



健身室的 の 遍地開 花

直擊

香港首屆迷你鑊場單車賽！

非洲 Racing the Planet 之旅！

紐西蘭 潛遊歷險！

專訪

另類單車發明家 陳培基

非特定場地構圖《街頭跑及運動擺拍》技巧

修煉人生 戰鬥民族的武術

俄羅斯武術 西斯特瑪

Russia Martial Art Systema



沒有招式，沒有級別，沒有特定武器，基本上沒有任何框架限制；一切源於個人，源於性格，源於本能反應，只有四大原則的一種武術。無可否認，這是一種需要想像力的武術，然而，當真正了解西斯特瑪之後，或者這種武術甚麼都不是，又或者是與生俱來的一種能力：西斯特瑪強調個人反應，因應每個人的體質、反應和潛能來發展屬於自己的一套武術，因此西斯特瑪並不專注於傳授技術，反而是將抽象的概念示範出來，然後讓每個人以最有利自己的方式來實現這些概念，就好像畫畫一樣，除了基本的知識和技巧外，每個人都有一自己的一套表達、演繹方式。





俄羅斯武術香港的一眾師生。



俄羅斯武術香港總教練Janik Litalien (右) 及教練Luce Look (左)。

西斯特瑪 (Система / Systema) 的歷史最早可追溯至西元10世紀的時候，版圖遼闊的俄羅斯一直受到四面八方的入侵，而不同民族的入侵者都各自擁有一套他們獨特的打法和兵器。由於大大小小的戰役發生在不同的地形條件、氣候等地方，因此俄羅斯的戰士就練成了一種實用、大殺傷力，而且能在任何情況下都能有效打擊對手的作戰武術——西斯特瑪。這是一種結合了頑強意志與創意的多用途格鬥術，以自然的人體反應作根基，招式自由，沒有任何嚴格的規則、套路或限制。由於格鬥技術基於本能反應、個人力量及性格特質，所以是一種相對快速學習的武術。

蘇聯執政 更顯西斯特瑪的重要性

1917年俄羅斯共產黨開始執政，所有俄羅斯本身的家傳統都被禁止、廢除，練習歷史悠久的西斯特瑪都會受到了嚴厲的懲罰。然而，軍隊後來意識到西斯特瑪的強大作戰能力，發覺這項武術對軍人的格鬥鍛煉有其必要性，因此將西斯特瑪刻意保留並讓斯佩茨納茲 (俄羅斯特種部隊，Spetsnaz) 的精英軍人進行訓練並使用到戰場上。

西斯特瑪的近代創始人米哈伊爾·里亞布科 (Mikhail Ryabko) 出世於軍人家族，自5歲開始便練習家傳武術，15歲加入斯佩茨納茲，除了屢立戰功外，他更為斯佩茨納茲編寫了一套家傳格鬥技的秘笈，也就是現代世人所鍛煉的西斯特瑪武術的前身。西斯特瑪當時除了被斯佩茨納茲部隊採用外，也因為冷戰時代而被前蘇聯當作國家機密處理。蘇聯解體後，米哈伊爾的徒弟弗拉基米爾 (Vladimir Vasiliev) 於1993年開始在加拿大多倫多教授西斯特瑪，也就讓這種俄羅斯武術傳播到西方國家，甚至全世界。

香港發展概況

2010年9月，俄羅斯武術香港 (Systema Hong Kong) 正式成立，是香港以及中國境內唯一在莫斯科總部註冊的訓練中心。俄羅斯武術香港的創辦人及總教練Janik Litalien及教練Luce Look均考獲了由莫斯科總部發出的認可證書，是本地唯一認可的教練及中心。俄羅斯武術香港成立四年之久，一直開辦課程教授西斯特瑪武術，總學生人數超過1000人，活躍成員亦多達數十個。俄羅斯武術香港每年均會舉辦國際性的西斯特瑪研討會，到2014年10月為止已經舉辦了5次研討會，並邀請來自世界各地包括莫斯科、日本、台灣等地的教練、成員及一眾俄羅斯武術愛好者來港交流。

