

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**AİKİDO KULÜBÜ**



**2. KYU PROJESİ**

**Yazar: UMUT YAZGAN**

**Editör: MURAT CİHAN SORKUN**

**05.02.2018**

**KOTAİ, JUTAİ, EKİTAİ (RYUTAİ) ve  
KİTAİ KAVRAMLARI**

## 1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca sayısız çeşitli sanat, zanaat, spor, bilim vb. uğraşla meşgul olmuş; diğer canlı türlerinden çok daha gelişmiş aklını ve başka becerilerini kullanarak kendini geliştirmiş, daha ileriye aramıştır. Bu yolda geliştirilen her dalda daha hızlı ustalaşmak ve edinilen becerileri yeni nesillere kolayca aktarabilmek için sistematik eğitim ve çalışma yöntemleri geliştirmiştir.

Savaş sanatları (budo) için de bu durum farklı değildir. Yüzlerce yıl boyunca bu sanatlar nesilden nesile aktarılırken, öğrencilerin belirli konseptleri daha kolay öğrenebilmesi için farklı çalışma yöntemleri ve aşamaları kullanılmıştır.

Aikido çalışmalarında yaygın olarak kullanılan çalışma metodu Kotai, Jutai, Ekitai (Ryutai) ve Kitai aşamalarından oluşmaktadır. Bu makalede bu kavramların ne anlama geldiği; budoda, Aikido’da, diğer savaş sanatlarında ve hayatın başka alanlarında nasıl karşılıkları olduğu; çalışmalarda nasıl kullanılmalrı gerektiği incelenecektir.

## 2. KOTAI, JUTAI, EKİTAİ ve KİTAİ KAVRAMLARI

Kotai, Jutai, Ekitai (Ryutai) ve Kitai; Aikido çalışmanın dört farklı metodu ve aşamasıdır. Sırasıyla “katı”, “esnek”, “sıvı (akıcı)” ve “gaz (ruh)” çalışma olarak tanımlanabilirler. Bu çalışma metodları O’Sensei Morihei Ueshiba’nın öğrencilerden Morihiro Saito tarafından formüle edilmiştir [1].

Bu kavramların ayrıntılı açıklamasına girmeden önce, Aikido çalışmalarında neden aşamalara ihtiyaç duyulduğunu daha iyi anlamak için Shuhari kavramından kısaca bahsetmek gerekiyor.



**Resim 1** Morihiro Saito

Shuhari, budo ve diğer geleneksel Japon sanatlarının eğitimi sırasında geçilen aşamaları tanımlar. Bu alanlarda eğitilen her öğrenci Shu, Ha ve Ri aşamalarından teker teker geçmek durumundadır [2].

**Shu (守):** “Korumak” anlamına gelir. Bu aşama sanatın temellerinin olduğu gibi korunmasını amaçlar. Sanatla uğraşan kişi bu aşamada henüz öğretmeninden bağımsız hareket edebilecek durumda değildir. Sanatın teknik temellerini kavrayana kadar öğretmenin öğretti ve hareketlerini birebir taklit eder. Bu aşama temel tekniklerin aşınmaya uğramasını engeller ve öğrenciyi kendi sanatını geliştireceği ileri aşamalara hazırlar [2, 3].

*“Durmduğunuz sürece yavaş ilerlemeniz önemli değildir.” - Konfüçyüs*

**Ha (破):** “kırmak”, “kopmak” anlamına gelir. Burada kırmak kelimesi “kabuğunu kırmak” gibi düşünülebilir. Öğrencinin teknik kalıplardan kopuşunun başladığı aşamadır. Öğrenci artık temelleri büyük ölçüde oturtmuştur. Teknikleri öğrendikleri ve içinde bulunduğu koşullara göre uyarlayabilir, yeni teknikler veya var olanların farklı şekillerini deneyebilir, çalışmalarını daha yaratıcı ve deneysel biçimde yürütebilir. Bu aşama, öğrencinin sanatının kendi kimliğini kazanmaya başladığı aşamadır [2,3].

