

İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

AIKİDO KULÜBÜ



2. KYU PROJESİ

Yazar: DİLAN TAŞKIRAN

Editör: MURAT CİHAN SORKUN

01.01.2019

KAMAE

“Aikido kamae ile başlar ve biter.”

- Gozo Shioda

1.GİRİŞ

Kamae; savaş sanatlarındaki duruşlar için kullanılan genel japonca bir terimdir. Fiziksel anlamda, vücudun denge merkezleri olan baş, omurga ve karnı (hara) hizalayarak sağlam ve taktiksel olarak avantajlı bir savaş konumu almak olarak tanımlanabilir. Zihinsel anlamda ise savaşçının hislerini, konsantrasyon seviyesini ve kendine güvenini yansıtır. Bu nedenle kamae savaşçının rakibiyle arasındaki bir iletişim aracı görevindedir [1]. Bu çalışmada “kamae” kavramının kelime anlamı ve kamaeyi oluşturan temel bileşenlerin (ayaklar, eller, beden ve silah) konumları incelenmiştir. Bu konumsal özellikler genel anlamda sınıflandırılmış olup, her bir savaşçının kendine özgü kamaesi olduğu unutulmamalıdır.

2. KELİME ANLAMI



Resim 1 Kamae (Kanji)

Kelime anlamı olarak incelediğimizde Japonca’da “kamae” kelimesi duruş, gard anlamına gelmektedir.

“Kamae” kanjisi ise “temel, üs” anlamına gelmektedir. Kişinin kendini zihinsel olarak hazırlaması anlamına gelen “kokorogamae” ve fiziksel olarak hazırlaması anlamına gelen “migamae”nin bir arada olması kamaeyi oluşturur [2].

Kokorogamae terimindeki “kokoro” kanjisi kalpte oluşan duyguların kaynağı anlamını, migamae terimindeki “mi” kanjisi ise vücut anlamını barındırır [3].

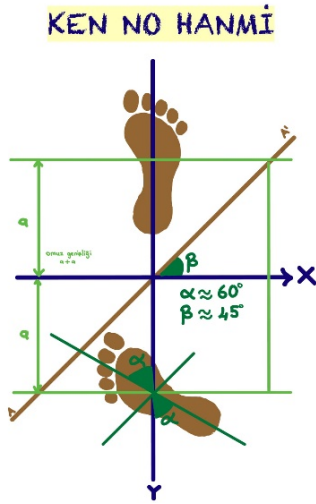
“Kamae; zamana, duruma, zeminin yüzeyine, anın ruhuna bağlı kalarak kalbinde hissettiklerindir.”

- O’Sensei

3.KAMAE’DE AYAKLARIN KONUMU

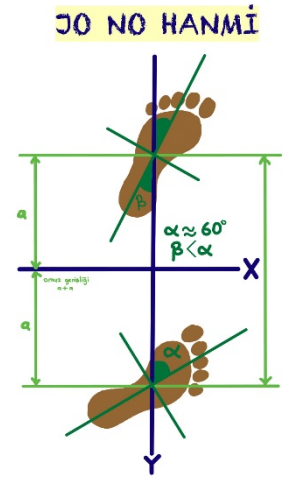
O’Sensei’nin öğrencisi olan Saito Sensei’nin çizimlerine dayanarak Iwama ekolündeki kamae çeşitleri hanmi, kenkagoshi ve hitoemi olarak üç sınıfta incelenebilir [1]. Bu duruşlar O’Sensei’nin de dediği gibi zamana, duruma, zeminin yüzeyine, anın ruhuna bağlı kalarak kalbinde hissettiklerine göre kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Burada Iwama ekolünün örneği verilmiş olmasına rağmen, kamae çeşitleri bunlar ile sınırlı olmayıp, okullar arasında farklılık göstermektedir [4].

