

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
AİKİDO KULÜBÜ**



2. KYU PROJESİ

ELİF KAYA

30.10.2015

ZANSHIN

1. GİRİŞ

'Savaş bittiğinde, çene kayışını sıkılaştır.'
Eski bir samuray deyişi.

Eski samuray deyişinin de vurguladığı gibi, sadece bir mücadelenin kazanılmasıyla savaş bitmez. Her an savaştaymışçasına zihnen ana odaklanmış halde yaşamak gereklidir. İşte bu zihinsel duruma zanshin denir.

Dilimize “sürekli farkındalık” şekillerde çevrilebilir. Zanshin, kişinin gündelik hayatında yada savaş öncesi, sonrası ve esnasında hiç değişmeyecek şekilde zihnen sürekli anda olması ve andaki herşeyin farkında olması durumudur.

Zanshin başta savaş sanatları olmak üzere, birçok uzakdoğu sanatında büyük anlam ifade eder. Sanatkarlar zanshin konusunda ustalaşabilmek için büyük bir disiplin, sabır ve çaba örneği göstererek uzun yıllar boyunca çalışmaktadırlar.

2. KELİME ANLAMI



Resim 1.1 Zanshin

Kelime anlamı olarak incelediğimizde Japoncada ‘zanshin’ kelimesi zan ve shin kanjilerinin birleştirilmesiyle oluşur. “Zan” karakteri “aşırılık, fazlalık”, “shin” kanjisi ise “kalp, akıl, ruh” anlamlarına gelmektedir. Zan ve Shin karakterleri birlikte kullanıldığında ise “sürekli tetikte olma hâli, sürekli uyanık olma hâli, sürekli farkındalık” anlamını yaratmaktadır [1].

Zanshin kelimesi, telaffuz bakımından gösterdikleri benzerlik nedeniyle “zenshin” kelimesiyle sıkça karıştırılmaktadır. “Zenshin” kelimesi Japoncada “tüm vücut, bütün kalp, önce gelenlen” gibi anlamlara gelmektedir ve zanshinden farklı bir kavramdır [1].

3. ZANSHIN NEDİR?

'Kişi tüm aktivite ve durumlara aynı dürütlük, aynı yoğunluk ve elinde ok ve yay olan biriyle aynı farkındalıkla yaklaşmalıdır.'

Kenneth Kushner

Zanshin, kişinin olayların farkında, herşeye muktedirmişcesine sakin ve dingin olmasıdır. Aynı zamanda başlanılan işi sonuna kadar sürdürmek ve bu süre zarfında farkındalığını yitirmemek ve sürekli anda olmak olarak da tanımlanabilir. Zihnen ve ruhen bu noktaya erişildiğinde zanshinin gerçek anlamı ortaya çıkmaktadır[2].

4. SAVAŞ SANATLARINDA ZANSHIN



Savaş sanatlarının genelinde zanshin, hareket başlamadan önce, gerçekleştiği sırasında ve teknik tamamlandıktan sonra dahî eylemin ve çevrenin bilincinde olmaktır. Bu noktada en dikkat edilmesi gereken nokta dikkatte herhangi bir dalgalanma olmamasıdır. Kişi herhangi bir saldırı anında güvende olduğu herhangi bir anında olduğu kadar dingin, sakin ve farkında olmalıdır. Bu dinginlik ve farkındalık değişkenlik göstermemeli, savaşın her anında, öncesinde ve sonrasında aynı kalmalıdır [3].

4.1. Aikido ve Zanshin

Kendini her zaman savaş alanında acımasız bir saldırı altında hayal et, eğitimin bu önemli unsurunu asla unutma.

Morihei Ueshiba

Tüm savaş sanatlarında olduğu gibi aikidoda da zanshinin önemi büyüktür. Aikido çalışmaları sırasında hem tori hem de aite zanshin halini yakalamak için çaba sarfetsmeli, zihinlerini düşüncelerden arındırılmaya çalışılmalıdır. Aikidoka her bir denemede verilen farklı enerjilere uygun olarak ve enerjinin farkında olarak bu enerjiye uygun olarak hareketlerini şekillendirmelidir. Dalgınlık ve zanshinin bozulma anlarında gerek atemiler gerekse çalışma ritmindeki oynamalar ile aite ve tori zanshin halini devamlı kılmaya çalışmalıdır.

