

AIKIDOYA YENİ BAŞLAYANLAR

Bir Dojo'da çalışan siyah kuşak sahipleri aslında en beyaz en saf olanlardır. Tezat gibi görülsede doğru. Bir siyah kuşaklı karşısına gelen kar gibi beyaz kuşaklı talebeyi yıllarca eğitir. Bu sadece beden ve teknik değil aynı zamanda ruh eğitimini de içine alır. Zaman geçer bir de bakasınız o beyaz kuşak çalışmaktan simsiyah olmuş o siyah kuşak ise çalıştırmaktan eskimiş aşınmış rengi kaçmış ve artık beyazlaşmıştır.

Aikido çalışmaya başlayanların günleri beden akıl ve ruh için bambaşka bir heyecanda ve büyüleyici nitelikte olacaktır. Heyecanın yanı sıra şaşkınlığı da tadacaksınız. Seviyeniz ilerledikçe şaşkınlık unutturulacak yerini tecrübe ve kontrole bırakacaktır. Faka büyü ve heyecan hiç bir zaman kaybolmayacaktır. Bunun garantisi Aikido 'nun kendisidir. Bu yazı size bir rehberdir. Aikido dünyasına uyumunuzu kolaylaştıracaktır. Ama çalışmanın yani antrenmanın alternatifi yoktur. İlerleme sadece çok çalışmayla kaydedilir okumayla değil. Aikido sanatının genişliği esnekliği metodları değişik teknikleri ve ilginç konsepti size yeni beceriler ve kendinizi sınavacağınız bambaşka alınlar sunacaktır.

Aikido çalışmaları yarışmadan ziyade koreografik bir tabiata sahiptir. Son derece aktif bir antrenmanı uyumlu bir şekilde partnerinizle karşılıklı sürdürsünüz.

Yaş ve iştahınıza göre çalışma ivmesini ayarlayabilirsiniz. Değişik varyasyonları her seferinde bir başka talabeyle çalışıp duyularınızı farklı kilo ve boydaki partnerlerinizle geliştirebilirsiniz. Hareket etmenin nefes almanın ve görmenin temel becerilerini bugüne kadar fark etmediğiniz şeklide tatbik etmeyi öğreneceksiniz. Kendinize başkalarına karşı sabırlı olmayı geliştireceksiniz. Aikido dokunma yerçekimi vücut pozisyonu görme iştme koku alma ısı enerji vakit ve dikkat kavramlarını hakikaten algılamayı sağlayacaktır. Aikido tehlikede olduğunuzda kendinizi koruyacak dengenizi sağlayacak bütün reaksiyonları anında ve bilinçli şekilde göstermenizi öğreten bir aktivitedir. Amaç kendiniz korumayı bir refleks haline getirmektir.

Kişi eğlence olsun diye yada gecici bir heves uğruna Aikido çalışmamalıdır. ancak eğitimden alınacak gerçekten büyük keyifler vardır. Kişisel mükemmelleşme amacı uzun yıllar ve büyük çaba gerektirir ve gerçek DO yada Aikido yolu yalnızca zorlu eğitimler boyunca en fazla çaba gösterenlerce edinilebilir.

Aikido antrenmanlarının en önemli öğelerinden biri "Ukemi"dir. Ukemidefensif takla atarak düşme sanatıdır. İyi bir ukemi talebesine başarıyla saldırmak çok zordur. Aikido da siyah kuşak sahibi (dan) olmadan önce "kyu" denilen mertebelerden geçilir. Kyu dereceleri alırken talebenin kabiliyetini ve ciddiyetini göstermesi bakımından ukemi kapasitesinin önemi çok büyüktür. Aikido çalıştığınız partnere "Uke" denir. İyi uke olmadan Aikido antrenmanları başarıyla tatbik edilemez. Çalışma karşılıklı feragat ister. Tekniği iyi öğrenip uygulamanız için karşınızdaki uke'nin tam bir takım oyuncusu olması şarttır. Yeni başlayanlar için tekniği doğru düzgün ve yavaş uygulamak esastır. Sürat hiçbir zaman bu seviyelerde en önemli faktör olmamalıdır.

