

İstanbul Teknik Üniversitesi

Aikido Kulübü



2. Qyu Projesi

Zafer ERTEM

**KOKYU**

## Tanım

Japon dilinde kokyū kelimesi iki karakterden oluşur: ko ve kyu. Ko dışarı yani nefes verme, kyu da içeri yani nefes alma anlamına gelir [1].Kokyū kelimesinin anlamına baktığımızda çeşitli kaynaklarda benzer anlamları işaret eden değişik tanımlamalara rastlarız.



*Kokyū kanjisi; birinci karakter ko yani dışarı diğeri kyu yani içeri.*

En genel anlamda nefes ve zamanlama.; nefes alıp verme eylemi yani solunum[2]. Ki enerjisinin akışı ile nefesin koordinasyonu, tek noktadan, haradan-bedenin karın bölümünde bulunduğu düşünülen ve bedenin ağırlık merkezine denk düşen nokta, göbek deliğinin 5-6 cm altında olduğu farz edilir-gelen yaşam gücünün dışa vurumu, hüner, yenilenme[3]. Kokyū ya da prana, Morihei Ueshiba tarafından yaşamın temel nefesi, yaşamın evrensel akışı olarak da tanımlanıyor. Teknik olarak da, doğru zamanlama ve gücün engellemeden, sağlam biçimde akması olarak tarif ediliyor [4].

En basit düşünüşle solunum etrafımızı saran evrenle kurduğumuz ilk ilişkidir. Bedensel ihtiyaçları karşılamak amacıyla oksijen alıp karbondioksit salma eylemidir. Bilinçsizce sürdüğü düşünülse de kişi nefesinin temposu ve hacmi üzerinde iradi müdahaleye haizdir fakat nefesini tutarak yani nefes almayarak kendini öldüremez.

Günlük hayatta çoğu zaman nefes alıp verdiğimizizi unuturuz. Ancak korktuğumuzda, nezle olduğumuzda ya da bir otobüsü yakalamaya çalışırken fark ederiz oysa yaşam onunla başlar ve onunla biter.

Dünya üzerinde birçok köklü kültürde ve kadim öğretilerde nefes özel bir öneme sahiptir. Kokyu nasıl yaşamsal enerjinin akışı simgeliyorsa Türkçede de nefes kelimesinin kökü nefes'tir yani yaşamı sürükleyen cevher. Aynı şekilde Yunan dilinde psise yani ruh kelimesinin ilk harfi olan "psi" nin de nefesin sesi olduğu anılır[5]. Bir başka bakış açısından da nefesin sürekliliği, devingenliği ve dönüşümü onun ying-yang eştimsel çifti ile yorumlanmasına yol açmıştır. Şöyle ki bu iki kutup-nefes alma ve salma-bir bütünü oluşturan, birbirini içeren ve bütünlükten zıtlıklardır: içinizdeki nefesi vermeden yenisini alacak yer yoktur.

Özellikle doğu toplumlarında yoga, meditasyon, sağaltım, nefesli sazların icrasıyla yapılan müzik, savaş sanatları gibi birçok dalda nefes önemle vurgulanır. Ortak nokta ise birdir: farkındalık ve kontrol. Nefes üzerindeki kontrol, eylemin temposu, içeri alınan havanın hacmi, alınış ve verilmiş biçimi, kullanılan kaslar toplamında veriminin denetimidir. Bu çabayla amaçlanan zihin dinginliğine ulaşılması yoluyla odaklanma halinin sağlanması ve duygusal tepkilerin kontrolü, gevşeme ile de enerjinin iktisadının sağlanmasıdır. Meditasyon yöntemlerinin başında belirli biçimde alınıp salınan nefesi izlemek gelir örneğin ya da savaş sanatlarında nefesi gizlemek bile bir taktik sayılabilir. Aikido'nun kurucusu Morihei Ueshiba [1883-1969] kokyu, yaşamın temel nefesi ve onun kontrolü konusunda şunları söylüyor: Şimdi ve daha sonra kişi kendini yüce dağlarda, derin vadilerde saklayıp yaşamın kaynağıyla bağlantısını derinleştirmelidir. Nefes alın ve evrenin sınırlarına kadar yükselin; nefes verin ve kozmosu içinize geri getirin. Sonraki nefeste toprağın tüm bereketini ve titreşimini içinize çekin, kendi nefesinizi cennetin nefesine katın ve yaşamın temel nefesi olun[6].