Aikidonun kurucusu Morihei Ueshiba da zanshine büyük önem vermiştir. “Complete Aikido” nun yazarı Roy Suenaka, Morihei Ueshiba ve zanshinle ilgili bir anısı birçok kaynaktan mevcuttur. Roy Suenaka’nın anlattığına göre, Ueshiba ve Suenaka yüz yüze yerde oturmakta ve çay içip, sohbet etmektedir. Tam bu sırada Morihei Ueshiba kafasını çevirmeksizin ve gayet sıradan bir şekilde kendi arkasına uzanır ve oradan bir şey alır. Suenaka’nın da görebileceği şekilde elinde tutar. Sonra elinde tuttuğu şeyin bir hamam böceği olduğunu görür. “Ah, küçük bir hamam böceği.” der ve yavaşça onu tekrar yere bırakır. Suenaka bunun önemini o an farkedemez ama daha sonra düşündüğünde Ueshibanın nasıl olup da konuşmalarına odaklanmış durumda olmasına rağmen o kadar küçük bir şeyin varlığının, tam olarak hangi konumda olduğunun farkında olduğunun ve nasıl olupta o yöne bakmadan onu yakalayabildiğini anlayamaz.

4.2. Kendo ve Zanshin

Kendoda kesiş, ayak hareketi ve bağırışın aynı anda ve uyum içinde gerçekleşmesi gerekmektedir. Bu nedenle kesiş ve ayak hareketleri mükemmel uyum içinde ve en doğru şekilde olsa dahi bağırış arasında sesin kısılması ya da çatallanması zanshinin bozulduğunun işareti olarak kabul edilir. Kendoda, zanshini bozulmuş bir hareket, tamamen başarısız bir hareket olarak nitelendirilir. Bu nedenle kendo müsababalarında bağırışın bozulması, yani zanshinin bozulması seni puan kazanmaktan alıkoyabilir [6].



4.3. İaido ve Zanshin

Masayuki Shimabukuro bir yazısında zanshinin ne olduğunu ve iaidodaki önemini şu şekilde vurgulamıştır: “Iaijutsu tekniklerinin talim edilişi sırasında, Kokyu temizleyici nefesleri yapılmaya başlarken zanshin uyanır. Bu an, gerçek hayattaki bir tehdit altında kaldığı anla uyumludur. Zihnin bu derin durumu çekiş ve yatay kesiş (nukitsuki), aşağıya kesiş (kirioroshi), kılıçtan kan silkelemek (chiburi) ve hatta kılıcı kına koymak (noto) sırasında sürdürülecektir.

Noto (kılıcı kına koymak), zanshin'in bırakılması için çok kritik bir andır. Hemen hemen herkes için, kılıcı çekerken, bir vuruşu veya kesişi bloke ederken kavga ruhunu devam ettirmek çok tabii bir durumdur. Fakat bir savaşçı için en yaralanılabilir anlardan birisi de savaşın bittiği ve kılıcın kına koyulduğu andır. Bu an, yaralı bir rakibin, Noto'nun orta noktasında, tam kılıcın ucu (kissaki) kına girince, son bir gayretle saldırması için en uygun andır. Tam bu noktada iken kuvvetli ve etkili bir çekiş yapılamaz. Noto'yu tamamlamaya ve yeniden çekiş yapabilmeye zaman yoktur. Bu yüzden kan silkeleme (chuburi) ve kılıcın kına geri koyuluşu (noto) anları, zanshinin en güçlü olması gereken anlardır.

Noto yapılırken, kabza bariyerinin (tsuba) sol ele temas ettiği anda Zanshin duygusu çok güçlü olmalıdır çünkü kılıç hala tam olarak kında (saya) değildir. Tsuba, saya'ya tam olarak intibak edip, habaki, kouguchiye sıkı sıkıya oturmadan kılıç kına girmiş sayılamaz. Sonuç olarak, sağ el kabza dibine (tsukagashira) kaydırılana kadar (Sağ elin, kılıç kına tamamen yerleştirildikten sonra kabzayı bırakıp, kabza dibine kaydırılması Eishin Ryu ekolüne has sembolik bir el jestidir.) zanshin devam ettirilmelidir.

Rakip safdışı bırakıldıktan sonra zanshine çok fazla dikkat ayrılır. Bundan dolayı da pek çok kişi zanshin hakkında yanlış fikir edinir. "Kalan ruh" çevirisi ile zanshinin sadece kavgadan sonra kalan savaş ruhunu gösterdiği zannedilir. Zanshin kan silkeleme sırasında (chiburi) ve

kılıcın kına sokulmasında (noto) çok dikkate değerdir ki, bunlar da aslında savaş sonrasıdır, halbuki zanshin tekniğin başladığı anda var olmalıdır.

