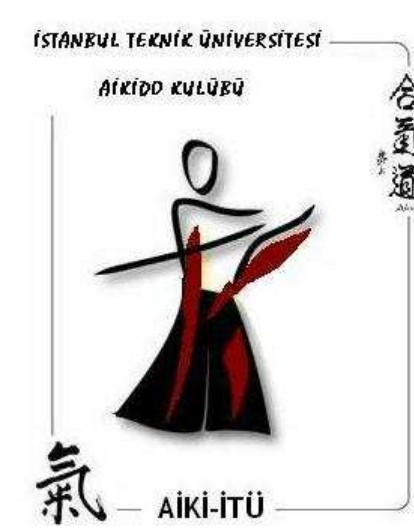


İstanbul Teknik Üniversitesi
Aikido Kulübü



2. Qyu Projesi

İsmet MİNDAS

SEİZA

Seiza: Ruh ve Bedenin Bütünlüğü

İnsanlar nesillerdir gerek gücü elde etmek, gerek egzersiz yapmak, gerek huzur bulmak ve gerekse de hayatta kalmak amacıyla do sanatlarını öğrenmektedirler. Bu do sanatlarının başta gelenlerinden biri de aikidodur. Aikido öğrenmek; irade, azim ve çok çalışma gerektirir. Ancak aikido çalışmak sadece teknik öğrenmek ya da fiziksel olarak pratik yapmaktan ibaret değil, ruh ve bedenin bir arada uyumunu sağlamak, kendi içinde sağladığın iç huzuru, rahatlığı, mutluluğu ve refahı dışarıya yansıtmaktır. Bunun için de Japon kültüründen gelen bir çok gelenek (chanoyu, shakuhachi) ve incelik (seiza, bushi, vb.) vardır. Aikido felsefesini anlamak için bu inceliklerden “seiza”yı anlamak gerekir.

Seiza geleneksel Japon sanatlarındaki saygı ve resmiyet duruşudur. Budoka (japon sanatlarında antrenman yapan kişi) ister aikido, ister judo, ister karetedo, ister kendo vb. olsun meditasyon için dersin başında ve sonunda seiza şeklinde oturur ve baş eğerek partnerine ve hocasına selam verir. Seiza sadece savaş sanatlarına özgü bir olgu değil Japon kültürünün de bir parçasıdır. Japonlar chanoyu (çay hazırlarken) yaparken, fue (geleneksel flütleri) ve shakuhachi (dikey bambu flütleri) çalarken, ya da şarkı söylerken (koroda) seiza vaziyetinde otururlar.

Seiza iki Çince ekten oluşmaktadır. ‘Sei-’uygun, gerçek manasına gelmekte olup ve kendi başına ‘tadashii’ şeklinde telefuz edilirken, ‘-za’ oturuş vaziyeti manasına gelir ve bir çatı altındaki platformda oturmayı ifade eden bir yazım şekli vardır. Özellikle Edo (1600-1868) zamanında seiza tatami hasır sanatlarında japon kültürünün vazgeçilmez bir parçası oldu. Bu zamanda faaliyet gösteren Ogasawara Kiyonobu, diğer insanların seiza oturuş sonucunda ayaklarının uyuştüğünü (shibireru) söylemesini yetersiz antrenman yapmalarına, zayıf bacak kaslarına ve seiza pozisyonunda olmayan gereksiz ayak bükülmelerine

bağlıyordu. Eğer uygun çalışılırsa dakikalarca hatta saatlerce ve hatta bir gün boyunca seiza pozisyonunda çalışılabileceğini ve doğal olarak vücudun ve omurganın düzgün bir hizaya geleceğini, aynı zamanda uyanık bir zihin ve zinde bir beden sağlayacağını söylüyordu.