Yeni başlayanlar 6.kyu talabeleri olarak düşünülür. İlk imtihan 5.kyu sertifikası içindir. Siyah kuşak usta talebeler içindir. Bunlar genelde 3-4 yıl düzenli şekilde aikido çalışan kişilerdir. Siyah kuşak sahibi olmak her şeyi biliyorsunuz anlamına gelmez. Daha ziyade sanatı icra edecek kadar usta ve antrenman çalışmalarını fiziksel ve ruhsal düzeyde yürütecek kadar Aikido'ya vakıf olmaya başlıyorsunuz demektir! Siyah kuşak ve hakama sadece usta talebeler içinde değil hocalar içinde bir rütbe endikatörüdür. Sertifikalar için yapılan tüm sınavların bir amacı vardır. Bu kişinin daha fazla çalışması gereken yönlerini ortaya çıkarmaktır. Sınavlar Aikido çalışmalarınıza ne kadar emek harcadığının bir göstergesidir. Aikido talebesi uluslararası bir grubun üyesi haline gelir. Dünyanın her tarafında dojo'lar vardır. Bu binlerce talebe anlamına gelir. Ziyaret ederken gezerken tanışabileceğiniz ve çalışabileceğiniz binlerce kişi !

Öğrenme süreci talebelerin dünyalarına Aikido'yu dahil etmelerini geri kalan yaşamlarına uyarlamalarını kaçınılmaz hale getirecektir.

1. Sıkı çalışın. Vücunuzu ve aklınızı tertipleyin.

Sensei'den her şeyi öğrenin.

2. Beceri ve güven dereceniz arttığında başka dojolara ziyaret edin başka insanlarla çalışın
Ufkunuz açsın

3. O özel hocayı bulduğunuzda kalbiniz takip etsin.

Kendiniz için çalışın. Doğru bildiğiniz sonuna kadar yapın.

Yeni başlayanlar için gösterilen hareketi öğrenmek esastır. Tüevler veya isimleri veya hareketin nedenleri niçinleri nasılları ikinci planda kalmalıdır.Çalışmalarda tekniklerin mükemmeliyeti için partnerle uyum içinde olmak gerekmektedir.Karşılıklı olarak teknikleri doğru yapmak için çaba sarf etmeli yardımcı ve sabırlı olunmalıdır.

Aikido'da yeni başlayanlar için tekniğin doğru yapılmasına zaman geçtikçe tecrübeler arttıkça hız öğesinin de eklenmesi şarttır. Aikido talebesi olgunluk dönemine yaklaştıkça gerektiğinde olağanüstü hızlı hareket etmeyi bilecektir.Bunun için yapılması gereken çalışmak daha çok çalışmaktır.Zamanlama da sürat gibi önemli önemli olup rakibin hareketlerine senkronize olma olgusudur.Hız zamanlama ve tekniği doğru uygulama okumakla veya dinlemekle değil antremanla elde edilir.Herhangi bir zamanda ve herhangi bir noktaya kişinin bütün gücünü yöneltmesine tam bir konsantre olabilmek kolay değildir. Antremanla başarılabilir. Ufak tefek insanların bir yangın anında kendileri için normalde çok ağır olan eşyaları taşıyabildikleri görülmüştür.İşte bilinçaltındaki bu güç istediğiniz yere kanalize edebileceğiniz bilinçli bir güç haline dönüşebilir.Ağırlığın bir ayakta diğerine aktarılması ve dağıtımuygulama herhangi bir tekniğin arkasındaki kuvveti ikiye katlayabilir. Doğru kullanılmış ağırlık ve yerçekimi merkezinden diğer yönlere hareket transferi Aikido talabelerinin çalışmalarda öğreneceği ve mükemmelleştireceği adım teknikleridir.

Aikido bir disiplindir.Akli vücudu ve ruhu çalıştırmanın öğrenim sürecidir. Fiziksel teknikler ruhsal gelişmeyi rafine eden araçlardır.Aikido çalışırkenfotoğraf çekenler hareketi iyi yakalayamadıklarından yakınıp bir daha tekrarlamasını isterler. Teknik tekrarlandığında ise bunu ötekinden farklı görürler.Aiki'nin şekli yoktur. Her zaman dilimi bir başka vaziyettir. ve başka hareket gerektirir.Aynı teknik hiç bir zaman tıpa tıp tekrarlanamaz. Görüntüyü spontane yakalamak esastır.Niteliği yani öz varlığı yakalamak gerekir.