Söz konusu zihinsel durumu tarif için basit bir yol yoktur ve o ancak devamlı çalışılarak var edilir. Eski samuraylar için zanshini talim etmek kolaydı çünkü onların çalışmalarında çok gerçekçi olan imkanlar vardı. Modern samuraylar için ise, zanshini geliştirebilmek için önce hayal gücünü geliştirmek gerekir. Vizüalizasyon bir çok kişinin savaşçı ruhunu talim edebilmesine ve geliştirebilmesine yardımcı olabilir. Iaijutsu teknikleri çalışılırken bir rakiple yüzyüze olunduğunu hayal etmekle gereken mental duruma daha rahat girilir.

Zanshin hakkındaki son şey de şudur: O, iaijutsunun her açısının altında yatar. Bütün fiziksel tekniklerin arkasındaki itici güçtür odur.”

4.4. Karate-do ve Zanshin

Karate-doda yapılan kata çalışmalarında kata tamamlandıktan sonra öğrencilerden bir kaç saniye beklemesi istenir. Bu bekleme süresi zanshin alıştırmasıdır yani kata bilmiş olsa dahi olası saldırı karşı savunma için hazır durumda olma durumudur [5].

Hasan OKUŞ (Shotokan Karate-do 7. DAN) zanshinin karate-dodaki önemini şu sözleriyle vurgulamıştır: “Karate de katar acısından zanshinin önemini ifade etmek gerekirse, bir kata her ne kadar sert ve ritmik bir anlayışla performe edilse ve izleyicisine her ne kadar doyurucu bir görüntü verse de eğer o katanın içerisin de zanshin elemanı ihmal edilmiş ise sonuçta o kata iflas etmiş, varoluş sebebini terk etmiş demektir. Yani Zanshin elemanı olmayan bir kata da o katanın olmazsa olmazlarından “konsantrasyon vurgusu”, “dinamik ile statik ilişkisi”de sağlanamamış demektir! Bundan da anlaşılacağı gibi bir katanın performansının da sadece zanshin elemanın eksikliği bile o katayı mekanik olarak isleyen, ruhsuz hareketler dizisi haline dönüştürebilmektedir.”

5. DİĞER SANATLARDA ZANSHIN

Zanshin savaş sanatlarının yanısıra birbirinden farklı birçok olguda da yer alır. Bunlardan bazıları şunlardır : Zen, zazen, ikebana (çiçek düzenlemeciliği), chado (çay seremonisi) ve sumi-e (mürekkep ressamlığı) [2].

Örnek olarak zen budizminde herşey birbiriyle bağlantılıdır ve bizim davranışlarımız tüm evreni etkilemektedir. Diğer bir deyişle gerçekleştirdiğimiz tüm eylemler içimizde ve çevremizde olan şeyleri etkiler. Bu bakış açısıyla anda olan her düşünce ve davranış büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle her hareket zanshin ile yapılmalıdır. Zazen ve budo alıştırmalarıyla farkındalık gündelik hayatta yavaş yavaş geliştirilir ve kişi sonunda hiçbir anın sıradan olmadığı bilincine varır [2].

6. ZANSHİNİ GELİŞTİRMEK

Zanshin durumuna erişebilmek için gereklilikleri ayrıntılı olarak incelemek istersek, bunların başında süreklilik gelmektedir. Kusursuz bir zanshin hâli için sürekli olarak zihnimizin ve ruhumuzun dikkat derecesinin herhangi bir dalgalanma yaşamadan teknikten önce, teknik sırasında ve teknikten sonra sabit kalması gerekmektedir. Bu da korku, endişe, acı gibi duygulardan kendini arındırarak ve doğayla bütünleşerek mümkündür.



Zanshin hâli için bir diğer gereklilik ise, yapılan eylemin ve çevrenin farkında olmaktır. Burada eylemin farkında olmak maddesini açmak gerekirse, bu tanımın içine bakış, denge, mesafe, nefes, duruş gibi bir çok kavram girmektedir. Zanshin halindeyken bakışımızın istediğimiz enerjiyi verip vermediğinin, nefesimizi doğru alıp verdiğimizizin, vücudumuzun dengeli ve duruşumuzun düzgün olup olmadığının ve objelerle olan mesafemizin farkında olmalıyız [4].

