

Karate

Çalıştırıcı ve Talebe Psikolojisi
Shotokan Karate Çalışması
Karate Terimleri
Karate Kataları

KARATE-DO'NUN TARİHİ

Shotokanın tarihi , genelde tüm karate salonlarının duvarlarını süsleyen bir hocanın hayatını incelememizi gerektirir:Ginchin Funakoshi'nin.1869'da Shuri'de doğmuş, olan genç adam 15 yaşına doğru Sensei Azoto 'nun talebesi olarak OKINAWA-TE öğrenmeye başladı.aZOTO HOCANIN EĞİTİMİ ESKİ PRENSİBLERE SADIK VE BİR KATA İÇİN 3 YIL GEREK PRENSİBİNİ UYGULAYAN bir şekilde idi.Azoto Hoca öğrencilerine bir katayı yüzlerce kez tekrarlatır ve bu aylar sürerdi.

Okinava adasının küçüklüğü göz önüne alınırsa , herkesin birbirini tanıdığı ortaya çıkar.bunedenle 1900'lere doğru FUNOKOSHİ HOCA Kiyuna, Niigaki ve Sokon Matsumura ile çalıştı.Niigaki FUNOKOSHİ'ye günümüz shotokanında olan üç katayı öğretmiştir.Bunlar; NİSEİSHİ, UNSU ve SOCHİN.

1906'DA FUNOKOSHİ HOCA ilk OKINAWA gösterisine katılmıştır.Okinawada yapılan bu gösteriye JAPON imparatorluk subayları da katılmışlardı.yinede funokoshi hoca ilk esas gösterisini ,1922'de TOKYO'da Butokukai tarafından organize edilen büyük bir spor bayramında gerçekleştirdi.Otarihte 53 yaşında idi ve bu gösteri onun tüm yaşamını değiştirmiştir.Kasım 1922'de funokoshi hoca RYU KYU KEMPO KARATE adlı ilk kitabını yazdı.ancak buna karşılık karateyi tamamen açıklayan ve tüm kataların içinde olduğu kitabı KARATE-DO KYOHAN isimli ana eserini 1935 yazdı.Gichin Funakoshi yaşamının sonuna kadar JUDU' nun kurucusu büyük usta JİGARO KANO için büyük saygı ve sevgi beslemiştir.JİGARO kano funokoshi eğitim görürken büyük bir hoca idi.funokoshiyi kendi okulu olan kodokanda bir gösteri yapması için davet etmişti.TOKYOYA ilk geldiğinde funokoshi hoca çok sade bir hayat sürmeye başladı.İlk olarak Suidobashi'de bir talebe yatakheneşinin bekçiliği işini yapıyor diğer

tarafında derslerini veriyordu.Bundan hariç çok büyük bir IAI-DO hocası olan Nakayama'nın dojosundada dersler verdi.Daha sonraları üniversitelerde dersler vererek en büyük eğitim potansiyelini gerçekleştirdi.İlk üniversite kulübü ,1924de Keio'da kuruldu.İkincisi Tokyodaki Ichiko'da sonralarıda 1926 ve 1927 lerde üç tane daha üniversite kulübü kuruldu.Bunlar:Waseda, Takushoku ve Shodai dir.İşte bundan sonra funakoshi hocanın eğitimi müthiş şekilde sıçrama yaptı.1930 da kendisi ontane üniversite dojosu yönetiyordu.Tamamen modern tarzda yeni dojolara kurdu.Kendisi hemen her yerde dojolara açar oldu ancak bunların bazılarında kendisine karşı gelmeye başladılar.Funakoshi ,büyük dostu jigaro kanonun judoyu kurarken getirdiği sistemden büyük ölçüde esinlendi.Kyu ve Dan seviyeleri gibi hiyerarşi seviyelerini organize etti.Ancak 1927'den sonra bazı proplemler ortaya çıktı.Üç talebesi , Kendoda kullanılan koruyucuları giyerek serbest dövüşe girdiler.Bu olaya çok öfkelenen Funakoshi Sensei bu dojoya birdaha adımını atmadı.Hironori Ohtsuka ,Funakoshi hoca ile 8 yıl çalıştıktan sonra kendi stili olan WADO RYU'yu kurdu.Aslında Wado-Ryu(Barış Yolu) Funakoshinin eğitiminin bir şubesi gibidir.Katalardaki isim farklarını gören kişilerin zannettiğinin aksine bu iki stil "kardeş" iki stil niteliğindedir.Aslında kataların yorumu, isimlendirmeleri, çizimi gibi konularda bu iki stil arasındaki ayrılık bizzat shotokanın içindeki yorum ayrılıklarından daha ufaktır.Shotokanın inşası "935 de başlayıp bir yıl devam etti.Dojo Tokyonun Meijuroko semtinde idi.Shotokan başlangıçta stilin değil dojonun adı idi."Kan" bina demektir."Shoto" ise funakoshi hoca şiir yazdığında bu lakabı kullanıyordu ve "rüzgar altında sallanan çam ağaçları" anlamında idi.

