

# Bir "Disiplin Sanatı" ve "Yaşam Yolu" AIKIDO



**Yusuf AŞCIOĞLU**

**AIKIKAI AIKIDO TÜRKİYE/ Asistan Eğitmen**

Kendo, judo, karate gibi uzakdoğu savaş sanatları yüzyıllardır uygulanıyor ve hala tüm dünyada çok büyük ilgi görüyor. Fakat son dönemlerde bunların içinde özellikle aikido daha fazla ön plana çıkmış ve hepsinin tahtına oturmuş gibi gözüküyor. Bükme, fırlatma vb. çeşitli tekniklerin kullanılması ve saldırganın gücünü ve hamlelerini ona karşı kullanmayı amaçlaması bakımından birçok dövüş sanatından ayrılan aikido, aynı zamanda kişisel gelişme ve ruhsal yükselme için de bir araç olarak kabul ediliyor. Çünkü aikido'nun öncelikli savaşı kişinin kendisine ve iç dünyasında yarattığı korkulara karşı vermesi gereken savaş. Çatışmacı değil uzlaşmacı bir düşünce sistemini anlatan, eğitimi hayat boyu devam eden, asıl amacı kişisel gelişim olan bu savaş sanatı ve taşıdığı felsefe üzerine AIKIKAI AIKIDO TÜRKİYE'den Asistan Eğitmen Yusuf AŞCIOĞLU ile sohbet ettik.

**Röportaj: Hatice PALA**

**ACME: Kelime olarak aikido ne anlama geliyor?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Kelime anlamı olarak ifade edersek şunu söyleyebiliriz: Ai: Harmoni, uyum; Ki: Ruh, düşünce, evrensel enerji; Do: Yol. "Aiki-

do, evrensel enerji ile uyumun yoludur". Aikido evrendeki her şeyle uyum içerisinde yaşamanın yoludur. Bir savunma sanatından öte, bir "disiplin sanatı" ve "yaşam yolu"dur.

**ACME: Aikido'nun diğer uzakdo-**

**ğu savaş sanatlarından farkı nedir?**  
**Yusuf AŞCIOĞLU:** Aikido'yu farklı kılan mücadele sporu olmayışıdır, kişinin kendisine karşı mücadelesini hedef almış olması, çatışmacı değil uzlaşmacı bir düşünce sistemini anlatıyor olmasıdır.

**ACME: Aikido'nun temel amacı ve felsefesi hakkında bilgi verirsiniz?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** M.Ueshiba şöyle diyor: Gerçek zafer kişinin kendisine karşı kazandığı zaferdir. Bizim en büyük düşmanımız, yine kendimizdir. Ve bu savaş sanatları ile sınırlı değil, hayatın her alanında böyledir. Dolayısı ile aikido'nun nihai hedefi, kişisel gelişimdir. Amaç; herhangi bir problemi çözebilmek için içindeki gücü ve yeteneklerini ortaya çıkarabilen, kullanabilen entegre insanları yaratabilme. Aikido'nun dövüş sanatları dünyasının dışındaki gerçek hayata da uyabilme potansiyeli çok büyüktür. Ulaşılabilecek yer; kendinizi keşfetmektir. Ruhunuzu, zihinsel gücünüzü vücudunuz ile uyumlu hale getirmektir.

**ACME: Aikido'nun eğitim sürecinden bahsedebilir misiniz biraz. Derslerde sadece bedensel uygulamaları mı öğretiyorsunuz, yoksa aikido felsefesini de anlatıyor musunuz?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Aikido eğitimi hayat boyu devam eder. Çünkü esas olan kişinin kişisel gelişimi, kendisiyle mücadelesidir. Bu sürece aikidokalar beyaz kuşaktan ve 6. kyu'dan başlarlar (kyu, aikido eğitiminde kullanılan ara kuşak dereceleridir). Başlangıçta aikidokalar temel vücut hareketlerini; her yöne düşmede vücudu kontrolü ve temel bazı teknikleri öğrenirler. Haftalık antrenman akışını düzenli olarak takip



eden bir aikidoka ortalama 1-1,5 yılda kahverengi kuşak ardından yine bir o kadar süre sonra da siyah kuşak sahibi olabilir (I. Dan) Aikido eğitim süreci oldukça uzundur. Aikido'ya başlayan bir kişi ortalama 2,5-3 senede siyah kuşak (I. Dan/ Shodan sahibi) oluyor. Ancak, bu gerçek anlamda başlangıcı temsil eder. Beden bu aşamada emirlerle cevap vermeye, teknikler şekil kazanmaya başlar. Aikido'nun ne olduğu hakkında fikir edinilmeye aslında yeni başlanılır. Bu nedenle derslere özenle dikkat ederek devam etmek, çabalamak, uğraşmak gerekir. Biz derslerde aslen teknikleri, yani bedensel uygulamaları çalışıyoruz. Aikido'yu ve taşıdığı felsefeyi antrenmanın hemen öncesinde ve sonrasında ve zaman zaman sosyal amaçlı faaliyetlerimizde biraraya gelerek tartışıyor, yeni açılımlar kazanmaya çalışıyoruz.

