

Aikido

Ai, uyumlu hareket etme, birleştirme; ki, yaşam gücü, enerji; do, yol.
Aikido, enerji ile uyumlu hareket etme yolu, uyum ve enerji yolu,
yaşam gücüyle bütünleşme yolu olarak tanımlanır.

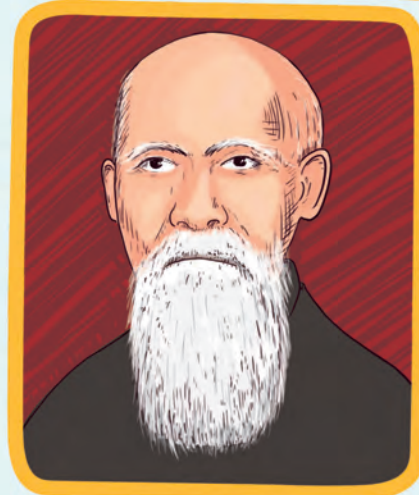


Aikido'yu takip edecek ve
bu yolda yürüyecek
insanlara sesleniyorum:
Aikido başkalarını doğru yola
getirmek değildir; o kendimizi
doğru yola getirmektir.

Kurucu Morihei Ueshiba

Aikido, Japonya'da doğmuş ve Morihei Ueshiba (1883-1969) tarafından geliştirilmiş bir Japon savunma sanatı. Bir çiftçi ailesinin beş çocuğundan biri olan Morihei, küçüklüğünde sıklıkla hastalandığı için evde çok zaman geçirmek zorunda kalmış ve babasından Samuraylarla ilgili efsaneleri dinleyerek büyümüş. Yaptığı egzersizler sayesinde, 153 santimetrelik kısa boyuna karşın çok kaslı bir yapıya sahip olmuş. Morihei, budo adı verilen savaş sanatlarını geliştirerek savunmaya yönelik aikido tekniklerini ortaya çıkarmış.

合気道

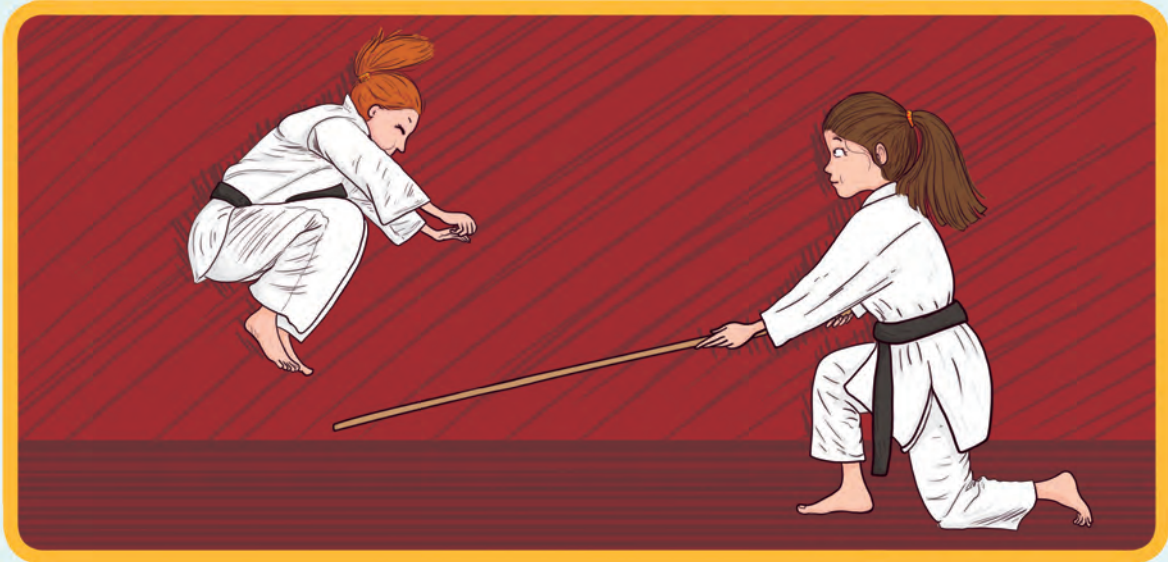


Bir savunma sanatı olarak kabul edilen aikidoda yarışma değil gösteriler yapılır. Aikido, herhangi bir saldırıyla karşı karşıya kalınması durumunda kendini savunmayı öğretir. Amaç, durumu fark etmek, yapılan harekete uygun tekniği kullanarak karşı harekette bulunmak ve saldırı yapanın dengesini bozmaktır.