## **Anatomik ve Fizyolojik Olarak Solunum**

Solunum sistemi, ağız, burun, nefes borusu, akciğerler, göğüs kafesi ve diyaframdan oluşur. Göğüs boşluğunu ve karın boşluğunu ayıran zar kas olan diyafram ve göğüs kafesinin ortak kasılıp gevşemesi sonucu akciğerlerin hacmi değişir ve hava giriş çıkışı sağlanır. Hava akciğerlere girdiğinde karışım halindeki gaz alveollere temas eder burada kısmi basıncı yüksek olan oksijenle kısmi basıncı düşük olan karbondioksit yer değiştirir. Solunumu, kanda çözünmüş halde bulunan solunum gazlarına duyarlı almaçlar sayesinde merkezi sinir sistemi düzenler. Kandaki derişimi gerekli düzeye gelene dek solunum sayısı ve hacmi artar ya da azaltılır. Bedensel olarak zorlanıp tüm nefes dışarı verilmeye çalışılsa da 1-1,5 lt kadar hava ciğerlerde kalır. Normal şartlar altında bir nefes alışverişinde kullanılan havanın hacmi 0,5 ila 2 lt arasındır ve bu alışveriş yetişkinlerde dakikada 10 ila 20 arasındır[7]. Solunum özellikle dış koşullardan-ısı, nem, oksijen miktarı-ve duygusal tepkilerden-korku, heyecan- etkilenir.

## **Aikido'da Nefes**

Aikido eğitimi, zihnin ve bedenin, birlik olma yolunda yeniden düzenlenmesini içerir. Bu yolda aikidoka önceden oluşmuş algı kalıplarını, şartlı reflekslerini yeniden düzenlemeli ve halinin farkına varmalıdır. Bunu yaparken zihnini dinginleştirebilmeli psikofiziksel haline müdahale edebilmelidir. Tek noktaya-hara-odaklanmalı ve bedensel enerjisinin-ki-akışını yönlendirebilmelidir[8]. Bu anlatılanları gerçekleştirebilmenin anahtarı nefes eğitimindedir. Son kertede tüm teknikler nefes ve bedenin uyumlu-ai- devinimi ve akışı ile gerçekleşir, kokyu-ho ya da kokyu dosa aikidokaya bunu öğretme amacını taşır. Ho kelimesi yön, yöntem anlamına gelir[9]. En basit haliyle kokyu ho, sieza-diz üstünde-oturan iki aikidokadan biri iki eliyle diğerinin bileklerini kavraması, diğerinin nefes alışverişini bedensel hareketi ile uyumlu kılarak ukesinin dengesini bozmaya çalışmasıdır. Ukenin fırlatılması önemli değildir, ukenin fırlatıldığı teknik kokyu-nage'dir [9].

Morihei Ueshiba aikidonun temelini öğrenilmesi için üç tekniğin üzerinde önemle durmuştur [10]. Bunlar tai no henka-dinamik bir biçimde bedeni duruma göre ayarlama-[4], morotodori kokyū ho-tek elin çift elle yakalandığı durumda nefes yönlendirme tekniği-, suwariwaza kokyū ho- oturur halde kokyū ho.

Değnilmesi gereken diğer noktaysa kokyū-ryoku kavramıdır. Nefes gücü olarak çevirebileceğimiz bu kavram yine kurucu tarafından ki'nin genişlemiş hali, çelikten çember olarak anlatılmıştır[10].

Nefes eğitiminin diğer bir anahtarı da misogi'dir-arınma. Misogi'de aikidoka rahat bir şekilde sieza oturur, nefesini burnundan tek noktasına, karnına doğru alır tek noktaya odaklanır, nefesini yavaşça ağızından verir. Bunu yapmada tecrübeli aikidoka misogiyi tüm tekniklerde uygulayabilir ve ki'sini genişletebilir[8].

En genel halde nefes alma-verme ile beden uyumu şöyle modellenebilir: kollar açılırken, beden gerilirken, ileri doğru hareket ederken, atak sezildiğinde, teknik uygulamaya başlarken nefes alınır. Teknik bitirilirken, ukenin dengesiz olduğu anda, beden gerildiğinde ya da darbe alındığında nefes verilir. Şöyle denmektedir: “Ne zaman nefes alınıp ne zaman nefes verileceği anlaşılırsa aikido hareketli meditasyona dönüşür”[10].

## **Kaynaklar**

- [1] <http://www.aikiovalencia.com/documentacion/recursos//temariUV.pdf>
- [2] <http://www.bondstreet.org/nabs/bsdletter/may2004.html>
- [3] <http://www.geocities.com/Colosseum/Midfield/1915/aikiterms.html>
- [4] Budo, Aikido Savaş Sanatı; Morihei Ueshiba; Okyanus Yayıncılık;2000
- [5] <http://www.hermetics.org>
- [6] <http://www.asksensei.com>
- [7] <http://www.scubaturk.8m.comnews.htm>
- [8] [http://www.aikido-world.com/highlights/aikidoka\\_insights/insights-breathing\\_mechs.htm](http://www.aikido-world.com/highlights/aikidoka_insights/insights-breathing_mechs.htm)
- [9] [http://www.aiki.co.yu/ho\\_e.htm](http://www.aiki.co.yu/ho_e.htm)
- [10] <http://www.traditional-aikido.com/Techniques.htm>