西斯特瑪的完整性

除了西斯特瑪之外，俄羅斯武術其實還有幾個分支，包括桑搏、ARB、Goritsa及俄式拳擊等，因此假若將西斯特瑪簡單稱為俄羅斯武術，則失去了準確性，也就變得籠統。Система其意義就是英語中的System (系統)，因為俄羅斯武術包含著一套完整的概念，除了格鬥外，也是一種改善人體七個生理系統功能及人類三個層次的武術。西斯特瑪的根本原則是「非破壞」，目標是確保每個人的訓練和態度不會對自身或同伴造成生理及心理上的傷害，因為西斯特瑪的目的是「創造、建立和加強你的身體、你的心靈、你的家人以及你的國家」。

俄羅斯武術的哲學觀

俄羅斯武術的另一個名字是「poznai sebai」，也就是「了解你自己」的意思。這個名字除了意味著要清楚自己的力量和弱點之外，更要進一步發掘體內的潛能，發揮自己的極限，讓個人時刻都有處理突發事情的能力。俄羅斯武術最終讓個人從精神中獲得力量，而這種力量則來自謙卑的態度和對生活目標的明顯理解，而要理解這一種哲學，創始人米哈伊爾對初學者的告誡是：「做一個好人，之後所有其他的自然而然會追隨著你。」

四大原則 各自修行

由於西斯特瑪並沒有指定動作、招式、套路等等，每位教練也只會跟隨著四大原則來教授學生，以自己的方式來示範不同的概念，「當別人打過來的時候，你可以有100種方法來反應」，因此每個人也會發展出屬於自己獨特的一套的西斯特瑪。

西斯特瑪的四大原則是：呼吸 (Breathing)、移動 (Movement)、放鬆 (Relaxation) 和身體正直 (Posture)：

- 呼吸就是生命，適當的呼吸可以使身體得以放鬆，讓壓力釋放。正確的呼吸更可以讓動作更加流暢，也可以增加身體承受力量和痛楚的能力，保持高度的判斷力。
- 移動是對抗的第一道防線，與呼吸相輔相承，動作須要配合適當的呼吸節奏來發揮最靈活的移動；配合放鬆的身體則可以運用對方的動作來作出攻擊。
- 生活中的壓力是不能避免的，特別是格鬥中承受的痛楚，更會將緊張的心情放大，形成惡性循環，愈緊張愈痛，愈痛則愈緊張，放鬆心情則可以冷靜面對問題。
- 姿勢可以說是武術其中一個最重要的部分，它主導著身體的移動可能，也決定了進攻或防守的方向。頸背正直能夠防範多方向的攻擊，也保持地面提供的移動性。



移動身體，以自然反應避開攻擊。



前後移動，頸背保持正直。



移動身體避開攻擊，讓敵人的動作繼續，而不是阻止敵人的動作。



躲開攻擊後，可以鎖著敵人的關節，另一隻手從後攻擊對方 (hide the attack)，讓對方看不到襲擊。



以身體任何地方獲取接觸 (touching)，感受對方的力點。



一方面隱藏攻擊 (hide the attack)，另一方面破壞對方的身體正直。



保持放鬆，即使出拳也應該放鬆肩背，短距離都可以打出具爆炸力的拳。



當接觸 (touching) 能力提升到超感覺 (super sensitivity)，身體任何部分都可以感應對方的力/支點，即使面部也可以發力破壞對方的身體正直 (posture)。



移動腳步，避開正面攻擊。



學會放鬆身體，讓身體承受得更大的力量。



以接觸 (touching) 感應對方的力/支點，破壞對方的身體正直 (posture)，使其跌倒。



一方面避免正面對抗，另一方面保持移動，於對方的視線盲點中攻擊。



不要阻截對方的攻擊，反而讓對方的動作繼續，順著他的力作出相對的反應。

*特別鳴謝俄羅斯武術香港教練Janik及Luce接受訪問及提供專業知識。