

İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

AIKİDO KULÜBÜ



2. KYU PROJESİ

EVİRİM FER

30.10.2015

METSUKE

Giriş

Bu makalede, “metsuke” kavramının temel anlamıyla birlikte aikidoda ve diğer savaş sanatlarında nasıl ele alındığı açıklanmaktadır. Metsukenin savaş sanatlarındaki öneminin yanında günlük hayatımızdaki yeri üzerine de görüşlere yer verilmiş ve son olarak metsukenin nasıl geliştirileceği ele alınmıştır.

Metsuke Nedir?

Metsuke (目付) kelimesi Japonca'da iki kanjiden meydana gelir. İlki “me” (目) “göz” anlamına gelirken ikinci kanji “tsuke” (付) “odaklanma” demektir [1]. Buna göre metsukeyi “bakış” veya “göz teması” şeklinde dilimize çevirmek mümkündür. Ancak metsuke savaş sanatlarında daha derin bir manaya gelmektedir.

Metsukenin budodaki anlamı “rakibi görme yolu” veya “rakibe bakış şekli” olarak düşünülebilir [1]. Tek bir noktaya odaklanmadan karşınızdakini tümüyle görebilmeyi ve hissedebilmeyi gerektirir. Kısaca metsuke neye baktığımız ve nasıl baktığımızla ilgilidir. Sadece gözleri değil zihni de kullanarak rakibin olası saldırılarını önceden görüp ona göre tepki vermeyi sağlar.

Metsukenin Günlük Hayattaki Önemi

Metsukenin günlük hayattaki yerine geçmeden önce bakmak ve görmek kavramları arasındaki farka değinmek gerekir. İki eylemde de görme duyusu büyük rol oynar. Bakmak eylemi gözün ışığı algılayıp sinirlerle beyne iletilip değerlendirilmesini içerir [2]. Görmek ise sadece görme duyusunun değil zihnin de işlevsel olduğu bir eylemdir. Gözle görülenler zihin süzgecinden geçirilerek anlamlandırılır. Hatta, görmek zihnin etkisiyle anlık bir eylem olmaktan çıkarak gelecekte olabilecek bir durumu da öngörmeyi içerebilir.

Sağlıklı bir insanın dış dünyayı algılaması büyük oranda görme duyusu ile sağlanır. Bu yüzden günlük hayatımızda görme duyumuz çevremizde olup bitenleri anlamamızda ve anlamlandırmamızda büyük öneme sahiptir. Yine karşımızdaki biriyle ilk iletişimi sağlamak için de görme duyumuz ve bakışlarımız etkilidir. Metsuke ise görmekle ilgili olduğundan hayatımızın büyük bir parçasını oluşturur. Ancak metsukedeki görmek zihinsel bir faaliyeti de içerdiğinden bize günlük hayatımızda çok daha fazla kolaylık sağlayabilir. Örneğin önümüze bir problem veya bir engel çıktığında zihnimiz çözümü bulmaya odaklanır ve diğer her şeye karşı kapalı kalır. Bu da çözüme ulaşmamızı zorlaştırır. Ancak açık bir zihin ve açık bir kalple baktığımız zaman önümüzdeki büyük resmi görebilir ve sonuca daha çabuk varabiliriz [3]. Metsuke ise burda devreye girer. Zihnimizi tek bir yere odaklamak yerine açık tutmayı sağlayarak büyük resmi görmemizi sağlar. Bu yüzden metsuke hayata karşı gözümüzü ve zihnimizi açık tutacağımız bir yoldur.

*“Metsuke, kalple bakış olmayınca yapacağınız her teknik,
kaba ve bayağı bir hareketten ileri gidemeyecektir.”*

Nebi Vural

Metsukenin Aikidodaki Önemi

Metsukenin aikidodaki ve tüm savaş sanatlarındaki en büyük yararlarından biri rakibi sadece gözle değil zihinle de görerek olası tüm saldırıları hissetmeyi sağlamasıdır. Metsuke odaklanmayı değil bütünü görmeyi öğretir. Savaşta tek bir noktaya odaklanmak rakip tarafından kolayca alt edilmeye yol açar. Eğer rakibinizin silahına odaklanırsanız, zihniniz bu noktaya kilitlenecektir ve diğer tehlikelere karşı savunmasız kalacaktır. Sonuçta silaha karşı savunmanızı yapmış olsanız dahi zihninizin hissedemediği bir sonraki atak tarafından yenilgiye uğramanız mümkündür.