Aikido yapmak için belirli bir vücut yapısına sahip olmak gerekmez. Zaten çalışmalara devam edildikçe kaslar gelişir ve güçlenir. Hem kadınların hem de erkeklerin yapabileceği bu spor için belirlenmiş bir yaş aralığı da yoktur.

Aikido, belirli kurallar çerçevesinde teknikler ve hareketler öğrenilerek yapılır. Bunlar bedene esneklik kazandırır. Teknikler tek tek öğrenilir ve ilerledikçe birleştirilerek kullanılır. Aikidoda yarışma yapılmısa da ileri seviyelere gelebilmek için bazı sınavlardan geçmek gerekir. Bu seviyelere dan adı verilir ve birinci dan en düşük, sekizinci dan en yüksek seviyedir.



Aikidoda teknikleri birlikte çalışırlar birbirilerinin ukesidir. Ukelerin seviyelerinin yakın olması önemlidir.

Aikidoya yeni başlayanlar beyaz renkte bol bir pantolon ve geniş kollu düğmesiz bir ceket giyerler. Ceketin önünü kapatmak için özel bir şekilde bağlanan, obi adı verilen kemer kullanılır. Bu temel giysiye gi denir.

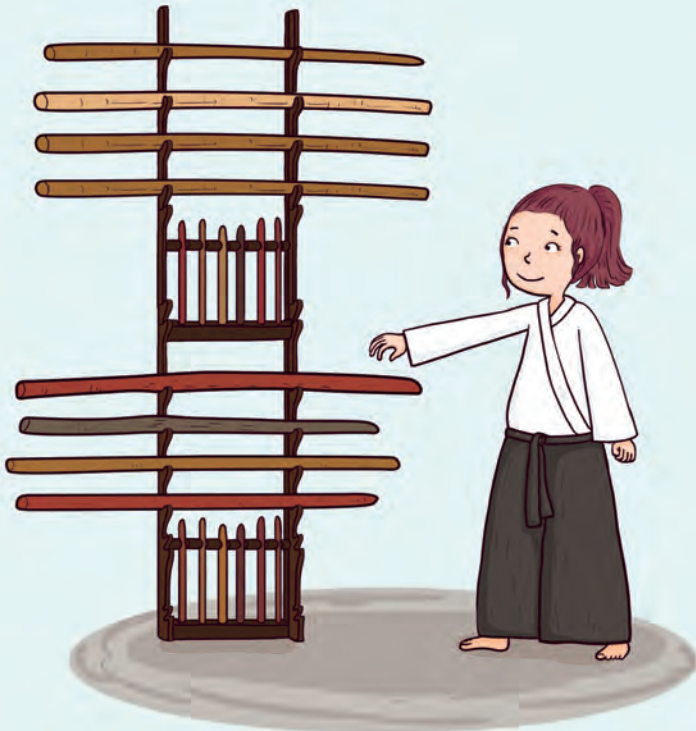


Gi giymiş bir aikido sporcusu.



Hakama giymiş bir aikido sporcusu.

İleri seviyelere gelenler bellerine hakama adı verilen, pantolona benzeyen bir giysi bağlarlar. Hakama, siyah ya da lacivert renkte olur ve yedi pilişi bulunur. Pililer, cesaret, merhamet, adalet, nezaket, dürüstlük, sadakat, onur kavramlarını temsil eder.



Aikido tahta kılıç (bokken), tahta sopa (jo) ve tahta bıçakla (tanto) ya da bunlar olmadan yapılabilir.

Aikido derslerinde de belirli kurallar bulunur. Dojo adı verilen çalışma sahalarına girildiğinde orada bulunanlar selamlanır ve dersten önce ısınma hareketleri yapılır.

Aikido öğretmenleri ya da ustaları sensei olarak adlandırılır. Aikido derslerinde kıdem

sırasına göre oturulur. Sensei içeri girince dojonun merkezini selamlar. Daha sonra da öğrencilerle sensei karşılıklı selamlaşır. Çalışma yine senseiyle selamlaşarak sonlandırılır. Dojonun temizliği de çalışmaya katılanlar tarafından yapılır.



Dojoların zeminleri minderle kaplıdır.



Aikidoyla ilgili bazı videoları TÜBİTAK Bilim Çocuk YouTube kanalımızdan izleyebilirsiniz. Sayfaya ulaşmak için yandaki karekoddan da yararlanabilirsiniz.

Gönlur Geçmiş
Çizim: Esra Oğunday Bakır
Fotoğraflar: iStock