



Karate-do
təliminin mənəvi-psixoloji
və fəlsəfi əsasları

(magistr səviyyəsi üçün dərs vəsaiti)

Dərs vəsaiti,
Təhsil Nazirliyinin
«__» _____ 20__ -ci il tarixli
____ sayılı əmrinə əsasən çap olunub

B A K I – 2019

Elmi redaktor:

Müəlliflər: ADBTİA-nın «İdmanın təkmübarizlik növləri» kafedrasının müdiri, əməkdar bədən tərbiyəsi və idman xadimi, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor Xanlar Qurbanov;

ADBTİA-nın «İdmanın təkmübarizlik növləri» kafedrasının baş müəllimi, dosent əvəzi, fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru, IV Dan qara kəmər sahibi Elçin Hüseynov;

ADBTİA-nın «İdmanın təkmübarizlik növləri» kafedrasının dosent əvəzi, Əməkdar məşqçi Ayaz Azad oğlu Cəfərov

Polis Akademiyası rəisinin döyüş və xidməti hazırlıq üzrə müavini İsayev İlyas Şirzad oğlu

Rəyçilər: Əlbəyaxa döyüş üzrə idman ustası, Əməkdar məşqçi, Karate üzrə VII DAN Qara kəmər sahibi, DYU-Ditsu Federasiyasının Prezidenti Mirəli Mircəlal oğlu Seyidov
ADBTİA-nın dosenti, Azərbaycan Respublikasının Əməkdar məşqçisi, beynəlxalq dərəcəli hakim, V DAN Qara Kəmər sahibi Tahir Orucqulu oğlu Salahov

Karate –do təliminin mənəvi-psixoloji və fəlsəfi əsasları. Dərs vəsaiti

Bakı-2019, 211 səh. (cədvəlli, sxemli, illüstrasiyalı, ağ-qara və rəngli fotosəkilli)

Dərs vəsaiti, ADBTİA-nın magistratura səviyyəsində təhsil alan tələbələr və müəllimlər üçün karate-do təliminin mənəvi-psixoloji və fəlsəfi əsasları haqqında məlumat verən ədəbiyyatdır. Vəsait 3 fəsildən, 40 paragrafdan, 26 alt paragrafdan və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Burada karate-do təliminin əsas üslublarının meydana gəlməsi tarixindən, onların baniləri və mürəbbilərinin həyatından, bir çox ölkələrdə təşəkkül tapması tarixindən, təlimin mənəvi-psixoloji və fəlsəfi əsaslarından, təlimdəki psixoloji keyfiyyətlərdən bəhs olunur. Dərs vəsaitinin hazırlanmasında bəzi milli və xarici ölkələrin ədəbiyyatlarından, həmçinin internet materiallarından istifadə edilmişdir. Dərs vəsaitindən, Az.DBTİA-nın “İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrasının “Magistr” pilləsində təhsil alan karate ixtisas fənninin tədrisində geniş istifadə edilə bilər.

Ön söz

Karate-do təlimi bir idman növü kimi artıq çoxdandır ki, gizli pərdə arxasından çıxaraq, bəşəriyyətin həyat tərzinə daxil olmuşdur. Uzun illərdir ki, bu idman növünün müxtəlif üslubları üzrə çempionatlar və mötəbər yarışlar keçirilir. Üslublara uyğun məktəblər açılır, federasiyalar təşkil olunur.

Cəmiyyətdə gedən belə proseslər karatenin özünün anlayışına yanaşmanı dəyişir. Karate-do artıq tək cə döyüş incəsənəti deyil, həm də idman təlimi kimi bütün atributları (yışılar, medallar, kuboklar, idman dərəcələri və s.) üzrə təşəkkül tapmışdır. Artıq karate federasiyası, karate üzrə dünya çempionatı, karate idman klubu, uşaq karatesi, karate üzrə idman ustası, karatenin rəsmi saytı və s. kimi ifadələr heç kimdə təəccüb yaratmır.

