

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
AİKİDO KULÜBÜ**



2. KYU PROJESİ

RECEP AKSOY

15.05.2016

KİRYOKU

1. GİRİŞ

Bu makalede “kiryoku” kavramının kelime anlamından, ne ifade ettiğinden ve kiryokuyu geliştirmek için neler yapılabileceğinden bahsedilmektedir.

Kiryoku yani yaşamsal güç zazen den budizme, savaş sanatlarından yogaya birçok alanda derin anlam taşıyan kavramların başında gelir. Ustalaşmanın oldukça zor olduğu bu kavram hakkında günümüzde halen yeterli kaynak bulunmamaktadır.

2. KELİME ANLAMI



Resim 2.1 Kiryoku

“Kiryoku” kelimesi “ki” ve “ryoku” hecelerinin birleşmesiyle oluşur. “ki” Japon dilinde enerji, ruh, zihin anlamlarına gelmektedir “ryoku” hecesi ise güç, kuvvet, dinçlik anlamlarına gelmektedir [1, 2]. İki hece birleştiğinde ise ortaya yaşamsal güç, yaşamsal enerji, dirilik anlamları çıkmaktadır.

3. KİRYOKU NEDİR?

Bir zen mastırı olan Hakuin Zenji'nin düşüncesine göre kiryoku birkaç kavrama bağlıdır[3]. Zenji'ye göre tüm varlığımız ile yaptığımız işe konsantre olmalıyız. Örneğin yazı yazıyorsak, tüm bedenimiz ve zihnimiz ile yazı yama işine odaklanmalıyız ya da zazen yapıyorsak, her anında zazenin içinde olmalıyız. Bu yolla, eğer antrenmana başladığımızda gergin olsak bile sonrasında yavaş yavaş yumuşak ve esnek hale gelebiliriz. Yumuşak ve arınmış hale geldiğimizde, iç varlığımız yaşamsal enerji ile dolar. Bu gerçek mükemmelliktir.

Kiryokuya ulaşabilmek için ayrıca nefesimizi de eğitmeliyiz. Nefesi eğitmek haranın yaşamsal enerjisini kaybetmemektir. (Haranın göbeğin iki-üç parmak altında olduğu söylenir ancak kesin bir yeri yoktur. Herkes için farklıdır. Hara bedenin denge noktasının merkezidir. Her insan kendi denge noktasını bulmalıdır.)Nefes verince, karnımızın alt kısmını kullanmalıyız. Nefes alınca, kaslarımız gevşer ve taze hava ciğerlerimize dolar. Eğer bunu yaparsak, oksijen alyuvarlar ile birleşerek tüm bedenimizi dolaşır. Bu çalışma kiryokunun

temelini oluşturur. Verebildiğimiz kadar nefes verdiğimizde bütün güç omuzları terk edecek ve haranın kuvveti karnı yumuşatacak ve enerjiyi haraya bırakacaktır.

Dışarı nefes verip kaslarımızı rahatlattığımızda, anlık bir hava akciğerleri dolduracak. Kömürlerin pistonları ısıtması gibi, bu nefes alışverişi de vücudumuzdaki enerjiyi ısıtacaktır. Böylece belimizin duruşu doğal olarak düzelecek ve omurgamız düzleşecektir. Zaten yaşamsal enerjimiz tamamlandığında duruşumuz düzelir. Bu durumda yorgunluk aşılır ve yeniden canlanmış hissederiz. Bu, kiryokuyu düzenlemek ve mükemmelleştirmek için somut bir yöntemdir.

Kiryokuyu yaşayabilmek için bedenimizin herhangi bir parçasından utanmamalı ve özgüven sahibi olmalıyız. Bu göğsümüzü dışarı çıkararak böbürlenmek anlamına gelmez. Daha çok kendinden emin, sakin ve ağırbaşlı olmak demektir.



Resim 3.1 Hakuin Zenji

4. KİRYOKUYU GELİŞTİRMEK

Kiryokuyu geliştirmek için öncelikle farkındalık (zanshin), nefes (kokyu) ve duruş kavramlarını geliştirmemiz gerekmektedir.

Zanshini geliştirmek için günlük hayatımızda tek bir şeye odaklanmayıp, çevremizdeki herşeyin farkında olmalıyız. Girdiğimiz ortamlarda kaç kişi olduğuna, bu kişilerin konumlarına ve hareketlerine dikkat ederek farkındalığımızı arttırma çalışması yapabiliriz. Bunun yanında en sıradan anımızda bile çevremizdeki olayların farkında olmaya kendimizi zorlayabiliriz. Örneğin yolda yürürken sadece yolda yürümeye odaklanabiliriz. Zihnimiz tamamen yolda yürüme olayıyla meşgul olduğunda çevrede olan değişikliklerin farkına varmamız da kolaylaşacaktır [4].

Kokyuyu geliştirmek için diyafram kasının kullanılması ile gerçekleşen karın solunumu yapılmalıdır. Bunun için en kolay çalışma sert bir zemine yatar pozisyonda uzanarak ve karın bölgesine bir kitap yerleştirerek yapılan çalışmadır. Bu çalışmada diyafram nedefi alırken kitabın kalktığını, verirken ise kitabın aşağı indiğini gözlemleyerek çalışabiliriz [5].



Resim 4.1 Duruş ve Nefes

Kiryokuyu geliştirmek için yapmamız gerekenlerden biri de duruş çalışmasıdır. Duruştaki en önemli gereksinim karın bölgesinin sıkışmaması yani omurganın dik olmasıdır. Bu çabayla bedensel gevşeme ve en dengeli halde duruşa ulaşmak amaçlanır [5]. Duruşumuzu düzeltilmek için bazı çalışmalar yapılabilir. Bunlardan biri seiza pozisyonunda oturken, sanki başımızın ortasından bağlanmış bir ip ile yukarıya çekiliyormuşçasına kiza pozisyonuna geçmektir ve sonrasında aynı şekilde tekrar seiza pozisyonuna dönerek yapılabilir.

Farkındalık, nefes ve duruş geliştiğinde içimizdeki yaşam enerjisinde (kiryoku) uyanış başlayacaktır. Doğru nefes, anda olmak ve dik bir duruş, mütevazı ama kendine güvenen bir tavırla birleştiğinde daha da artacak ve kiryoku gerçek anlamıyla algılanacaktır.

5. KAYNAKLAR

- [1] <http://thejapanesepage.com/kanji/%E6%B0%97>
- [2] <http://www.romajidesu.com/dictionary/meaning-of-%E5%8A%9B.html>
- [3] Dogen H. (1999). Omori Sogen The Art of a Zen Master. New York: Routledge
- [4] www.aikido.itu.edu.tr/projeler/zanshin_elifkaya.pdf
- [5] [www.aikido.itu.edu.tr/yazilar/kokyu_zafertem_\(p1\).pdf](http://www.aikido.itu.edu.tr/yazilar/kokyu_zafertem_(p1).pdf)