



Tapio Koistinen löytää tuntoaistillaan Vesa Remksen leuasta oikean kohdan tyrmäykselle. Hieman työntävä lyönti takaa parhaan lopputuloksen, jolloin kaulan lihakset eivät ehdi jännittyä tyrmäyksen suojaksi.

## Hengityksen ja kivun tasapaino

**Helsingin Pasilassa juoksee Fudoshin-dojon tatamilla kymmenpäinen harjoittelijoiden katras. Puhisemme perjantai-iltana kuin synnytysvalmennuksessa. Hengitän kolme askelta sisään, kolme askelta ulos. Vierelläni juoksee Systema Finlandin toinen päävalmentaja Vesa Remes. Hän kertoo, että tärkeintä on oikea hengitys ja siitä seuraava rentous. Hän valmistaa minua tulevaan löylytykseen, jossa sisuskalut ovat kovilla, jos ei osaa hengittää.**

**T**apio Koistinen määrää vaihtamaan hengityksen rytmiä. Neljä askelta sisäänhengitykselle, yksi askel uloshengitykselle. Vesa on jäntevä, partasuinen mies, suunnilleen 180-senttinen, mutta vaikuttaa löysissä reisitaskuhousuissaan rennommalta. Vesa kertoo hyvinä päivinä pystyvänsä hengittämään neljakymmentä askelta sisään ja neljakymmentä askelta ulos.

### Ilman happea on paha harjoitella

Aloitamme pariharjoittelun, jossa toinen asettuu toisen eteen vatsalleen poikittain. Makaan Vesan edessä ja hän ryömii ylitseni kuin

mato, pelkästään olkapäitä käyttäen. Yritän samaa. Keho ja varsinkin olkapäät rentoina ryömin Vesan yli. Sitten toistamme saman harjoituksen, mutta tällä kertaa ryömimme selällämme. Vaikea on, mutta olen naista on jälleen hengitys: yhdellä liikkeellä sisään, toisella ulos.

Siirrymme lihaskuntoharjoituksiin. Vesa asettu polvilleen eteeni kuin kumartunut munkki ja Tapio neuvoo minua asettumaan punnerrusasentoon Vesan eteen. Ponnistan käsilläni Vesan selän päälle ja siitä vastakaisen kyljen yli. Kun kämmenet osuvat tatamiin, punnerran takaisin selän päälle ja takaisin hänen eteensä alkuasentoon. Harjoitus tuntuu muuttaman toiston jälkeen käsittämät-

tömän raskaalta.

– Tärkeintä on jälleen hengitys, Vesa muistuttaa.

Siirrymme pallealihasten rentouttamisharjoitukseen, joka tuo mieleeni lapsuuteni. Teini-ikäisenä minulla oli tapana harjoittaa vatsalihaksiani katsoessani tv:tä samalla kun 30-kiloinen pikkusiskoni pomppi vatsani päällä. Nyt rennon vatsani päälle hyppää 80-kiloinen mies.

Ensimmäinen hyppy sattu. Vesa muistuttaa jälleen oikeasta hengityksestä. Hän hyppää uudestaan ja hengitän hänen ohjeidensa mukaan ulos juuri ennen kuin hän laskeutuu lähelle palleaani. Nyt en tunne juurikaan kipua. Hengittäminen on vaikeampaa, mutta kipua en tunne.





**Loppuverryttelyssäkin ei unohdeta hengitysharjoitteita.**

## **Luuvitonen sisäelimiin**

Tapio Koistinen ilmoittaa, että siirrymme lyöntiharjoituksiin. Eli vastaanottamaan lyöntejä. Tapio näyttää korstolta ihonmyötäisessä pitkähihaisessa paidassaan. Hän ottaa uhriksi Vesan ja lyö häntä vatsaan. Toivottavasti Tapio ei innostu lyömään myös minua. Nyt Vesa on jälleen pystyssä ja haluaa puolestaan antaa minulle opetuksen. Hän asettaa nyrkkinsä vasten rentoa vatsaani ja pyörittelee luuvitostaan palleani kohdalla.

– Tässä tuntuu aika hyvältä, hän sanoo.

Hetki sitten näin, kun Vesa lensi Tapion iskusta ainakin viisi metriä. Perseelleen.

Pelottaa.

Vesa rentouttaa kätensä ja ruumiinsa, iskee nyrkkinsä sisuuskaluihini. Säpsähdän, puhallan ilmat pihalle. En hengittänyt oikein. Vesan lyönti ei ollut nopea kuin nyrkkeilijän, vaan työntävä, niin kuin tosissaan haluaisi upottaa nyrkkinsä sisääni.