Metsukede gözün baktığı yere zihnin odaklanıp kalmaması çok önemlidir. Aikidonun kurucusu O'sensei Morihei Ueshiba metsukeyi şu sözleriyle açıklamaktadır;



“Rakibinizin gözlerine bakmayın, yoksa zihniniz onun gözlerine doğru çekilecektir. Onun kılıcına bakmayın, yoksa kılıcı ile alt edilirsiniz. Rakibinize doğrudan bakmayın, yoksa ruhunuz tümüyle rahatsız olacak ve şaşıracaksınız. Gerçek budo rakibinizin tümüyle karşı koymadan size doğru çekilişine neden olan irfandır. O karşılaşma anında yaptığım sadece rakibe karşı ayakta durmaktır.”[4]

Figür 1. Aikidonun kurucusu Morihei Ueshiba

Bu sözlerden anlaşılacağı gibi rakibin gözlerine veya kılıcına doğrudan bakıp odaklanmak, zihnin işlemlerini engelleyeceğinden yenilgiyi de beraberinde getirecektir. Takuan Soho'nun da belirttiği gibi insan zihnini nereye koyarsa orası tarafından ele geçirilir [5]. Bu durumda yapılması gereken, rakibe bütünü görebilecek şekilde bakıp zihni odaklamamaktır. Yine Takuan Soho'nun verdiği başka bir örnekteki gibi bir ağaca baktığınızı düşünün. Tek bir yaprağına odaklanıp kalırsanız ağaçtaki sanki diğer yapraklar orda yokmuş gibi diğer yaprakları görmeyiz mümkün olmayacaktır. Fakat ağaca uzaktan bütünüyle bakarsanız her bir yaprak gözünüze görünür hale gelir ve her birinin hareketini yakalayabilirsiniz [5].

Metsuke rakibin hareketlerini görmeyi yanında rakibi kontrol etmeyi de sağlar. Rakibin yapacağı bir hamleyi önceden görebilirdeniz ona karşı doğru konumu da alabilirsiniz. Rakiple arada bulunan doğru mesafeye “*maai*” denmektedir. Doğru bir maai yani mesafe size rakibin kontrolünde avantaj sağlarken rakibi zor durumda bırakır. Bu yüzden doğru maaiyi bulmak önemlidir. Maaiyi ayarlamak ise metsukeye bağlıdır.

Metsuke yeterince geliştirildiğinde rakibin saldırı yapmasını bile engellemeyi sağlayabilir. Böyle bir durumda rakip bakışın etkisiyle saldırı yapmadan önce tekrar düşünecek ve saldırı yapmaktan vazgeçecektir. Bu aşamada metsukenin kendisi kişinin silahı haline gelmiş demektir.

Kısacası gerek savaş sırasında gerek savaş öncesinde metsuke doğru uygulandığında zihnin engellenmeden çalışmasında ve rakibin kontrol edilmesinde kişiye büyük avantaj sağlamaktadır.

Metsukenin Diğer Savaş Sanatlarındaki Yeri

Diğer bir savaş sanatı olan kendoda, metsuke için “*Kan Ken no Metsuke*” yani iki göz kavramından bahsedilir. Bunlar “*ken*”(見)ve “*kan*”(観) kavramlarıdır [1]. “*Ken*” bakmak, görmek ve izlemek anlamlarında gelir. Rakibin hareketlerine ve davranışlarına bakıp izlemek demektir. “*Kan*” ise gözlemlenmek ve fark etmek anlamlarına gelir. Daha çok gerçeği görmek olarak da ifade edilebilir [1]. “*Ken*” çıplak gözle yapabileceğiniz bir eylemken, “*Kan*” daha çok zihninizle yapabileceğiniz bir duruma karşılık gelir. “*Ken Kan no Metsuke*”, sadece gördüğünüze inanmak yerine hislerinizin ve zihninizin yardımıyla rakibin aklını okumak gerektiğini anlatır [1].