**ACME: Aikido'daki temel dövüş teknikleri nelerdir? Teknik çalışmalar kaç aşamalıdır?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Önce şunu ifade etmem gerekir; biz kavga etmiyoruz, tersine kavga etmemenin yollarını arıyor ve öğreniyoruz. Biliyoruz ki, kavga/çatışma -ki bu hem fiziksel hem de düşünsel anlamda olabilir- sadece bize değil bu çatışmada yer alan diğer kişi ya da kişilere de zarar verir. Aikido' da

çok sayıda teknik mevcut ve bunlar temel olarak; kontrol, bükme, kırma, boğma, fırlatma, düşme, kurtulma, kilitleme teknikleri altında toplanmıştır. Bu teknikler, kullanılması, saldırganın gücünü ve hamlelerini ona karşı kullanmayı amaçlaması bakımından bir çok dövüş sanatından ayrılır. Ayrıca hasmın bizi tutmasına, sarsmasına, vurmasına izin vermeden onu ekarte edebilecek şekilde savunmaya veya tekrarlanan ataklara cevap verebilmeyi amaçlar ve uygulamaya sokar.

**ACME: Aikido'da teknikleri çalışılan silahlar hangileridir?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** En büyük silah insanın kendisidir! Bunun dışında çalışmalarda kullanılan silahlar şunlardır: Kılıç (Ken), Sopa (Jo) ve Bıçak (Tanto).

**ACME: Aikido eğitimine başlayan bir kişi bu sanatı ne kadar sürede öğrenebilir? Kendini savunabilecek, koruyabilecek seviyeye ne zaman gelebilir?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Aikido, hayat boyu süren bir eğitimidir ve bu eğitimde nihai hedef kişisel gelişim olduğu için bunu bir süreye bağlamayı doğru bulmuyorum.

Ayrıca, kendini savunmanın en iyi biçimi problemlerden, çatışmalardan uzak durmaktır. Burada belirtmek isteyeceğim, saldırı salt fiziksel olamaz. Hayatın her anında dolaylı dolaysız size saldırılabilir. Burada

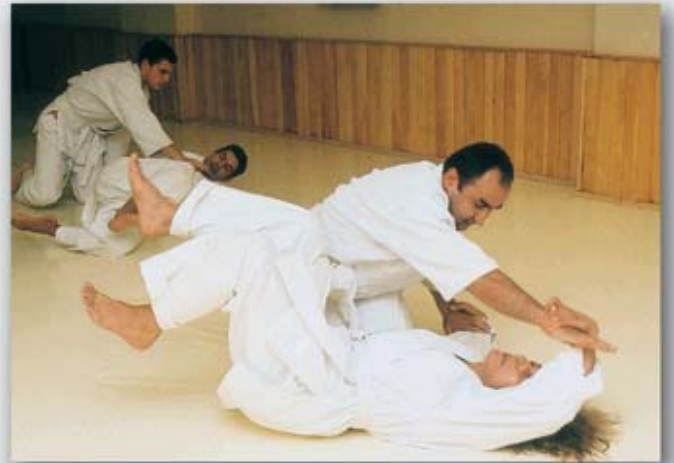
yapmamız gereken saldırıyı/ saldırganları daha harekete geçmeden tespit edebilmek ve buna göre strateji geliştirmektir. Aikido bize bunu verir. Aikido'da "temas anı karar anıdır" ve sizin amacınız karşınızdaki kişiye "zarar vermeden kazanmak" olmalıdır!

**ACME: Aikido antrenmanlarında keikogi adı verilen bir kıyafet giyiyorsunuz. Keikogiler genellikle beyaz renkte. Bunun özel bir anlamı var mı? Yeni başlayanlar için keikoginin cinsi, ince ya da kalın olması önemli midir? Keikigo seçerken nelere dikkat etmek gerekir?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Beyaz insanoğlu için temizliği, saflığı, arı olmayı temsil etmiştir. Burada da amaç ve mesaj aynıdır. Çerek fiziksel, gerek düşünsel anlamda günlük hayatta yaşadığımız tüm olumsuz ve temiz olmayan düşünce ve davranışlardan kendimizi arındırmaktır. Çi bunu ifade eder.