Diğer bir madde olan çevrenin farkındalığına geçecek olursak ise, bu noktada da bir çok faktör karşımıza çıkmaktadır. Bunları rakibimizin tek kişi mi yoksa birden fazla kişi mi olduğu, çevremizde bize tehdit oluşturacak herhangi bir nesne veya canlı bulunup bulunmadığı şeklinde özetleyebiliriz [3].

6.1. Dojo İçi Zanshin Çalışmaları

Dojo içerisinde çalışırken kendimizin ve çalışma arkadaşımızın zanshin halini korumasını sağlamak için, tutuş ve vuruşlarımızı daha dinç ve etkili şekilde yapmalıyız. Vuruşlarımızı her zaman olması gerektiği noktaya kadar tamamlamalıyız. Tam enerjiyi alamadığımız noktalarda bunu karşı tarafa hissettirebilir veya teknik sırasında olası atemileri göstererek çalışma arkadaşımızın zanshininin uyanık kalmasını sağlayabiliriz.

Bunun dışında dojoya giriş ve çıkış ritüellerinde de zanshin hususuna dikkat edilmelidir. Ders henüz başlamamış veya bitmiş olsa dahi halen çalışma devam ediyormuşçasına farkındalık yüksek tutulmalıdır.

Dojo içerisinde yapılan bir diğer etkili zanshin çalışması ise randori çalışmalarıdır. Randori çalışmaları sırasında uke zanshinini uyanık tutmayı ve farkı açılardan gelebilecek saldırılara karşı hazırlıklı olmayı alışkanlık haline getirmiş olur.

Dojoda çalışan öğrencilerin bir diğer sorumluluğu da eğitmenin nerede olduğunu ve ne yaptığını bilmektir. Çalışma sırasında olsa bile bu sorumluluk devam etmektedir. İleri seviye

öğrencilerin (senpai) ayrıca kamiza kontrolünü de gerçekleştirmesi gerekmektedir. Tüm bu görevler dojo içerisinde seviyemizin ilerlemesi ile beraber zanshinimizi de geliştirmemizi zorunlu kılmaktadır.

George Leonard 'The Way of Aikido: Life Lessons From An American Sensei' kitabında dojosunda yaptığı zanshin çalışmasından şu şekilde bahsetmektedir: Sınıfı üçerli gruplara ayırdım ve sırayla iki kişinin üçüncü kişiye saldırmasını istedim. Yaklaşık on dakika sonra herkesten gözlerini kapatmasını ve açmamalarını istedim. Sonrasında aralarından birinin ismini söyleyerek yanlarında çalışan üçlünün isimlerini saymasını istedim. Bu alıştırmayı ilk denediğimde herkes yanındaki grubun ismini saymakta güçlük çekti fakat sonrasında öğrencilerin sadece kendi gruplarına değil tüm çevreye olan farkındalıklarını geliştirmeleri çok zaman almadı [7].

6.2. Dojo Dışı Zanshin Çalışmalar

Günlük hayattaki işlerimizi yaparken zanshinimizi uyanık tutmak amacıyla, zihnimizi o işleri yapmaya odaklanmaya ve bu sırada da çevrenin farkında olmaya zorlanmalıdır. Bunun yanında başladığımız işleri aynı konsantrasyonla yarım bırakmadan tamamlamayı alışkanlık haline getirmeye çalışılmalıdır.

Günlük hayatımızda yapabileceğimiz bir diğer çalışma ise masa başında yapabileceğimiz obje çalışmasıdır. Bir masaya üç adet farklı obje koyarak tek tek hepsinin ayrıntısına odaklanmak yerine bu objelerin üçünde ayrıntısına aynı anda odaklanmayı deneyebiliriz. Böylece genele odaklanarak detayı görme alışkanlığımızı kazanmaya çalışabiliriz.

7. KAYNAKLAR

[1] <http://www.romajidesu.com>

[2] <http://zen-buddhism.net/zen-concepts/zanshin.html?headerbar=2>

[3] <http://www.budodojo.com/#!/The-Five-Spirits-of-Budo/c2p2/59DEB945-58DF-4A2E-9D1D-0EC92372610A>

[4] <http://www.jiyushinkai.org/zanshin.html>

[5] <http://www.fightingarts.com/content01/zanshin.shtml>

[6] Donohue, J., Complete Kendo, (1999)

[7] Leonard, G., The Way of Aikido: Life Lessons From An American Sensei, (2000).