

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
AİKİDO KULÜBÜ**



1. QYU PROJESİ

ZAFER ERTEM

KOKYU

Giriş

İlim bir noktaydı cahiller onu çoğalttılar.

H.z. Ali

Bu proje çalışması daha önce aynı konu üzerine yapılmış araştırmanın devamı, geliştirilmesi olarak düşünülebilir. Amaçsa, kokyü-nefes üzerine düşünmeyi tetiklemek ve üzerinde yürüdüğümüz bu dar köprüde daha rahat dengede kalmanın yollarını aramak ve aralamak olarak özetlenebilir. Bu yolda, önce kokyü kelimesinin anlam açımları bahsi açılmış takiben nefes alma biçimleri ve nefesi geliştirme üzerinde durularak nihayet aikidoda nefes ve kokyü-ho'ya değinilmiştir.

Anlam ve açılım

Japon dilinde kokyü iki karakterden oluşan bir kelimedir: ko ve kyu. Ko dışarı kyu da içeri demektir. Kokyünün temelde nefes-solunum anlamlarını içerdiği düşünülürse kokyü kanjisinin görmek kolaylaşacaktır zira ilk karakter ko'nun büzülmüş, içindeki çıkmış bir hali vardır benzer şekilde kyu karakteri de dolmuş, şişmiş izlenimi vermektedir.



Kokyü kelimesi başka anlamlara da haizdir: hüner, giz, yenilenme, aşinalık gibi. Kokyü o obueru, örneğin, bir işin nasıl yapılacağını öğrenmek; kokyü awaseru da kokyüyü birleştirmek ya da eşzamanlı davranmak gibi anlamlar içerir[1]. Kokyünün savaş sanatları çerçevesinde ise pek derin anlamlara yorulduğu görülmektedir: zamanlama, yaşamın evrensel akışı, gücün engellenmeden akması gibi.

Kokyü kelimesinin bu çalışmanın içeriğine dair işaret ettiği anlam olan solunum, yaşamın başlangıcı, belirtisi ve bitişidir. Hayatta kalmak için gerekli diğer olmazsa olmazların (su, yiyecek, sevgi) yanında hava ile kurduğumuz ilişki biraz farklıdır. Solunum, susayınca su içmekten ya da acıkınca yemek yemekten farklıdır; evet havasız kalınca da soluruz fakat bu eylem dakikada ortalama 18 defa gerçekleşir. Yaşama bizi böyle temelden bağlayan bu eylem

öylesine içkin, alttan alta enerji sarf etmeden yapılır ki ona dair farkındalığımız nerdeyse hiç yoktur. Günlük yaşam uğraşı içinde, kendi kokusuna tembelleşen burun gibi nefese dair algımız, bilgimiz de körelmiştir öyle ki hem nefes nefeseyizdir hem de nefes almaya zamanımız yoktur. Görece fazla enerji gerektiren eylemler dışında nefes aldığımızı unuturuz. Oysa herşey oldukça basittir: ilk nefes bir içe çekiştir son nefesse bir ah. Doğu toplumlarında yaygın inanışa göre hayatın uzunluğu alınıp verilen nefesle ölçülür ve derinden yavaş alınıp verilen nefesle yaşam uzatılabilir.

Birçok coğrafyada birikmiş kültür ve öğretilerde nefes üzerine etraflıca düşünülmüş ve bu bedenle yaşama dair en temel işlevini daha verimli kullanmanın yolları aranmıştır. Bu arayışın sonuncu olarak o nefesle müzik yapılmış, üfürükle sağaltım denenmiş, arınmanın yolları aranmıştır. Özellikle doğu toplumlarında, edinilen uğraşta ve o uğraş sayesinde içte mükemmelleşmek arayışında nefes en değerli rehber olarak alınmış ve ona bedenle ruhun arasındaki köprü olarak bakılmıştır. Bu köprüye dair bilinç geliştirilerek evrenin gerçeğine dair bilgi kırıntılarının tecrübe edilebileceği düşünülmüştür. Kokyunun yaşamın temel nefesi ve bunun akışı yönüyle algılanması, onu yaşam enerjisi olarak anılan ki, chi ile de ilişkilendirir. Benzer şekilde Hint kadim bilgeliğinde yer alan ‘prana’ sanskritçe nefes, canlılık, rüzgar ve güç demektir[2]. Anadolu kültürlerinde de benzer anlamı karşılayan can kavramı kullanılmıştır.