Haukon happea Vesan ohjeiden mukaan - syvähengitystä, syvähengitystä. Jatketaan. Vesa kieltää jännittämässä vatsalihaksiani. Taas hän poraa nyrkkiään vatsaani vasten.

– Älä jännitä lihaksiasi, hän sanoo. Ja sitten: isku!

Toinen.

Kolmas.

Seison pystyssä. Ei Vesa tietenkään täydellä voimalla lyönyt, mutta ei isku mikään pikku pusukaan ollut.

On minun vuoroni yrittää. Ensin opetellan venäläisten tapa muodostaa nyrkki.

– Kuvittele, että pitelisit nyrkissäsi tupakkaa, Vesa sanoo.

Asetan oikean käden nyrkkini vasten Vesan vatsan rentoa pehmeyttä. Hän tarkistaa käteni velttouden ravistamalla sitä. Nyrkin osuapinnalla ei kuulemma ole väliä. Kaksi rystystä käy yhtä hyvin kuin kolmekin, kunhan nyrkki uppoa vatsaan oikeasta kohdasta. Vesa kertoo, että kohta, jossa nyrkki tekee maksimaalista tuhoa, löytyy tuntoaistin avulla ja vuosien kokemuksella. Tuntoaistini on tallella, mutta vuosien kokemus



puuttuu. Keskityn yksinkertaisesti kohtiin, jotka tuntuvat pehmeiltä.

– Nyt tuntuu, että se on aikaa hyvä, Vesa sanoo.

Nyrkkini lepää pienessä kulmassa viistäen Vesan pallea. Tuntuu siitä kuin hän horjahtelisi nyrkkini pienimmästäkin liikkeestä.

Annan mennä.

Vesa heilahtaa taaksepäin, ottaa muutaman taka-askeleen. Hän kehuu lyöntiäni, mutta oli aistivinaan pientä jännitystä ja kuulemma käytin iskussa

lantiotani.

Yritän uudestaan ja hieron nyrkkiäni vasten samaa kohtaa kuin äsken. Keskityn rentouteeni, pidän lantioni liikkumattomana ja annan mennä. Vesa horjahtaa muutaman askeleen taaksepäin.

– Nyt oli hyvä!

## **Sähköisku häntäluuhun**

On jälleen Vesan vuoro lyödä. Tällä kertaa liikumme ja aavistan, että Vesa aikoo lyödä minua kovempaa. Sitten hänen lyöntinsä jo osuu vatsaani. Kestän ensimmäinen.

– Kokeillaanpa tuosta, hän sanoo ja lyö minua nyrkillä vasempaan rintalihakseeni.

Kestän toisen. Vesa heilauttaa vasemman nyrkkinsä ilmaan ja lyö vasaraiskun kohti oikeata rintalihastani - lyönti muistuttaa [Steven Seagalin](#) elokuvissaan käyttämää iskua, jolla hän on rankaissut monia roistoja, murtautunut monia neniä, iskenyt tajuttomaksi - vasaralyönti värisee lävitseni kuin sähköisku. Sähköisku häntäluuhun.

– Ei kai sinulle jäänyt mitään patoumia sisälle? Vesa kysyy.

Seison silmät selällään ja haukon happea. Tapio astelee luoksemme ja asettuu Vesan taakse.

– Kuvittele, että lyöt Veskun läpi, Tapio sanoo.

Asetan nyrkkini vasten Vesan vatsaa, jo tutuiksi tulleita pehmeitä kohtia. Annan mennä. Vesa horjahtaa taaksepäin, samoin Tapio.



Systemassa kivunhallintaa harjoitellaan myös ruoskan avulla.

## SYSTEMA PÄHKINÄKUORESSA

*Systema on venäläinen kamppailulaji, jonka juuret juontavat vuoden 1917 Venäjän vallankumoukseen jälkeiseen Neuvostoliittoon. Tuolloin kamppailulajien harjoittelu oli kiellettyä valtäväestöltä ja vain erikoisjoukot kuten Spetsnaz-yksiköt ja Stalinin haukat eli hänen henkivartijansa saivat harjoittaa taistelutaitoja.*

Stalinin haukat harjoittivat nimetöntä lajia, kehittären ja yhdistären eri taistelulajien parhaat puolet järjestelmäksi, taistelulajiksi, joka sisälsi sekä fyysisen että psyykkisen kuin myös psykologisen toiminnan osa-alueet. Henkivartijoiden työ vaatii lähitaitelutaitoa, joka ei näytä aggressiiviseltä. Kohde tehtiin vaarattomaksi eleettömällä ja huomaamattomilla liikkeillä siten, ettei kohde itsekään tajunnut, mitä tapahtui.