**Ri (離):** “ayrılmak”, “terk etmek” veya “uzaklaşmak” olarak çevrilebilir. Bu aşamada artık temeller sadece tamamen oturmakla kalmamıştır ve kişinin doğasının bir parçası haline gelmiştir. Artık sanatçı, teknik kullanmayı veya tekniği kendine uyarlamayı düşünmez, teknik onun doğal refleksine dönüşmüştür. Sanatçı, eğitimin kendisine koyduğu tüm kalıpları terk etmiş, tüm engellerden uzaklaşmıştır. Sanat, sanatçının benliğinin bir parçası haline gelmiştir [2,3].

# 守破離

Resim 2 Shuhari (Kanji)

Kotai, Jutai, Ekitai ve Kitai çalışma metodları, Aikido çalışmalarını Shuhari ilkesine göre kademelere ayırmak amacıyla geliştirilmişlerdir [3].

## 2.1. Kotai(固体)

Ko (固) “sert”, “sağlam” veya “sertleştirmek” gibi anlamlara gelmektedir. Tai(体) ise “vücut” veya “duruş” olarak çevirilebilir. Diğer üç metodun kelime kökündeki “tai” de aynı kelimedir [4].

Kotai; katı, kuvvetli, sağlam duruşla çalışmaya verilen isimdir. Amacı, öğrenciye tekniği “iliklerine kadar” çalıştırmaktır. Aite toriyi sağlam ve kuvvetli biçimde tutar, tori aite üzerinde tekniği gerçekleştirir ve nihai bir sona vardırır. Fiziksel güç kullanımı vardır, kas ve kemik yapısını geliştirir [1,5,7].

Sağlam çalışma ile sert çalışma karıştırılmamalıdır. Tamura sensei Kotai çalışırken zerafet, sağlamlıkla iç içe olması gerektiğini vurgulamıştır [6].

Kotai çalışmanın amacı henüz mücadelenin tüm yönleriyle başa çıkamayacak öğrencinin sadece tekniğe odaklanmasıdır. Kotai çalışmada aite toriye ihtiyacı olan tüm tepki zamanını verir, böylece torinin üstündeki zaman baskısı kalkar. Kotai çalışma, zamanla beraber diğer tüm değişken çevre ve koşul baskılarından da arındırılmıştır. Böylece yeni başlamış öğrenci tamamen tekniği olduğu gibi ve doğru yapmaya odaklanabilir [3].

Burada kesin ayrımlardan bahsetmek zor olmakla birlikte, Kotai çalışma metodu büyük ölçüde öğrenmenin Shu aşamasına denk düşmektedir. Amaç öğrencinin temelleri bozulmaya uğramadan, olduğu gibi öğrenmesidir. Kotai çalışmalar bu kısıtlı, tamamen tekniği doğru yapmak üzerine olan doğası sebebiyle Aikido’nun kendisinden ziyade bir izdüşümü, imgesi gibidir. Öğrencileri bu metotlara göre çalıştırmanın amacı, Aikido’nun imgesi üzerinden gerçeğine yakınsamaktır [3].

Kotai, aşağı yukarı 3. Dan seviyesine kadar çalışılması gereken bir metottur. Kotai alışmaları devam ederken; jutai, ekitai ve kitai metotları da öğrencilere sürekli çalışmalar aracılığı ile sezdirilebilir, bu metotlar arası geçişlerin keskin olması gerekmez [1].

## 2.2. Jutai (柔体)

Ju (柔) “yumuşak” veya “zarif” gibi anlamlara gelmektedir. Judo veya Jujutsu’daki “ju” ile aynı kelimedir [4].