*Her nefeste yeni bir sen... **

Türkçedeki nefes kelimesi arapçadan geçmedir, köküyse ‘nefs’ kelimesidir. Bu kelimedeki nefes, teneffüs, enfes, nefis türetilmiştir. Nefs, can, ruh ve öz kavramlarıyla açıklanabilir [3]. Daha geniş anlatımla: “insanın bütün durumları, şuuru, belleği, yargıları, anlık alır durumları, ussal çalışmaları, uslamaları, ahlakı, içgüdüleri, duyguları, organizmasını kapsayan olgu” olarak da tarif edilebilir[4]. Bu haliyle nefis ingilizcedeki ‘self’ yani kendi olan herşeye işaret eder ve bir farkında oluş içerir yani bilme. Bilen ve bilinen nefstir, kendidir. Nefs ve nefes ilişkisini Anadolu mistik düşünürleri, sufiler, şöyle kuruyorlar: “ünlü bir vecize, ‘sufi an’ın çocuğudur’ der. Bu sözün anlamlarından biri, gerçek sufinin şu anda olduğundan başka birşey olmadığını mütemadiyen bilincinde olarak yaşamasıdır. Ve her bir şimdiki an biricik olduğuna göre nefsin her anı da biriciktir. Bazı tasavvuf metinlerinde, nefsin her bir anına nefes yani soluk denir. Buna göre sufilere de ‘nefes ehli’ denir[5].

*televizyonda yayınlanan bir ciklet reklamının sloganı

Hakikat arayışının birer yansıması olarak alabileceğimiz birçok kadim öğretilerde nefsin bilinmesi diğer deyişle kendini bilmek, arayanların çıkış noktası ve seyrüseferi olmuş ve bu çabanın en muhterem nüvesi de nefes olagelmıştır.

Solunum ve biçimleri

Sıkışmış yaşam biçimleri içinde şekillenen eylemler, bunun icracısı olan beden ve onun ihtiyaçlarını da değiştirip kendisine benzetmiştir doğal olarak. Hareketsizleşme, uğraşını oturduğu yerden görme alışkanlıkları, beden duruşunu ve nefes alma kalıplarını geriletmiş ve bunlardan doğan iyileştirici etkileri de azaltmıştır. Bebeklerin ve hayvanların bildiklerini büyüyen ve gelişen insan unutmuş gibidir.

Genelde birçok insan nefesini akciğerlerinin üst kısmını doldurarak alır. Böyle yapılan solunumda göğüs kafesi, ense ve omuzlar inip kalkar yani akciğerlerin üst lobları kullanılır. Derin bir nefes alınsa da hava, gaz alışverişinin daha verimli gerçekleştiği alt akciğer loblarına inmez ve alınan nefes sığ kalır bundan dolayı da solunum sayısı diğer biçimlere göre fazladır.

Diğer solunum biçimiye göğüs ve akciğerlerin alt kısmında oluşandır. Bu tip solunumda göğüs ve karın boşluklarını ayıran ince, zar kas türünden olan diyafram kası esneyip daralarak havanın alt akciğer loblarına ulaşmasını sağlar. Akciğerin bu bölümü gaz alışverişinin gerçekleştiği alveoller daha fazla sayıda içerir. Nefes alırken, kubbe biçimindeki diyafram kası aşağıya, karın boşluğuna doğru daralarak akciğer boşluğunu genişletir ve basıncını düşürür. İçeriye giren hava ağız ya da burun gırtlak solukborusu akciğer yolunu izleyerek alveollere ulaşır. Nefes verme sırasındaysa diyafram gevşeyerek eski halini alır, göğüs kafesi daralır, basıncı artar ve içerideki hava dışarıya itilir.

Karın bölgesinden (abdomen) yapılan solunumun sadece gaz alışverişi verimi nedeniyle daha yararlı olduğu aşikârdır bunun yanında diyafram kasının salınımı ikinci kalp gibi dolaşım sistemine katkıda bulunur ve etrafındaki mide, bağırsak gibi organların etkinliklerini de olumlu yönde etkiler.