Aikido çalışırken partnerinize atak yaptığınızda ona antreman fırsatı verirsiniz.Reaksiyon göstermesini ve tekniğini iyileştirmesini sağlarsınız Karşılığında en önemli tecrübelerden birini kazanırsınız. Vücudunuzun sinir uçlarını eklem yerlerinizin hissini kuvvetli ve zayıf noktalarını ilk elden keşfedersiniz. Tecrübeledikçe bunun vücut ve ruha direkt etkilerini anlamaya başlarsınız. Partnerinizin ve kendinizin her başarısı veya başarısızlığı size bir ders öğretir. Bu saygı duymanız gereken bir okuldur. Defalarca tekrarlanacak tekniklerde her atak veya savunma hareketine sanki ilk ve son kez çalışılacak gibi konsantre olmanız gerekir. Çok gelişmiş mertebede yapılan çalışmalarda ise güç ve direnç kullanmak antremanın öğelerinden biri halinbe gelir. Burada amaç gene direnci doğru zamanda kullanmayı öğrenmektir.Gücü ne zaman kullanmak doğru ne zaman kullanmak riskli ancak çalışarak öğrenilir.

"Nage" tekniği uygulayandır. Yani düşüren."Uke" ise tekniğin uygulandığıdır. Yani düşen .Uke size en büyük hediye olan güvenini sunmaktadır. Tekniği iyi öğrenebilmeniz için kendisini denek olarak ortaya koyar. Onu korumak esastır. İncitmemeye özen göstererek tekniği uygulamak Aikido'nun prensibidir. Rekabet partnerinizle değil kendi kendinizledir.

Aikido hayatınızın kalitesini artırmaya yöneliktir Güçlü tekniğiniz başarılı ise fakat günlük hayatta insanlarla olan ilişkileriniz başarısız ise antremanın bir anlamı yoktur.Stresten problemlerden kaçarsınız güçlüklerle yüzleşmeseniz sorumluluk almazsanız hiç bir zaman asil ve kuvvetli bir ruh geliştiremezsiniz.Antremandaki yorgunluk stress ve baskılara karşı reaksiyonlarınızı rafine ederek başkalarıyla olan ilişkilerinizi düzene sokarsınız.

Antremanda partnerinizin ataklarında kaçış yoktur. Onları güvenle ve kontrollü şekilde karlılaşmayı öğreneceksiniz. Böylece çalışarak hayatın getireceği mücadeleleri kendinize güven ve kontrolle karşılamayı bileceksiniz. Aikido 'da oturarak meditasyon da önemli bir çalışmadır. Tehlikenin ortasında sakin olmayı öğretir. Başkalarının hislerini hırsını ve vibrasyonlarını algılayarak bir uyum yolu bulmayı öğretir.

Aikido'nun ahlaki sorumluluğu olarak öğrencilerin Aikido tekniğini birisine zara vermek için uygulaması yasaktır. Aikido sokak kavgası değildir. Çalışmalarda ego zıtlasmaları olamaz. Antremanlarda yarışmalar veya rekabet unsurları yer almaz. Agresif hiç bir zaman davranış tolere edilemez.Herkesin kapasitesi ve kabiliyeti farklıdır. Saygılı olmak zorundayız. Teknikleri uygularken değişik partnerlerle uyum sağlamak esastır.

Aikido basit bir sır öğretir. Daha iyi bir hayat daha iyi bir "sen" le gerçekleştirilebilir.Aikido'nun size kendi varlığınız ve kendi insanca potansiyeliniz dışında vaat ettiği bir mucize yoktur. İnsan kainatın bir parçasıdır. Kendinize zarar verdiğinizde evrene de zarar vermiş olursunuz. Dojo'nun elementleri yardımlaşma disiplin adanmışlık inanç güven nezaket ve saygıdır.

Aikido da tecrübe arttıkça yıllar ilerledikçe partnerlerinizin ataklarını nerdeyse yavaş çekim gibi görebileceksiniz. ve hareketleriniz akıcı ve caba göstermeksizin kendiliğinde oluşacaktır.

Aikido 'ya yeni başlayanların ilk vazifesi açık bir yürek ve açık bir zihinle görmeyi tetkik etmeyi öğrenmek olacaktır. Ruhunuz tekniğin arkasında yatan derin anlamı kavramaya yönelmelidir. Bunun için enb büyük öğreti bıkip usanmadan teknikleri tekrarlamak tekrarlamak tekrarlamaktır.