Jutai; şiddetli bir saldırıya karşı kendini kasmayan, akıcı, zarif ve esnek bir biçimde teknik uygulanması ile gerçekleşen çalışma metodudur. Bu metotla çalışırken teknik aite toriye temas ettiği anda başlar. Yine sağlamlık ve kuvvet vardır, henüz “sıvı” bir forma geçilmemiştir ancak aynı zamanda esneklik ve dinamiklik vardır [5,7].

Bu metot ile zamanlama, mesafe(maai) ve ritm(hyoshi) kavramları gelişir. Kotai’nin statikliğinden dinamik bir çalışmaya bir geçiş kapısıdır [5].

Yine net bir sınır izememekle birlikte, budo eğitiminin Shu ve Ha aşamalarında Jutai çalışmalarından faydalanmak uygun olacaktır. Kişi hala temelleri öğrenmektedir ancak zamanlama, mesafe gibi etkenler için içine girdiği için bu değişken durumlara göre tekniğini uyarlaması gerekebilir. Ha aşamasına geçmiş bir öğrencinin bir ölçüde teknikleri zaman ve mesafe kısıtlarına göre uyarlayabilmesi beklenmektedir.

## 2.3. Ekitai (流体) (Ryutai)

Eki (流), “akıcı” veya “sıvı” olarak Türkçe’ye çevirilebilir. Bazı kaynaklar Ekitai yerine Ryutai kelimesini kullanmaktadır [4].

Morihiro Saito, Geleneksel Aikido kitap serisinin 5. cildinde Ekitai ve Kitai kavramlarını aynı kategoride incelemiştir. Kitapta iki kavramdan da bahsetmesine karşın verdiği teknik örneklerinde Ekitai’den ayrıca bahsetmemiştir. Ekitai kavramının kimi kaynaklarda yer almaması ve bu kaynaklarda çalışma metotlarını üç sınıf altında değerlendirilmesi nedeniyle, Ekitai’nin ne anlama geldiği genel olarak diğer üç kavrama oranla daha muğlak bir konudur.

Ekitai metodunda kişinin bedeni artık “sıvı” formdadır. Akıcı ve dinamiktir. Temas anından hemen önce, aite toriye daha dokunmamışken teknik gerçekleştirilir. Daha saldırı tamamlanmamışken çalışma arkadaşı ile harmonize olunur, g kullanılmadan denge bozulur [5,7].

Ekitai alışması öğrenciye vücudunun bildiği sınırlarını aşmayı ğretir. Doğru teknikle nefesini iyi kullanarak kaba kuvvetinin izin vereceğinin çok daha ötesini başarabileceğini görür [5]. Bu kendi sınırlarını keşfetme ve aşma hali, sanat eğitiminin Shu aşamasından çıkılıp artık Ha aşamasında bulunduğunun göstergesidir. Öğrenci artık sınırlarını keşfederek ve yeri geldikçe aşarak kendini Ri aşamasına hazırlamaktadır.

## 2.4. Kitai (気体)

Ki (気), “gaz” veya “ruh” anlamına gelir. “Ki”nin “ruh, enerji” anlamındaki kullanımı Aikido kelimesindeki “ki” ile aynı kelime ve aynı kullanımdır. Kitai kelimesinde ise iki anlamda da düşünülebilir.

Kitai çalışmasında artık torinin doğrudan bir saldırı beklemesine gerek yoktur. Saldırı niyeti olduğu anda tekniğe başlanır ve aite kontrol altına alınır. Tori aitenden bir adım öndedir, toriye saldırması veya tekniği durdurması mümkün değildir. Bu çalışmada rakip etkisiz eleman olarak varsayılır, soğurulmuş ve ortadan kaldırılmıştır [6,7].

Bu metoda geçebilmek için hem tekniklerin hem de nefes kullanımının tamamen kavranmış ve içselleşmiş olması gerekir [5].