Doğru nefes ve nefesi geliştirmek

Hem zazen hem de savaş sanatlarında asıl olan nefesin salınışına yoğunlaşmaktır.

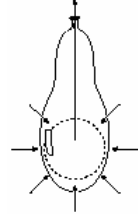
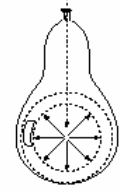
Zen ustası Taisen Deshimaru

Batı uygarlıklarının algıya dayalı bilme ve çözümlenmeli düşünme yoluyla bilgi üretme tarzına göre pek 'aşkın' olan doğu uygarlığının o halde bulunarak bilme ve kişisel aydınlanma yoluyla bilgi üretme, biriktirme ve aktarma tavrının ortasında kendini bilme hali durur. Bu anlatılamaz hale kılavuz da doğru nefestir. Chi kung (Qi gong), tai chi chuan ve shiatsu (bedenin belirli yerlerine parmakla yapılan baskı ile sağaltım) gibi asya kökenli sağaltım yöntemlerinden karate-do, judo ve aikido gibi japon savaş sanatlarına, zikir ayinlerinden zazen ve yogaya kadar birçok yol ve yordamın kalbi, doğru ve kontrollü nefestir.

Doğru solunum diyafram nefesi denilen, bu kasın eğitilmesi ile geliştirilebilen, karın bölgesi ile yapılan solunumdur. Bunun en kolay uygulanan hali yatar halde karnın üstüne bir kitap koymak ve nefesi alıp verirken kitabın da inip kalkmasını sağlamaktır. Bunu hayal etmenin kolay bir yolu da yandaki şekilde görüldüğü gibi bedenin içinde bir balon varmış gibi düşünmektir. Balonun her yöne şişmeye uygun kısmı karın boşluğuna denk gelir. Ortadaki merkezse bedenin denge merkezi olan ve hara, tek nokta, 2. çakra, seika tanden (ruhun koltuğu) diye de bilinen yerdir. Bu merkezin göbük deliğinin 5-6 santim aşağısında olduğu düşünülür.

Nefesi geliştirme çalışması aynı zamanda nefesi kontrol etme çabasıdır da. Sonuçta gelişen nefes kapasitesinin yanında sistemin aerobik verimidir. Verimsiz alınan ve yüksek tempolu bir etkinlikte kas hücrelerine gerekli oksijeni sağlayamayan nefes, sonuçta bu hücreleri oksijensiz solunuma sürükleyecek bu da artığı olan laktik asitle kaslarda ağrı ve verimsiz çalışmaya neden olacaktır.

Nefes geliştirme çalışmalarının ortak yanı diyafram kasına dair kontrol yetisini artırma çabasıdır. Bunun için de nefesin salımının kontrollü esastır. Bu fazda diyafram kası eski kubbe haline dönmeye çalışırken nefesi dışarı çıkmaya zorlar dolayısıyla bunun denetimi nefesin salımının denetimidir. Diğer bir ortak yan da duruş ve tek noktaya odaklanmadır. Duruştaki en önemli gereksinim karın bölgesinin sıkışmaması yani omurganın dik olmasıdır. Bu çabayla bedensel gevşeme ve en dengeli halde duruşa ulaşmak amaçlanır.



Nefesi geliştirmek için devinimli bir yol tutuluyorsa bundaki esas da nefesle bedensel devininin ahenkli olmasıdır.

Nefes geliştirme alıştırmaları

En temel nefes geliştirme çalışması nefesi doğru alıp vermektir. Seiza-diz üştü oturarak burundan karnın alt bölgesine diyafram nefesi alıp yavaş yavaş ağız yoluyla nefesi salmak en basit alıştırma olarak uygulanabilir. Bunun yanında birkaç uygulama daha sayılabilir.