Bir hareketi yüz defa arka arkaya tekrarlamak zor hatta imkansız gelebilirAma o hareketi bin defa durmaksızın arka arkaya zor hatta imkansız gelebilir. Ama o hareketi bin defa durmaksızın yapmaya azmettiğiniz zaman er veya geç hareketi doğru yapmayı öğreneceksiniz. Sonunda vücudunuzun doğal dengesi size tekniği doğru yaptıracak ve aklınız bilgiyi özümseyecektir.

Antemanlarda hocaya itaat ve dikkat esastır. Neşeli bir ruh haliyle çalışmalısınız. Hoca sadece bir rehberdir. Aikido'nun sırrını size gösterebilir.Ama sizin için bu sırrı çözmeyecektir. Teknikleirn sırrı sağa sola göstermek için değildir. Şov amacıyla değildir. Öğrendikleirnihalka açık yerlerde ona buna göstermeniz için değildir. Aikido'nun amacı agresif savaşçılar kavgacılar yaratmak değildir. Akli özgüveni ve kontrolü geliştirmektir. Talebe olarak siz başkalarıyla yarışmak için değil kendi kendinizi geliştirmek için Aikido çalışmalısınız Aikido'unu kalbinde "musubi" vardır. Musubi fiziksel zihinsel ve ruhsal olarak partnerinizin enerjisiyle birleşip hareket etmektir.

Aikido çalışması akıldır. Akıllı sağduyuyu içerri. Aikido çalışmaları sağduyuyu öğrenmektir. Yürüken dönerken bakarken dans ederken günlük yaşamda fark etmeden kullandığınız hareketlerin bir kısmının Aikido 'daki yer değiştirme hareketlerine temel teşkil ettiğini göreceksiniz.

Aikido' da doğal olarak sağduyunuzla yaptığınız bir takım hareketlerinin zor duruma karşılaştığınızda uyarlanış biçimlerini antremanla öğreneceksiniz. Aikido çalışmaları kolaydan zora doğru yavaş yavaş değişir. Aikido' da aklın sükunetini muhafaza etmeye yönelik programları detaylı görürsünüz.Korku kızgınlık ve güvensizlik vücut hareketlerini engeller. Aikido zihne ve vücuda tecrübe kazandırır. Baskı altındayken vaziyetin sizi kontrol etmesinden ziyade siz durumu ele alırsınız.Sürekli antreman aklınızın ve vücudunuzun refleks olarak aynı anda çalışmasını sağlar.Reaksiyonlarınız gelişmiş sağduyunuzun ürünü haline gelir.

Tecrübeli ve eski talabeleri şiddetli antreman yaparken görebilirsinizOnlar bu safhaya çok dikkatli planlanmış bir program dahilinde basamak basamak ulaşımlardır. Sert atakları can acıtmaktan ziyade kendi kendileriyle rekabet anlayışındandır.Tek amaçları partnerlerinin güç denge his ve zihinsel kuvvetlerini keşfetmektir. Bu seyretmesi veya uygulaması son derece keyif veren ileri sınıfların antreman şeklidir. Düşme fırlatma bükme ve vurma teknikleri hızlı ve son derece serttir. Buna rağmen partnerlerini antremana konsantrasyon samimiyet ve keyif alma duygularının yoğunluğuyla geçer

Aikido pratikte bir korunma sanatıdır.Bir atağa karşı ahlak prensiplerine uygun şekilde refleks olarak savunmayı öğretir. Yüksek mertebeli Aikidocular teknikleri uyguladıklarında hasımlarını sakatlamazlar.

Aikido çalışması vücudu kuvvetlendirir. özellikle eklem yerleriniz elleriniz ve sırtınız sağlamlaştır.İnce formda doğru nefesde alan zorlu antremanlar sayesinde kardiovasküler gelişimi üst düzeyde genel sağlığı fevkalde biri olursunuz. Özel hayatınızda sakin gerilimsiz neşeli ve daha kontrollü davranmaya başlayacağınızı fark edeceksiniz.Üstelik bütün bunlara sahip olurken çalışmalar süresince sıkılmak bir yana vaktin nasıl geçtiğini anlayamayacaksınız.Teknik çeşitleri vücudunuzu ve zihninizi daima dinç tutacak ve ilginiz hiç bir zaman azalmayacaktır.