Kitai metodunda çalışmaları kusursuz yapabilen kişi artık Ri aşamasına ulaşmıştır. Sanatçı veya savaşçı, Ekitai çalışmalarında keşfettiği ve zaman zaman aştığı sınırlarını tamamen ortadan kaldırmış, sanatını benliğinin bir parçası haline getirmiştir. Artık saldırı niyetini gördüğü anda tekniği gerçekleştirmek onun için düşünülecek bir şey değil zihnin ve bedenin doğal bir refleksidir.

## 3. KOTAI, JUTAI, EKİTAI ve KİTAI KAVRAMLARININ AIKİDO'DAKİ YERİ

Kotai, jutai, ekitai ve kitai adı verilen bu kavramlar Aikido eğitimine özgüdür. Shuhari ilkesinin Aikido eğitiminde uygulanması için geliştirilmiş metotlardır. Bu metotların geliştirilmesindeki en önemli amaç, gelecek nesillerin eğitimi sırasında sanatın özünü korumaktır. “Shu” kelimesinin anlamının “korumak” olduğunu tekrar hatırlamakta fayda var. Kotai çalışmaları öğrencilerin iyi anlamasının yanı sıra -hatta daha önemlisi- Aikido'nun teknik özünü bozulmadan korumak için yapılıyor. Morihiro Saito da Kotai metodunu formüle ederken bunu amaçlamıştır. Jutai ve Ekitai metotları ise, Kitai düzeyine gelinene kadar yapılması gereken geçiş çalışmalarıdır. Önce Kotai'ye bu çalışmalar dahil edilerek, zamanla Kotai'den uzaklaşıp Jutai'ye ve ardından Ekitai'ye ağırlık verilerek öğrencinin Aikido'nun özüne, Kitai çalışmalara yakınsaması gerekmektedir. Böylece hem temeller tamamen korunmuş olur hem de kendini bu yola adayan her birey zamanı geldiğinde bu temeli kendi benliğiyle birleştirip kendi sanatını yapabilir.

## 4. KOTAI, JUTAI, EKİTAI ve KİTAI KAVRAMLARININ DİĞER SAVAŞ SANATLARI ve HAYATTAKİ YERİ

Aikido'ya özgü geliştirilmiş olan bu kavramlar diğer savaş sanatlarında dolaylı olarak kullanılmaktadır. Judo'da da bu kavramlar Aikido'daki ile aynı anlamda kullanılmaktadır ancak aikido'daki kadar yaygın bir kullanımı bulunmamaktadır. Karate-do'da ise bazı katarların isimlerinde bu kavramlar geçmektedir (Chito-Ryu Kata - Zenshin Kotai). Kendo'da ise, Zenshin Kotai Men Uchi isimli temel bir suburi çalışması bulunmaktadır [8-10].

Aikido'ya özgü olan bu metotların kökenini aldığı Shuhari konsepti sadece Japon savaş sanatlarına değil, tüm sanat ve uğraşlara uygulanabilir. Dolayısı ile Kotai, Jutai, Ekitai ve Kitai kavramlarının birebir olmamakla beraber farklı alanlara göre farklı karşılıklarını türetmek mümkündür. Burada bahsedilen sadece savaş sanatları değil, insanlığın bugüne dek geliştirdiği her türlü uğraştır. Genel olarak bir insan zor bir konsepti öğrenmek istediği zaman konuyla ilgili en basit kavramları öğrenerek başlar, ardından öğrenilenlerin üstüne kendi çalışmalarını ekleyerek tarzını oluşturur. Sonunda söz edilen zor konseptte ustalaşır.