1949'da Funakoshi hocanın talebelerinden İSAO OBATA J.K.A.'yı kurdu.Günümüzün büyük experleri olanKase , Oshima , Harada , Nakayama , Nishiyama gibi hocalar funakoshi hocanın ikinci derecede talebeleridir.Funakoshinin ilk talebeleri arasında ki yorum farklılıkları stillerin oluşmasına neden olmuştur.Mesela Hirinori Ohtsuka WADO RYU'yu , Shigeru Egami SHOTOKAI'yi kurmuştur.Burada shotokai Shotokana en yakın stil olmuştur.Şu anda dünyada pek çok dojoya Funakoshi Hocanın resmi vardır ve binlerce karateka kendini shotokan ekolünün bir parçası olarak görür.Oysa çok azı Funakoshi Hocanın gerçek eğitiminden haberdardır.Geri kalan büyük bir çoğunluk ise Funakoshi Hocanın oğlu olan YOSHİTAKA FUNAKOSHİ'nin tekniğini çalışmaktadır.Ayrıca yoshitaka hocanın bu dönemde tüberküloz olduğunu ve kısa bir döneme çok şey

sığdırabilmek için çırpındığını yine çok az kişi bilir.Böylece alçak seviyede duruşlar, adeta yorgunluktan bitkin düşene kadarki nosyonlar Yoshiteka ile Shotokana girmiştir.Oysaki baba funakoshi daha yavaş ve kalıcı bir formasyonu tercih etmiş , fizik yanında beyin ve ruhun orantılı ve harmonik olarak gelişmesi gerektiğini düşünerek ona göre eğitim vermiştir.Günümüzün ana ekoolerinden olan shotokan , içinde pek çok birime ayrılmış olmasına rağmen , yinede tüm dünyada karatekaların %25'ini bünyesinde barındırmaktadır.

-

KARATE-DO'NUN TEMEL PRENSİPLERİ

Bir hareketi taklit etmek ve benzerini yapmak kolaydır.Oysa bu hareketin ne gaye ile yapıldığını anlayıp tatbik etmek zordur.Eğer temel prensipler bilinmiyorsa bu zorluktan çıkar imkansız hale gelir.Dojolarda yapılan kumite çalışmalarının fazlalığını görünce , bu çalışmaların bazını teşkil eden temel teorik prensipleri ihmal etmenin nelere mal olduğunu anlıyoruz.temelsiz bir yapı inşa edilemeyeceğine göre , temel tekniksiz bir dövüş tekniği hiç olmaz. Karatenin temel prensiplerini iki ana grupta topluyoruz.