- **Ki nefesi**

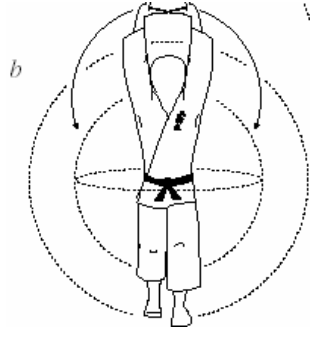
Bu uygulama ister yatar durumda ister dizüstü oturarak çalışılabilir. Uygun pozisyonda, tek noktaya odaklanarak önce nefes verilir. Nefes verilirken olabildiğince yavaş ve sessiz bir ‘haaa’ sesi çıkartılır. Oturur durumda nefes salımı bitmeye yakın hafifçe öne doğru eğilmek suretiyle nefes verme uzatılabilir. Nefes bitince kısa bir süre beklenir ve ardından burun yoluyla nefes alınır. Diyafram yardımıyla karın kasları kullanılmadan karın şişirilir. Dolmaya yakın hafifçe geriye yaslanılır. Dolan nefes kısa bir süre tutulup salınır. Bu alıştırmada gelişme nefes alma ve verme sürelerinin uzamasıyla sağlanır[6].

- **Rüzgara yaprak saçma**

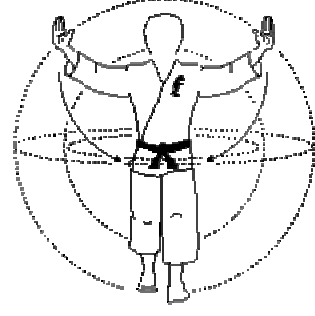
Şekilde görüldüğü gibi ayakta, avular tek nokta önünde açık, yukarı bakar halde, parmaklar bedene dönük durulur (a). Nefes almaya başlarken öne doğru küçük bir adım atılarak eller dairesel bir yörüngeyle kaldırılır. Eller kafa hizasında geçerken yukarı döndürülür ve kafa üzerinde birleşene kadar nefes alma devam eder (b). Kollar gergin durumdayken nefes verilmeye başlanır (c), daire geriye doğru tamamlanırken adım geriye alınıp başlangıç pozisyonuna dönülür (d). Bu uygulama aynı zamanda yüksek tempolu bir etkinlik sonrası nefes düzenini tekrar yakalamak için kullanılır.