Seiza oturuş, sensei'ye, çevredekilere ve kendine duyulan saygının ve egonun bastırılmasının bir göstergesidir. Seiza duruşun bir çok inceliği (ellerin ve başın konumu, çevredekilerle mesafe vb.) 12. yy.dan 17. yy.a kadar kılıç vb. savaş aletlerinin kullanımına bağlı olarak hızlı ve etkili bir savunma güdüsüyle orta çıkmıştır. Savaşçılar uyurken bile kılıçları hemen kullanabilecekleri şekilde yanlarında olur. Bir samurai hiçbir zaman silahsız kalmaz. Bir eve girdiğinde tantusu yanında olur ve sol tarafına koyarak her an kullanıma hazır tutar. Savaşçılar bir kılıcı seiza pozisyonunda nasıl hızlı çekip saldırı ya da savunma yapabileceklerini öğrenirler. Seiza pozisyonundan sol ayağı öne atarak kılıcı kımından çıkarmayı kolaylaştırarak rakibe yaklaşıp bir sonraki hamle için hazır hale gelinir. Bütün bunların çok kısa bir sürede gerçekleşmesi için düzgün bir seiza oturuş şarttır.

Farklı savaş sanatları dojolarda farklı şekilde seiza yapılırsa da ana hatlarıyla hepsi de aynı ve şu şekildedir. Ayaktayken önce iki bacak hafifçe bükülür. Önce sol bacak yere ayak parmakları hafifçe kıvrık (dengeyi sağlamak için) iken sağ bacak da biraz ileri atılarak konur. Uyluk baldırla bir araya gelene kadar vücut ağırlığı hafif hafif yere doğru verilir. Bu pozisyona "kiza" denir. Seiza pozisyonundan kalkış ya da oturuş bir duman bulutunun yükselişi gibi sessiz ve sakin olmalıdır. Daha sonra ayak başparmakları birbirinin üstüne atılarak (bazı dojolarda yan yana koyuluyor) dizler bükülüp ayakların üstüne oturulur. Erkeklerde dizler arasında bir yada iki yumruk mesafesi olurken, bayanlarda bu mesafe olmaz (bazı senseilere göre yarım yumruk mesafesi olur). Sırt karnı dışarı çıkarmayacak şekilde doğal olarak düz olacak, çene hafifçe vücuda yakın ve vücudu ortalayacak şekilde

konumlanacaktır. Eller avuç içi rahat bir şekilde dizlerin üstünde, parmaklar bitişik ve kol hafifçe yay şeklini alır. Koltuk altında bir yumurta varmış gibi kollar hafif aralıklı durur. Seiza rahatlatıcı bir oturuş olmasına rağmen tam anlamıyla bir dinlenme hali değildir. Seiza samuraylar için biçilmiş kaftandır. Samuraylara çok hızlı ve çevik hareket yeteneği, bir lorda hizmet etme (samurai demek hizmet etmek demektir) veya çay yapma ya da ani bir kalkışla başka birisinin kılıcını savurma kabiliyetini sunar. Seiza otururken gözler karşıya bakmalı ve etrafta olan bitene hakim olacak dikkatte olmalıdır. Seiza oturuş göğü kafanın üzerinde taşımak gibidir. Nefes sakin, derin ve uzun alınarak vücudun tüm bölgelerine eşit oranda ki'nin dağılması sağlanır

Seiza otururken yapılan teknikler hem kişinin aikidosunu hem de vücut,denge,akciğer kombinasyonunu geliştirir.Seiza otururken çok farklı teknik yapmak mümkündür. Bunlardan bazıları hanmi handachi waza,suvari waza, kokyū dosadır. Hanmi Handachi Waza; uke ayakta normal saldırırken, tori oturur vaziyette shikko yürüyerek teknik yapar. Geleneksel Japon kültüründe, savaşçı her zaman hazırlıklı olmak zorunda olup ayağa kalkarak zaman harcama lüksüne sahip değildir. Bu vaziyette teknik yapmakla daha az bir alanda hareket ederek kendinden daha uzun insanlara da teknik yapma kabiliyetine sahip olabilirsiniz. Suvari Waza'da hem uke hem de tori seiza vaziyette teknik yaparlar. Suvari Waza teknik yaparken tori ya omuzlardan ya da kalçadan hareket etmeye muktedir olabilir. Dolayısıyla bir aikidoka için çok önemli olan kalçadan hareket etme yeteneği suwariwaza tekniklerin doğru yapılmasıyla geliştirilebilir.

Ruh ve beden bütünlüğünü sağlayan Seiza aikidonun vazgeçilmez bir parçasıdır. Sağlam bir aikido, sağlıklı bir beden için seizanın özü çok iyi kavranmalıdır.