Bir analogi: Bir ensturman çalmayı öğrenmek isteyen bir kişi önce öğretmenini takip ederek ensturman çalmanın temellerini öğrenmelidir. Mesela gitar çalmak istiyorsa önce gitarın tellerini, perdelerini, hangi perdenin hangi nota olduğunu, kağıt üstündeki notaları okumayı vb. ensturmanın ve müzik teorisinin temellerini öğrenmelidir. Kendi eserlerini yazmadan önce büyük sanatçıların bestelerini çalmayı denemelidir. Buraya kadarki süreç Shu aşaması olarak düşünülebilir. Ayrıca, eğer bir parçayı çalmayı beceremiyorsa, daha düşük metronom hızıyla şarkının sadece zorlandığı kısmını çalışarak kendini zamandan ve parçanın genelinden kaynaklı engellerden soyutlayarak çalışması gerekir, bu da özünde kotai çalışmayla aynı şeydir. Zamanla kendini geliştiren öğrenci, öğrendiği parçaları yorumlamaya, eklemeler yapmaya, öğretmenin gösterdiğinden başka şeyler çalmayı denemeye başlar, hem gitarının hem de kendi yeteneğinin sınırlarını keşfeder. Bu süreç de Ha aşaması ile bağdaştırılabilir. Zamanlamanın önemli olduğu sahne performansları göstermeye, doğaçlama düetler yapmaya başladığı nokta Jutai ve Ekitai çalışmalarının rolünü üstlenebilir. Öğrencinin sonunda kendi bestelerini yapıp sergilediği, sahneye tamamen güvenle çıkabildiği ve kendine sanatçı diyebildiği aşama ise Ri aşamasıdır ve bu aşamada verilecek sahne performansları artık kişinin gitarını bir uzuvu gibi kullandığı müziğini ise ruhunun parçası gibi hissettiği kitai çalışmalarındır.

## **5. KOTAI, JUTAI, EKİTAI ve KİTAI METOTLARININ DOJODA ÇALIŞILMASI**

Dojoda bu metotların öğrencilerin seviyelerine göre verilmesi büyük öneme sahiptir. Morihiro Saito'nun bu konudaki yorumunu tekrar hatırlatmakta fayda var: Kotai çalışmaları yaklaşık 3. Dan seviyesine kadar devam etmelidir. Ancak bu kişinin 3. dan seviyesine kadar sadece Kotai çalışacağı anlamına gelmez, bu aşamaya kadar temel eğitimin yöntemi olan Kotai'nin kullanılmaya devam edilmesi gerektiği anlamına gelir. Daha önceki seviyelerden itibaren Jutai ve Ekitai çalışmaları kısmen verilmeye başlanıp, zamanla seviye ilerledikçe bu çalışmaların sıklığı artırılıp Kotai çalışmaları yavaş yavaş azaltılabilir.

Temel tekniklerin dojoda bu yöntemlerle nasıl çalışılması gerektiği konusunda Morihiro Saito'nun Geleneksel Aikido serisinin 5. cildi en temel kaynaklardan biridir. Pek çok tekniğin katı, esnek ve akışkan varyasyonları bu kitapta anlatılmaktadır.

## 6. KAYNAKLAR

- [1] Morihiro Saito, Traditional Aikido Vol. 5 sf 50
- [2] <https://en.wikipedia.org/wiki/Shuhari>
- [3] <http://www.aikidotakemusu.org/en/articles/saito-senseis-method-6?language=en>
- [4] <http://jisho.org/>
- [5] <http://www.mutokukan.it/blog/kotai-jutai-ekitai-o-ryutai-kitai-i-quattro-stati-della-pratica>
- [6] <http://abf.org.tr/makaleler/nobuyoshi-tamura-aikidonun-kartal%C4%B1/>
- [7] <http://abf.org.tr/aikido-siddet-self-defense/>
- [8] <http://www.e-budo.com/forum/showthread.php?3203-MEANING-OF-SOME-TERMS-IN-JUDO>
- [9] <http://www.blackbeltwiki.com/chito-ryu-kata-zenshin-kotai>
- [10] [http://www.kendo-guide.com/zenshin\\_kotai\\_men\\_strike.html](http://www.kendo-guide.com/zenshin_kotai_men_strike.html)