Systema sai nimensä ja nykymuotonsa erikoisjoukkojen eversti [Mihail Rjabkon](#) toimesta. Hän aloitti lajin harjoittelun viisivuotiaana opettajanaan eräs Stalinin henkivartijoista. Neuvostoliiton hajoamisen jälkeen vuonna 1991 sekä kansalliset että ulkomaalaiset kamppailulajit vapautettiin pannasta. Siitä lähtien systema on kasvattanut hiljalleen suosiotaan. Suomeen laji rantautui vuonna 2002. Tällä hetkellä lajia opetetaan Suomessa virallisesti vain Helsingissä.

Vesa Remes on Suomen Systeman toinen päävalmentaja. Hän on harjoitellut lajia siitä lähtien, kun se esiteltiin Suomessa seitsemän vuotta sitten. Vuonna 2002 daitoryu aikijujutsuseura Fudoshin ry järjesti leirin, jossa vieraili "hyväntahdon lähettiläs" [Sergei Ozhereliev](#) Venäjän erikoisjoukoista, Spetsnazista. Toiminta muuttui Fudoshin-dojolla Pasilassa aktiiviseksi vuoden 2003 aikana. Aluksi harjoittelijoita oli Vesan lisäksi vain Tapio Koistinen ja muutama muu. Liekki kuitenkin syttyi ja miehet ryhtyivät etäopiskelemaan Systemaa. Mikä on Systeman parasta antia?

– Se että on vapaa. Tässä tutkitaan oman itsensä olemusta, minkäläinen sinä olet sekä fyysisesti että henkisesti. Se ei tarkoita mitään enkelitanssia, Remes kertoo.

– Systeman avulla selvitetään, miten sinun kroppasi toimii ja minkälaisia jännitteitä siellä on. Miten sinun mielesi toimii? Millaisia jännitteitä siellä on? Mitä enemmän itseään oppii tuntemaan, sekä mieltä että fyysistä puolta, sitä enemmän asiat aukenevat. Periaatteet ovat yksinkertaisia, mutta tässä pääse todella syvälle. Esimerkiksi minulle on aina ollut vaikeata opetella tekniikoita. Jäädyn vähän liikaa niissä. Täältä minä olen löytänyt vapauden. Olen oppinut paljon paremmin tuntemaan itseäni kokonaisuudessaan, Remes kehuu venäläistä järjestelmää.

Systeman kantava ajatus on, että ei väännetä väkisin, vaan pyritään tekemään enemmän järkevästi kuin

voimalla. Harjoittelun osaalueita ovat lyöntien lisäksi jalkatekniikat, kepit, köysien ja ketjujen käyttö, veitsitekniikat sekä useampaa vastustajaa vastaan toimiminen. Systemassa treenataan myös esimerkiksi toimintaa ruoskaa vastaan. Vesa Remes sanoo, että nopea treeni on tiettyyn pisteeseen asti hauskaa, kun aloittaa harjoittelun, mutta sillä saavuttaa vain rajoitetut taidot. Sen jälkeen pitää tehdä muunkinlaisia harjoitteita, että kehitty todella hyväksi. Systemassa erityisesti hengityksellä on keskeinen rooli, sillä hengityksellä pystyy hallitsemaan kipua, mieltä, lihaksia, rentoutta ja jännitteitä. Lisäksi sen avulla kehon saa vahvaksi. Systema opettaa, että jos joku yrittää kaataa sinua, pystyt hengityksen avulla pitämään itsesi oikeassa asennossa. Ei tarvitse luottaa luurankolihasiin, vaan hengityksen avulla pystyt saaman tuen kehosta.

Systemassa hengitystä harjoitetaan pidätysharjoitteilla, joilla rakennetaan elimistön sietokykyä, mutta eri tavoin kuin aerobisella harjoitteella.

– Hengittämättä liikkuminen on laatikkomaista ja jäykkää. Heti, kun saa hengityksen ja liikkeen yhdeksi, työmäärä ja rasitus vähenevät puoleen, mutta jos niitä ei saa yhdeksi, joutuu tekemään kaksinkertaisen työn. Hengityksen ja liikkeen saattaminen yhteen on systemassa tärkeä asia ja tätä treenataan mitä mielikuvituksellisimmin tavoin, Remes selvittää.

Teksti ja kuvat: Tony Öhberg