Tutma, fırlatma vb. birçok teknikte, ukenizin (partner) sizi kontrol etmeye çalışmasından dolayı Çi'niz sürekli çekiştirme ve sıkı tutulmalar ile karşı karşıyadır. Bu nedenle dayanıklı olması lazımdır. Aikido için bu elbiseler özel olarak üretilir. Kişisel tercihinize göre nispeten daha ince ya da daha kalın Çi tercih edilebilir.

**ACME: Kimler aikido yapabilir?**



**Bayanlar da aikido çalışabilir mi?**

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Sağlıklı her çocuk, bayan, erkek, yaşlı herkes aikido yapabilir. Tabii ki bayanlar da yapabilir. Bayanların yapamadıkları bir şey var mı?

**ACME:** Çalışmalar esnasında sakatlanma riski var mı?

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Sakatlanma riski gündelik yaşamınızdaki riskten çok da fazla değil aslında, yeter ki ders akışında Sensei (öğretmen)'nin yönlendirmeleri dışına çıkmayın. Böylece bir sorunla karşılaşmazsınız.

**ACME:** Aikido'ya başlamanın bir yaşı var mıdır? Aikido çalışabilmek için vücut, kemik ve zihin bakımından belirli bir seviyeye gelmiş olması gerektiğini gözönünde bulundurursak, çocuklar kaç yaşında aikido yapmaya başlayabilir? Erken yaşta başlamanın avantajları var mıdır?

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Aikido için bir yaş sınırlaması koymak istemem. 7' den 77'ye sağlıklı herkes kendi vücudunun izin verdiği ölçüde aikido öğrenebilir. Çocuklar için ayrı seanslarımız var. Bu grupta 7-12 yaş arasındaki ufak arkadaşlara eğitim veriyoruz.

**ACME:** Bazı sporların insan vücuduna olumlu veya olumsuz etkileri oluyor. Mesela, halterciler kısa kalıyor. Aikido çocukların vücudunda ne gibi değişikliklere yol açıyor, fiziksel bir eksisi var mı?

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Bildiğim kadarı ile aikido'nun insan vücuduna getirdiği olumsuz bir fiziksel etki yok. Çalışmalar kas gücüne dayalı değil, vücudun belli



bir bölgesinde çalışmalarınız yoğunlaşmıyor. Belli bir bölgeyi zorlamıyorsunuz, tersine tüm vücudunuz belli bir uyum içinde çalışıyor.

**ACME:** Türkiye'de popüler mi aikido? Genellikle hangi kesimden insanlar tercih ediyor aikido çalışmayı?

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Aikido Türkiye'ye 80'li yılların başlarında o zaman Aikikai 5. Dan aikidoka olan ve şu an 7. Dan seviyesindeki Sensei Kenji KUMAĞAI ile giriş yapmış. Kenji KUMAĞAI uzun yıllar Sensei Ali Ulu dağ ve birkaç arkadaşı ile birlikte çalışmıştır. Türkiye'nin bugünkü aikido altyapısını bu hocalarımıza borçluyuz. Bugün halen Sen-



sei Ali ULUDAĞ aikido'nun Türkiye ve Türkiye dışında gelişmesine hizmet etmektedir. Her geçen gün aikido'nun daha çok ilgi gördüğünü söyleyebilirim. Bir meslek grubu ifade edemem, ancak her sektörden; bankacı, doktor, mühendis, memur, avukat, öğretmen vb. çalışan, meslek sahibi kişiler, üniversite öğrencileri aikido ile ilgileniyor.

**ACME:** Bildiğimiz kadarıyla herhangi bir uzakdoğu savaş sanatında uzmanlaşabilmek çok uzun seneler gerektiriyor ve başarılı olabilmek için en büyük etken; sabırlı olmak. Dolayısıyla eğitim süreci devam edenlere ve aikido ile ilgilenenlere neler söylemek istersiniz?

**Yusuf AŞCIOĞLU:** Aikido'nun kurucusu Morihei UESHIBA şöyle diyor: "Aikido, fiziksel ve psikolojik ustalığımızı kazanmamız için bir yoldur. Aiki, bir şekil değildir, farklı her duruma özel bir teknik bulunabilir. Bir hareket isteğe bağlı, ısmarlama olarak tekrarlanamaz. Bu işte "gelecek defa" yoktur. Aiki yolu budur..."

Size ve tüm okurlarımıza başarılar ve mutluluklar dilerim. Her şey gönlünüzce olsun, teşekkür ederim.

Ayrıca, aikido'ya ilgi duyan kişiler [www.aikido-ankara.org](http://www.aikido-ankara.org), [www.aikido-turkey.com](http://www.aikido-turkey.com) sitelerinden daha ayrıntılı bilgiye ulaşabilirler. □