



KUZEY, Bengü (4.Kyu)

İstanbul Teknik Üniversitesi Makina Fakültesi

## KENDİNİ DEĞİŞTİRMEK

14 Ocak 2007

İnsanın hayattaki en büyük savaşı kendisiyledir. Bir savaş sanatı olan aikidonun benim için ne ifade ettiğini bu açıdan anlatmak istiyorum.

Aikido tekniklerinin de genel mantığı önce kendini değiştirmektir. Öncelikle konumunu, vücudunun açısını, elinin duruşunu değiştirmekle başlanır bütün tekniklere. Bir karşılaşma değildir, hatta mümkünse karşılaşma olmadan taisabakiyle yoluna devam edebilmektir asıl olan. Dahası bir saldırganlığın sonucunu da değerlendirebilmektir. Karşı karşıya kaldığımız herhangi bir durumda vereceğimiz bir tepkiyi de ölçebilmektir. Karar vermek, uygulamak ve biriken tecrübeler doğrultusunda kendini geliştirmektir.

Bedeni eğitirken yaptığımız hareketleri algılayabilmek aslında düşüncelerimizi de eğitiyor. Elbette önce benim de şu anda yaptığım gibi temel mantık öğrenilmeye çalışılır ve bu mantık ilk başlarda alt alta yazılmış, kopuk kopuk bilgilerden oluşturulmaya çalışılır. İlk başlarda neyi neden yaptığımız net değildir. İlk dersimizde saatlerce yaylanmıştık, sırtımızda ağrımayan tek bir kas kalmayana dek. Ve ben doğal olarak ilk dersimde niye bu kadar yaylandığımızı anlamamıştım. Ama önce yaylanmayı öğreniriz, sonra ukemileri. Sonra bize bir teknik yapıldığında bu şekilde düşüp zarar görmemeyi öğreniriz, saatlerce yaylanmanın bize bir şeyler kazandırmış olduğunu görürüz. Ama eğer gerçekten aikidoyu öğrenmeye çalışıyorsak devamında kendimizi kontrol etmeyi öğreniriz. O an maruz kalacağımızın ne olduğunu önce görür, ardından değerlendirip tepki veririz. İşte o zaman işler ezber olmaktan çıkar, anlam kazanır.

Daha da ötesinde karşı tarafı da kontrol etmeyi öğreniriz. Gerçi aikidoda karşı taraftan ziyade bedenini güven ilişkisi içinde bize emanet etmiş ukemiz vardır. Beraber çalışır, beraber gelişiriz. Ukemizle mücadele etmeyiz, kendimizle mücadele ederiz. Aikidoda uke ile tori arasındaki uyum ne kadar yüksekse hareketler o kadar güzel olmaktadır. Ama deneyimimiz arttıkça yeni başlamış bir insanla bile uyum içinde çalışmayı öğrenebiliriz.

Sadece doroda değil hayatın her alanında sadece kendini kontrol edebilmek bile bir meziyettir. Attığın adımların nereye gideceği bilmek, kararlarının sonuçlarını kestirebilmek çok önemlidir. Hele ki bir de muhataplarınızın da tavırlarını değerlendirebiliyorsanız yolunuz açılmış demektir. Aikido bunun fiziki bir pratiğidir.

Benim gibi daha yolun başında olan bir insanın yaptığı bu değerlendirme elbette öznedir ve aikidonun bütünlüğünü anlamış olduğumu da söylemem mümkün değildir. Hayatımın bütününe baktığım zaman öncelikle kendimi tartıp değiştirmeye çalıştığımı söyleyebilirim. Sonuçta insanın kendisi belirleyicidir ama aikidonun da bu noktada bir yön gösterici olduğu gerçektir.

En son olarak, İstanbul gibi bir şehirde masa başında ya da trafikte yaşayan insanlar olarak aslen ihtiyacımız olan bedensel aktiviteyi gerçekleştirirken ufkumuzu da açtığı için iyi ki aikidoya başlamışım diyorum.