR.RU**.

Acesse o link abaixo e confira a grade de horários com todas as modalidades do Espaço Funcional.

<http://www.espacofuncional.com.br/#!gradehorrios/c24hy>

Se preferir entre em contato com **Carlos Pimenta** ou com o **Espaço Funcional** em:

E-mail: carlos.espacofuncional@gmail.com ou no fone **(11) 3021-6769**.

Fanpage: EspaçoFuncional MonicaPimenta

No estado de (da) _____ procure por _____

No endereço: _____

Fone: (____) _____

Venha treinar conosco teremos muito prazer em recebe-lo!

Bibliografia:

- Wikipédia, www.artemarcialrussa.com.br, www.russianmartialart.com e Google Imagens (acessados em nov./2014).
- Experiências pessoais do autor e anotações do seminário internacional com Josafath Herrera (jun./2013).