Metsuke için bir diğer metsuke terimi ise “*Enzan no Metsuke*”dir. Bu terimde vurgulanan nokta ise rakibe uzakta bulunan dağlara bakar gibi bakmanın gerekliliğidir. Rakibe baktığınızda onu altyapısını, gücünü tahmin edebilecek kadar iyi görebilmelisiniz. Bu günlük hayatta “büyük resmi görmek” dediğimiz ifadeyle benzerlik gösterir. Kendoda rakibi tümüyle görebilmek, ona uzakta duran bir dağa bakar gibi bama sözülle açıklanmıştır [6].

Metsukeyi Geliştirmek

Günlük hayatta birine direk bakmak rahatsız edici ve hatta saldırgan bir tavır olarak algılanabilir. Bu da günlük hayatta bireysel olarak metsuke çalışmayı zorlaştırmaktadır. Fakat savaş sanatı çalışmaları yani antrenmanlar metsukeyi geliştirebileceğiniz en uygun yer ve zamanı size sunar. Özellikle metsukeyi geliştirmek için yapılabilecek bazı egzersizler de bulunmaktadır.

Bunlardan biri “*te-gatana*” dediğimiz alıştırmadır [7]. Bu alıştırmada rakipler birer kollarını uzatarak aralarında iki kol mesafesi bulundurur. Rakiplerden değişmeli olarak birbirlerine baskı uygulaması sırasında aradaki mesafe korunmaya çalışılır. Aynı zamanda göz teması kurarak metsuke çalışması da yapılmış olur. Burdaki amaç metsukeyi geliştirerek rakibin baskısına göre doğru mesafeyi ve dengeyi korumaktır.



Figür 2.Te-gatana çalışmasına bir örnek

Bir diğer metsuke çalışması ise “*seichusen no bogyo*”dur [7]. Bu çalışmada rakiplerden biri tori (teknik yapan), diğer i se aite (veya uke, tekniğin uygulandığı kişi) konumundadır. Aite, torinin joudan (üst-seviye, yüz seviyesi), chuudan (orta seviye, gövde seviyesi) ve gedan (alt-seviye, gövdenin altındaki seviye) bölgelerine saldırı yapar [7]. Ancak bu saldırıların ne zaman hangi bölgeye yapılacağı tori tarafından metsuke ile anlaşılmalıdır. Yani rakibin bir sonraki hamlesi önceden görülmeye çalışılır. Böylelikle zamanında doğru yere blok alınarak savunma sağlanmaya çalışılır. Metsukeyi geliştirmek için yapılabilecek en yararlı alıştırmalardan biridir.

Kaynaklar

- [1] “Kan Ken no Metsuke: Two Eyes to See Our Opponent”, http://www.kendo-guide.com/wisdom_kan_ken_metsuke.html
- [2] “Görme nasıl oluşur, nasıl görürüz?” (2011). <http://www.tibbiyardim.com/gorme-nasil-olusur-nasil-goruruz.html>
- [3] Seiser, L. (2012). “Maai, Metsuke, Musubi”, <http://www.aikiweb.com/forums/showthread.php?t=21772>
- [4] Sagiba,N. (2010). “Metsuke”, *Aikido Journal*. <http://blog.aikidojournal.com/2010/07/15/metsuke-by-nev-sagiba>
- [5] Takuan Soho (2011). “Engellenemeyen Zihin”, Kırmızı Kedi Yayınevi, sayfa: 16-22.
- [6] “Enzan no Metsuke: Looking at Distant Mountains”. http://www.kendo-guide.com/wisdom_enzan_no_metsuke.html
- [7] Class Structure, Belfast Shodokan Aikido. <http://belfastshodokanaikido.weebly.com/class-structure.html>