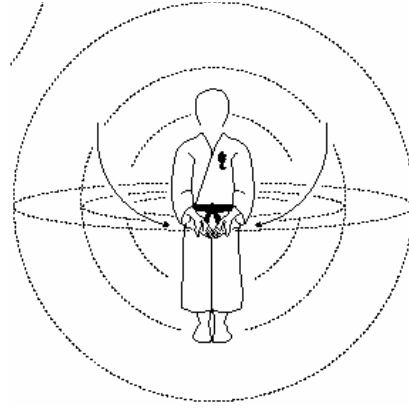
a



b



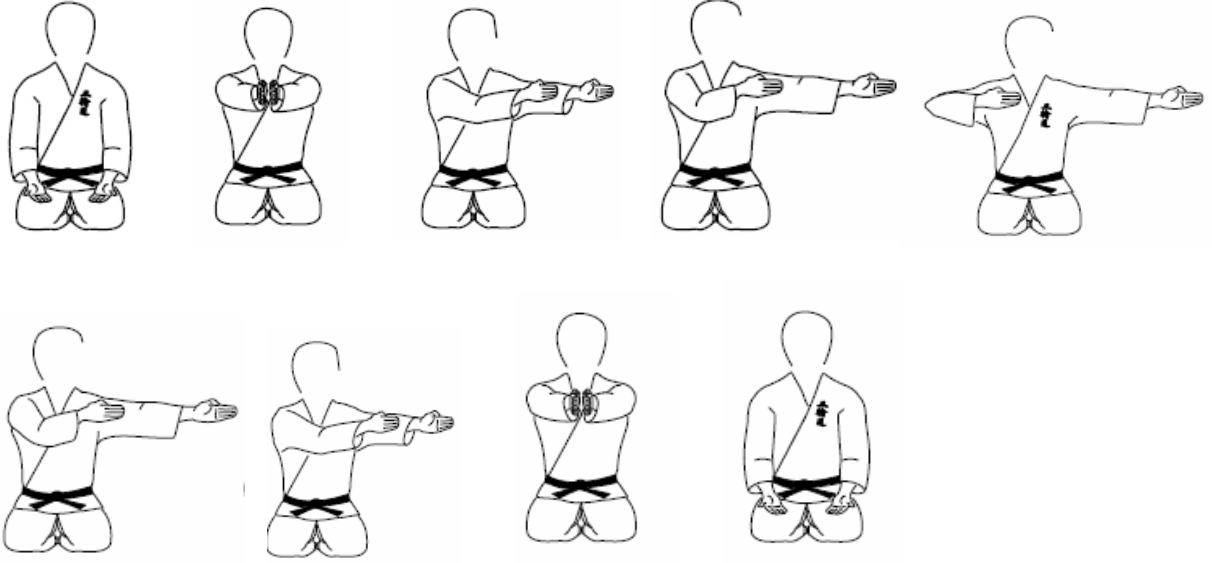
c



d

- Yay germe

Bu alıştırma da hem oturur hem de ayakta iken yapılabilir. Eller yukarı bakacak şekilde omuzlar gevşemiş bir halde oturulur. Elleri önde göğüs hizasına doğru kaldırırken karın şişirilerek nefes almaya başlanır. Kafa ve eller sola doğru dairesel bir yörünge takip ederek döndürülür ve yay gerilirken nefes verilir. Ok bırakılırken tekrar nefes almaya başlanır eller aynı yörünge ile gövde önünde birleşene kadar nefes alma devam eder. Eller gövde önünde buluşunca nefes salınmaya başlanır ve başlangıç haline dönülür. Birkaç normal nefesten sonra aynısı öteki yöne yapılır.



Aikido ve kokyū

“Kokyū nefes demektir ama aslında Japonya da kokyū dendiğinde uyum anlaşılır çünkü bilinir ki ahenkli bir hareket ve eylemde nefes, iyi kontrol edilen nefes başrolü oynar.”

Yoshigasaki sensei, 8. dan Shin Shin Toitsu Aikido

Aikido için kokyū uyumun temel şartıdır. Burada uyum ile kastedilen öncelikle bedensel devinim ile ahenkli alınıp verilen nefestir. Bunun yarattığı doğal referans işareti ile çatışma yaratan enerjinin hareketine göre ma ai (boşluğun birleşimi, uyumu) yani savaş mesafesi dolayısıyla da zamanlama tutturulabilir.

Savaş sanatları özelinde kokyūya bakıldığında onun nefesten pek de uzak olamayan diğer anlamları üzerinde de durulmalıdır: gücün engellenmeden akması ya da nefes gücü. Bu akla hemen nefes ve bedensel devinim ahengini getirir fakat doğru duruş (kamae), gevşeklik de bunları bütünleyen öğelerdir. 8. dan Shindo-Ryu Karate-do ustası Kenji Ushiro bunları perçinlercesine: “Nefes sadece içeri hava alıp vermektten çok daha fazlası, bedenle yapılan bir eylemdir. Eğer böyle bir nefes tekniği geliştirirseniz enerji (ki) bedeninizden akıp gidecektir. Bu sizi sıfır güç kullanmaya götürür ve size doğru gelen yumruktaki enerjiyi hafif bir dokunuşla emersiniz”[7]. Aslında dile gelmesi pek de mümkün olamayan ve sadece o hale gidecek kapının anlatılabildiği, aşkın bir anlatımla ‘ben’i olmama, nefsaniyetten arınma, ‘kendi’yi öldürme olarak anabileceğimiz halin, bu nefes gücünün ayırt edilmesi ve yetkin

kullanımı konusunda anahtar konumda olduğu düşüncesi yaygındır. Bunu John Fredrick Lovret şöyle dile getirmeye çalışmış: “Bensizlikten, boşluktan gelen kuvvet”[8]. Bensizliđi daha önce sözü edilen bağlantılardan, isteklerden sıyrılmış bir hal olarak tanımlayıp eklemiş: “Bu yeni güç kaynağı ‘kokyū chikara’ nefes gücü olarak adlandırıldı çünkü insanın esrarengiz bir kaynaktan güç solurmuş gibi fiziksel kabiliyetlerinin ötesine geçmesini sağlıyordu”[8].