3.1 Hanmi



Resim 2 Ken no hanmi

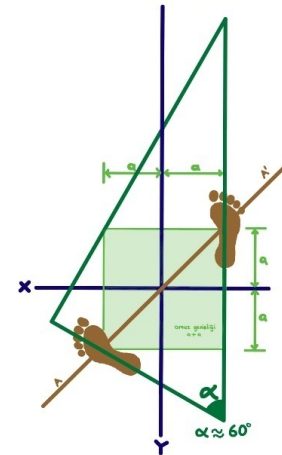
Hanmi, öndeki bacak ile bedeni aynı doğrultuda bulunup arkadaki bacağın vücut doğrultusuyla 60 derecelik açı yapacak şekilde konumlandırılması olarak tanımlanabilir. Hanmi duruşunda ken (kılıç) ve jo (sopa) tutarken bunların konumuna göre duruşta ufak değişiklikler gözlemlenir. Bu değişiklikler silahların sınıfsal (kesici, delici) ve fiziksel (ağırlık ve uzunluk) farklılıklarından kaynaklanır.



Resim 3 Jo no hanmi

3.2 Kenkagoshi

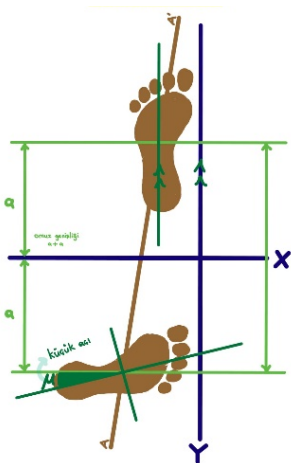
Kenkagoshi, hanmi konumunda önde bulunan ayağın kalçanın dışına taşınması ile elde edilen yeni konum olarak tasvir edilebilir (Resim 4). Öndeki ayağın taşınması ile arkadaki ayağın öne açılmakta ve daha aktif hale gelmektedir. Bu sayede arkadaki ayakla beraber beden hızlıca ileri taşınabilir. Hanmiye oranla daha dengeli olan bu duruş aynı zamanda hareket uzayını genişletmektedir. Ancak hedef alanını artırdığı için savaşçı saldıya daha açık hale gelmektedir.



Resim 4 Kenkagoshi

3.3 Hitoemi

Son olarak, hitoemi duruşunda, hanmiden farklı olarak arka ayak neredeyse vücut eksenine göre 90 derecelik bir açıyla konumlandırılır. Bu sayede vücut denge üçgeni vücudun arkasında hizalanmış olur ve tüm vücut tek bir doğruya oturtulmuş olur (bkz. Resim 5 AA' doğrusu). Böylece rakip, kişinin vücudunun sadece yan tarafını görebilir [5]. Savunma özelliği oldukça yüksek bu duruş özellikle delici saldırılara karşı etkilidir. Ancak bu konumda doğrudan kuvvetli bir saldırı yapmak mümkün değildir.



Resim 5 Hitoemi

4. KAMAE'DE BEDENİN VE ELLERİN KONUMU

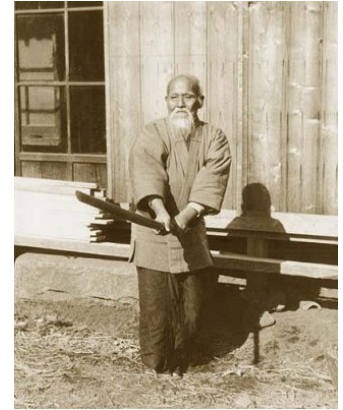
Kamaede ilk öncelik kişinin dengesini sağlamasıdır. Bulunduğu ortam ve sahip olduğu fiziksel özellikler sebebi ile herkes için ortak bir duruştan net bir şekilde bahsedilemez. Genel hatlarıyla ele alacak olursak kişinin vücudu düz, esnek ve dengeli olmalı, omuzları alçak, bacakları hafifçe bükülmüş, bir ayağı yarım adım önde olacak şekilde ve elleri koruyucu pozisyonda konumlanmalıdır [6]. Kişi, yaptığı antrenmanlar sayesinde kendi bedenine öğrettiği hem fiziksel hem de zihinsel duruşu benimsemelidir. Daha sonra el ve kollarını bedeninin dengesini bozmayacak şekilde, hareketine bir kısıtlama getirmeden, bir değirmenin suyun enerjisi ile döngüsüne benzer şekilde akıcı bir biçimde kullanacak rahatlıkta tutmalıdır.