1)-FİZİKSEL PRENSİPLER

2)-ZİHİNSEL PRENSİPLER

Enerjinin serbest bırakılması Kuvvetin konsantrasyonu Reaksiyon gücünün kullanılması

Kendi kendine hakim olma Ataklık kazanma Aksiyon ve irade gücünün sağlanması

FİZİKSEL PRENSİPLER:

a)-Enerjinin serbest bırakılması:Tüm insanların aslında kendi bildiklerinden çok daha fazla bir enerji depoları vardır.Yaşamın akışı içinde insanlar , bu enerjinin yarısını bile kullanmazlar.Bununda nedeni bunun böyle olduğunu bilmemeleri En az eforla en uygun sonucu almaya çalışmaları.

Ancak bir tehlike anında bu iki sebebin ortadan kalktığı görülür.Ölüm ensenizdedir.Gücünüzün çok daha üzerine çıkabilmeli ve bunun içinde insan üstü bir efor serfetmelisiniz ki kurtulabilesiniz.Oysa o anda bunu yapmak öyle umutsuz bir haldirki...Düşünün , varlığını bilmediğiniz, dahası inanmadığınız bir enerjiyi , hiç denemediğiniz bir efor ile harekete geçireceksiniz.Pek olur gibi gözüküyor değil mi? İşte Karate çalışmalarının temel gayesi , bu olumsuzluğu ortadan kaldırmak ve "çoğu veren azı hayli hayli verebilir" prensibinden hareketle , enerji deponuzun azamisini yine maximum kuvvetle her an harekete geçirebilmeyi öğrenmektir.

b)-Kuvvet konsantrasyonu:Buda tamamen temel bir kuraldır , zira enerjiyi dağıtırsanız eforunuz tesirsiz kalır.yani büyük bir gücü müthiş bir efor ile harekete geçirmek fakat bunu gerektiği gibi uygulayamadan heba etmek.İşte bu safhada teknik devreye giriyor.Demekki harekete getirilen bir gücü teknik ile konsantre etmek gerekiyor.İşte buda Karatenin vereceği bir diğer özellik.

c)-Reaksiyon gücünün kullanılması:Bilinir ki her etkinin bir tepkimesi vardır ve genelde bu Fizikte Etki=Tepki olarak tanımlanır.Bir vuruş anında, vuruş noktasındaki yumruk, gücü karşı vucuda iletir; bundan doğan tepki ve şok yine bu yumruğa gelir.Vuranın yumruğu bunu yeniden vurulan noktaya iletmez ise kendi vücudunu büyük bir vibrasyon kaplar.Bunun sonucunda ise kol kırılmasından beyin kanamasına kadar çeşitli sonuçlar olabilmektedir.Demekki karateka vurduğu yerde absorbe edilmeden dönen artık titreşimleri kontrol altına alıp, aynen iade edebilmelidir.Ohalde ne yapmalı bu kişi?

Vurmayan yumruğun vuraninkine eşdeğer güçte bir hareketle zıt yönde çekilmesi(Hikite) ve vuruş anında tüm vücudun kesinkez hareketsizleşmesi gerekir.

Ayakların bastığı yerdeki duruş pozisyonu çok sağlam olmalıdır(Dachi).Atılan yumruk gücünü , yere basan ayaklardan almakta ve aynı şekilde oluşan vibrasyonu yere iletmektedir.

Kalça ve karının hareketi önemlidir.Bütün gerçek güç göbeğin altındaki Tande denilen yerden almaktadır; bunun için tüm karateka lar bunu anlamalıdır.Karın bölgesi insanın yaşam bölgesi vücudun ise ağırlık merkezidir.Usta dövüşçüler vurdukları zaman karın kaslarını en mükemmel şekilde kullanırlar.