Yukarıda anılanlar ışığında savaş sanatlarında nefes eğitiminin önemi açıkça görölmektedir ve bu yolda birçok yordam tasarlanmıştır. Aikido için söz konusu olmasa da bunun en iyi yolu ‘kata’ denilen yinelenen hareketlere nefesini uydurma amacı taşıyan tek başına ya da eşli teknikler serisidir. Aikido’da bu jo ve ya bokkenle çalışılabilse de daha verimli yordamlar da vardır: kokyū ho.

Kokyū ho

Ho, Japoncada ilke, yön ve yöntem anlamlarına haiz bir kelimedir dolayısıyla kokyū ho da nefes yöntemi olarak Türkçeleştirilebilir. O’sensei aikidonun özüne dair bilginin edinilmesi için kokyū ho çalışmanın önemini vurgulamıştır. Stanley Pranin in sözleriyle: “Tüm hayatı boyunca O’sensei suwariwaza kokyū ho ve diğer nefes güçlendirme çalışmalarının önemi üzerinde özellikle durmuştur. Bu çalışmalar dıştan basit hareketlermiş gibi gözükse de fiziksel ve ruhsal arınmayı gerektirirler. Bu çalışmalar, sizin çatışmayı uyum içinde çözmenizi ve dönme hareketinden kaynaklanan etkiyi bedeninizdeki ki gücüyle birleştirmeyi, bununla da tekniğin bir sonraki yörüngesini sezmenizi sağlar. Sadece ki’yi geliştirmek yeterli değildir bunun yerine kokyū ho çalışarak eşinizin hareketleri ile kendi hareketleriniz arasındaki uyumu geliştirebilir ve onun devinimini kendi hareketinizin güçlenmesinde kullanabilirsiniz. Bu tekniğin etkisini de arttıracaktır”[9].

Kokyū ho icrasında özellikle vurgulanması gereken birkaç nokta vardır: en önemlisi gevşemiş olmaktır. Sımsıkı kaslarla ve güc kullanarak kokyū ho yapmak asıl amacına hizmet etmez. Gevşemişliğin en önemli göstergesi hafif öne doğru salınmış omuzlardır. Başka bir önemli nokta da tek noktaya odaklanmış zihin ve dengedir. Sonuçta asıl amaç eři atmak değil dairesel yörüngelerle onu dengesizleştirirken dengede kalmaktır.

Çok çeşitli yapıliş, denge bozma, yöntemleri olsa da resimde görölen uygulama en sık rastlanandır. Nage, parmakları açık ,ellerini büyükçe bir topu altından tutar pozisyondan onu iter pozisyona geçerirken nefes alır. Uke dengesizleşinceye yani nagenin çemberi ukenin

emberini iyice kultnceye kadar nefes alma devam eder. Dengesizlik en fazla olduğu anda nage elleriyle ukenin düşüşüne yön verir ve onu zapteder.



Aikidonun temel prensipler arasında yer alan kuzushi (denge bozma) kokyū ho'nun geliştirdiği diğer bir yetidir. Sonuçta dengeyi nasıl bozacağını bilmek, nerede bozulduğunu hissetmek, yeni denge halinin yaratılması ve bunlar olurken nefesin bu devinimlerle ahengi belki de tüm aikido tekniklerinin zeti gibidir.

Kaynaklar

- [1] <http://www.bondstreet.org/nabs/bsdletter/may2004.html>*
- [2] <http://www.meditatifdans.com/nefes.html>*
- [3] Yunus Emre, Divan ve Risaletün-Nüşıyye s.325; Abdülbaki Gölpınarlı; Der yay. 1991
- [4] Dinle Ney'den, Tasavvuf sohbetleri 1 s.29; Metin Bobaroğlu, Ayna yay. 2004
- [5] <http://www.meditatifdans.com/nefes.html>*
- [6] <http://unoficial.ki-society.org/breath.html>*
- [7] <http://www.aikidojournal.com/articlephp/articleID=241&highlight=kokyu+breathing>
- [8] Aikijutsu ve Jujutsu, Teori; John Fredrick Lovret; Çev. Erinç Karatoprak
- [9] Voice of experience: top teachers reveal how to become strong in aikido; Stanley Pranin;
<http://www.aikidojournal.com>