5. KAMAE'DE KILICIN KONUMU

Kendo'da pozisyonlar chudan-no-kamae, gedan-no-kamae, jodan-no-kamae, hasso-no-kamae, waki-no-kamae olmak üzere beşe ayrılır. Bu pozisyonların her birinin hidari (sol) ve miği (sağ) olmak üzere iki farklı uygulaması bulunmaktadır. Bu pozisyonlar en standart kamaelerdir ve yaygın olarak kullanılmaktadır.

5.1 Chudan-no-kamae

Chudan-no-kamae, “orta düzey duruş” anlamına gelir. Geleneksel kılıç ustalık okullarının çoğunda ve kendo uygulamalarında chudan-no-kamae en temel duruş olarak bilinmektedir. Bu duruş, saldırı ve savunma teknikleri arasında bir denge sağlar [7]. Miği-chudan-no-kamae'de gövde ve sağ bilek rakipten gizlenirken boğaz görülebilir ve kılıcın doğrultusundaki ucu rakibe bir tehdit unsuru oluşturacak şekilde hedef alınır. Hedef noktası bazı okullarda rakibin boğazı olarak gösterilirken bazılarında ise doğrudan göze doğru olarak öğretilir. Göze doğru gösterilmesinin sebebi, kılıcın göz ile tek bir düzleme gelip nokta şeklinde gözükmesi ve bu konumda kılıcın uzunluğunun anlaşılmasıdır.



Resim 6 Chudan-no-kamae
(O'Sensei)



Resim 7 Jodan-no-kamae
(O'Sensei)

5.2 Jodan-no-kamae

Jodan-no-kamae, “üst düzey duruş” anlamına gelir. Bu duruşta kılıç, başın üstünde geriye dönük olarak ve aynı zamanda keskin kısmı yukarı bakacak ve her an vurmaya hazır olacak şekilde kaldırılır. Kendo'daki beş tutumdan biri olan jodan-no-kamae içlerinden en saldırgan duruş olarak belirtilebilir [8].

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

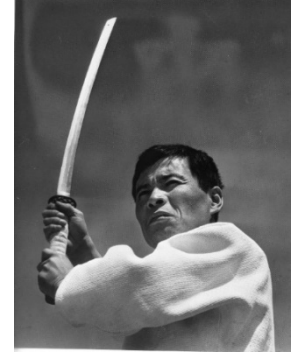
- O'Sensei

5.3 Gedan-no-kamae

Gedan-no-kamae, “alt düzey duruş” anlamına gelir. Kılıcın doğrultusundaki ucu zemini hedef gösterir. Bu duruş Chudan-no-kamae'nin bir varyantı olarak kabul edildiği için bu duruş savunma duruşu gibi gözükmesine karşın aslında darbeleri saptırmak ve saldırı fırsatları yaratmak için kullanılır.

5.4 Hasso-no-kamae

Hasso-no-kamae, herhangi bir yöne ve bir duruma cevap verebilme kabiliyetine sahip bir saldırı duruşudur. Hidari-hasso-no-kamae’de sol ayak ileri ve kılıcın kabzası sağ omuzun önünde yere dik bir şekilde, ucu ise doğrudan yukarı dönük olacak şekilde tutularak kılıç biraz arkaya eğimli konumlandırılmalıdır. Keserken ise kılıç doğrudan omuz seviyesinde veya başın üstünden kalkarak kesiş yapılır [9].



Resim 8 Hasso-no-kamae
(Nobuyoshi Tamura)

5.5 Waki-no-kamae

Waki-no-kamae, kılıç tutan kişinin kılıcının uzunluğunu kendi bedeninin arkasına sakladığı, rakibe sadece kılıcının kabzasını gösterdiği duruştur. Bu duruş rakibin maai’sini (mesafesini) nerede tutması gerektiği konusunda şüphe uyandırır. Ayrıca, bir sonraki saldırı için kişinin niyetini gizlemeye hizmet eder [10].