d)-Sıkışım ve gevşeme zamanlaması:Vuruş anında taş gibi sıkışım yapan vücut hep böyle tansiyon altında kalmaz.Mutlaka vuruşun ardından gevşeme gelmelidir.Fakat bu gevşeme tam olmaz; bazı adeleler hala sıkı kalacaktır.Vuruş anında vücudun çok şiddetli sıkışım yapması (kime) şarttır.Bu sıkışım anı ne kadar kısa olursa , karşı tarafa verilen şok okadar büyük olacaktır.Aynı zamanda hızla gevşeyen vücut, daha sonraki tekniklere hazırlanabilmesi için vücuda zaman tanıyacaktır.Demekki Kime tam fakat kısa olmalıdır.

e)-Solunum koordinasyonu:Solunuma bağımlı olarak vücut kuvvet ve zayıflık safhalarından geçer.Nefes alınırken adeleler gevşer ve sert bir hareket yapılmaz(atak veya defansta).Oysa nefes verirken ve bu esnada solunum bloke edilirse adeleler gereken sıkışımı yapabilir.Pratikte ciğerler hava dolu iken , bu havanın büyük bir bölümünü dışarı atarken hücum yapılır.Vuruş solunumun anlık durması ile olur ve bu sayede karın bölgesini sıkıştırmak mümkün olur.Demekki aslında nefes iki zamanlı verilmektedir.Bir kısa ve bir uzun.Ardından hızla nefes alıp yeni tekniğe hazırlanmak gerekir.Daha önemlisi, karın ile nefes almayı öğrenmek gerekir.Nefes verme anındaki vuruşta bir patlama ve çığlık (kiai) olayının tümüne Kensei denir.

f)-Reflekslerin gelişmesi:Reflex kontrol dışında yapılan hareket demek olup, bazı sitillerde çok önemli konumda olup bazı sitillerde ise istenmeyen bir yöndür.Eğer reflex zihinsel açıdan programlanabilmişse faydalıdır.Örneğin bir yaya aniden karşısına çıkan bir araba için üç konumdadır. Hiçbirşey yapmadan arabanın altında kalır Reflexle yolun boş tarafına sıçrayarak kurtulur Kötü bir reflexle arabaya doğru gider ve arabaya çarpar.

Bir Tsukinin gelişide böyledir.Eğer mental reflex çalışılmışsa , reflex gerekli bloku yerinde yapacak ve bu esnada beyin bunu önceden düşünmemiş olacaktır.

g)-Vuruş gücünün artırılması:Atemi:ate=darbe mi=vücut.Yani vurulan darbe , karatenin esasıdır.Bu boxtaki darbelerden çok farklıdır.Gaye bir vuruşla rakibe azami zararı vermektir.Bunun için: İnsan vücudunun en

komple silahları kullanılır Vuruş yüzeyi ufak olmalı ve derin enerji bir noktaya konsantre edilmelidir Rakibin en çok zarar göreceği noktalar incelikle seçilmelidir Vuruş sadece kolladeğil tüm vücut ile gerçekleştirilmelidir.

ZİHİNSEL PRENSİPLER:

a)-Kendi kendine hakim olabilme: Bir karateka kendine her şart altında hakim olmalıdır. Değişik ve zor durumlarda sakin, açık ve dikkatli olmalı ve ne yapacağı hakkında karşısındakine hiçbir ip ucu vermemelidir. Bir karateka nın beyni "mizu-nokokoro" yani "su yüzeyi gibi sakin" olmalıdır. Böylece karşıdan gelen her hareketi yansıtan bir ayna gibi aniden cevap verebilmelidir. Bunun için de en önemli katalar ve bilhassa temiz ve üzerinde düşünülmeden aksiyona cevap verme açısından "ten-no kata" çalışması çok önemlidir. Gözler "ruhun penceresi" olduğuna göre rakibin gözlerine bağlanarak onun niyetini önceden okumak gerekir.

b)-Ataklık kazanma: Beyin asla dalmamalı , uyumamalı ve her an hazır olmalıdır. Öncelik ve üstünlük ancak insiyatifi elde tutmakla sağlanabilir