6. KAMAE’Yİ GELİŞTİRMEK

Savaşçılar, kendi fiziksel özellikleri ve savaş stratejilerine göre kendi özgün kamaelerini geliştirebilirler. Ancak bu uzun bir süreçtir ve çok yoğun çalışma ve deneyim gerektirir. Bu sebeple çıraklık (shu-ha-ri sürecindeki shu) [11] döneminde yukarıda bahsedilen temel kamaeler yoğun şekilde çalışılmalıdır. Ayrıca yukarıda durağan açıklamaları verilen kamae varyasyonları ancak aksiyon halinde anlamlı hale gelmektedir. Bu sebeple tai sabaki (bedeni taşıma) ve ashi sabaki (ayakları taşıma) çalışmaları kamae gelişiminin tamamlayıcı unsurlardır. Olabildiğince çeşitli özelliklere sahip rakipler ve silahlara karşı pratik yapmak farklı kamaelerin olumlu ve olumsuz etkilerini anlamaya fayda sağlamaktadır. Kamaenin bir diğer boyutu olan zihinsel gelişim, zaman ve pratik ile kazanılabilir. Öncelikle çalışma öncesinde zihin boşaltılmalı (mushin) [12] ve beden rahat hale getirilmelidir. Bunun için en temel çalışma günlük acelelerden kurtulmak olacaktır. Örnek olarak antrenman öncesi dojoya erken gelerek hazırlıklara yardım etmek ve meditasyon yapmak (bu oturmak, yürümek ya da ısınmak olabilir) için fırsat bulunabilir ve dojonun ruh haline uyum sağlanır. Bu zihinsel olarak rahatlamak için güzel bir başlangıç olabilir. Tüm bunlara ek olarak kokyū (nefes) [13], zanshin (farkındalık) [14], metsuke (bakış) [15] ve kiryoku (yaşamsal güç) [16] gibi kavramları araştırmak ve uygulamaya çalışmak, zihninizin yansımaları olan kamae’nizi geliştirecek diğer yöntemlerdir.

7. KAYNAKLAR

- [1] La importancia del Kamae. http://aikidan.blogspot.com/p/blog-page_5.html
- [2] Kamae. <https://www.wikiwand.com/en/Kamae>
- [3] <http://www.romajidesu.com/>
- [4] Erdoğan, F. (2016) Aikido Ekolleri. http://www.aikido.itu.edu.tr/wp-content/uploads/2018/04/aikidoekolleri_fehimerdogan.pdf
- [5] Sapienza, M. (2012). Hanmi y hitoemi: posiciones básicas para la práctica. <https://pequenosuniversos.wordpress.com/filosofia-y-practica/hanmi-y-hitoemi-posiciones-basicas-para-la-practica/>
- [6] (2012). Le Kamae en aikido. <http://aikido-budo.e-monsite.com/blog/le-kamae-en-aikido.html>
- [7] Chudan-no-kamae. <https://www.wikiwand.com/en/Ch%C5%ABdan-no-kamae>
- [8] Jodan-no-kamae. <https://www.wikiwand.com/en/J%C5%8Ddan-no-kamae>
- [9] Hasso-no kamae. <https://www.wikiwand.com/en/Hass%C5%8D-no-kamae>
- [10] Waki-gamae. <https://www.wikiwand.com/en/Waki-gamae>
- [11] Yazgan, U. (2017) Kotai, Jutai, Ekitai ve Kitai Kavramları. http://www.aikido.itu.edu.tr/wp-content/uploads/2019/03/kotai-jutai-ekitai-kitai-kavramlari_umutyazgan.pdf
- [12] Özelmas, O. (2018). Mushin. http://www.aikido.itu.edu.tr/wp-content/uploads/2019/06/mushin_okanozelmas.pdf
- [13] Ertem, Z. (2005). Kokyu. http://www.aikido.itu.edu.tr/wp-content/uploads/2018/07/kokyu_zaferrerem.pdf
- [14] Kaya, E. (2015). Zanshin. http://www.aikido.itu.edu.tr/wp-content/uploads/2018/04/zanshin_elifkaya.pdf
- [15] Fer, E. (2015). Metsuke. http://www.aikido.itu.edu.tr/wp-content/uploads/2018/04/metsuke_evrimer.pdf
- [16] Aksoy, R. (2016). Kiriyoku. http://www.aikido.itu.edu.tr/wp-content/uploads/2018/04/kiryoku_recepaksoy.pdf