Karate-do dünyası böyük və rəngarəngdir. Orada karate-do təliminin həm ənənəvi döyüş incəsənəti, həm də müasir idman növü kimi özünəməxsus yeri vardır. Yudzana Daydodzinin «...*döyüş incəsənəti təbiətən ağıllı insanı daha da ağıllı, təbiətən səfeh insanı isə nisbətən ümidverici edir*» kəlamına rəğmən hər bir şəxs istədiyi yolu seçə bilər. Digər bir ustad Meytoku Yaqinin vaxtı ilə demiş olduğu «...*karate onun haqqında danışmaq üçün deyil, döyüş üçün nəzərdə tutulmuşdur*» sözlərinə baxmayaraq, Şərqi fəlsəfi dəyərləri ilə mənəvi-psixoloji nöqtəyi-nəzərdən silahlanmış bu təlim, tam bir karate-do dünyasını yaratmışdır. Bu dünyada isə haqqında düşünməli və danışmalı olacaq həddən artıq sahələr mövcuddur. Həmin sahələrin ən vaciblərindən biri də təlimin mənəvi-psixoloji və fəlsəfi əsaslarıdır.

Dərs vəsaitində karate-do təliminin həmin sahəsinə bir neçə istiqamətdən yanaşılaraq, mahiyyətinin açılmasına çalışılmışdır. Şərqi dünyasının həyat tərzinə öz fəlsəfi təfəkkürü ilə yanaşaraq, cəmiyyətin mənəvi-psixoloji və əxlaqi dəyərlərini yetkinləşdirən karate-do təlimi eyni zamanda da gənc nəslin tərbiyəsi yolunda bir pedaqoji məktəb rolunu oynayır.

Müəlliflərdən

I FƏSİL

KARATENİN ƏSAS ÜSLUBLARI

§ 1. Karatenin əsas üslublarının yaranma tarixi, inkişafı və banilərini həyat yolu

Hazırda dünyada bir sıra irili-xırdalı karate məktəbləri fəaliyyət göstərir. Bütün bu məktəblərin əsasında Okvina rəiyyətinin yığcam, qısa, aydın, səmərəli, məqsədəuyğun və heç bir gziəştə yol verməyən əlbəyaxa döyüş texnikası- TE durur.

Syurinin şəhərətrafi yerlərində təcrübə keçərək karate ənənəsini davam etdirən müasir ustadların bir hissəsi Syuri-te, istiqamətlərini davam etdirmişlər.

Naxa-te. Syurinin Ryukyu krallığının paytaxtı yaxınlığında yerləşən ticarət portu Naxadan olan zadəganlar və tacirlər arasında, eləcə də qədim döyüş incəsənəti üzrə xeyli ustad var.

«Müasir Naxatenin atası» ustad Xiqaonna Kanryo (1853-1915) hesab edilir. Onun ilk müəllimi Araqaki Seysyo olmuşdu. 1867-ci ildə Ryukyu monarxının rəsmi tacqoyma mərasimi ilə əlaqədar Okinavaya gəlmiş çin səfirliyinin şərəfinə Araqaki, Syuri sarayında Seysan və Suparinpey katalarını nümayiş etdirməsi haqqında yazılar qorunub saxlanmışdı.

Araqakinin rəhbərliyi altında Xiqaonna sərt məktəb keçmiş və bütün naxada birinci güclü insan olmuşdur. Kemponu çoxdan bilavasitə bu döyüş incəsənətinin vətəninə öyrənmək istəyi sonradan onu Çin portu Fuçjouya gətirir. Orada hansısa bir «Ru Ruko» ustadının şagirdi olaraq «Ağ durnanın Yumruğu» variantlarından birini öyrənir. Okinavaya qayıtdıqdan sonra Xiqaonna, Çində öyrəndiklərini on ildən çox heç kimə göstərmir. Lakin buna baxmayaraq, onun ustalığının sədası yavaş-yavaş yayılmağa başlayır və bir çoxları məhz onun yanında şagird olmaq arzusu ilə məraciət etdiklərindən, Xiqaonna özünün xüsusi məktəbini açır.

Xiqaonnanın şagirdləri arasında Kyoda Dzyuxatsu (1887-1968), Miyaqi Tyodzyun (1888-1953) və eyni vaxtda həm də Itosu Ankonun şagirdi olmuş Mabuni Kenva da var idi.

Xiqaonnanın vəfatından sonra sensey Kyoda ustad Xiqaonnanın təlimini toxunulmaz saxlanmağa səy göstərmişdir. Lakin buna baxmayaraq, onun bir qrup şagirdi «Toon-ryu» - «Ustad Xiqaonnanın məktəbi» adı altında fəaliyyət göstərməyə başlamışdı.

Sensey Miyaqi isə karatedə öz araşdırmalarının bəhrələrini Xiqaonnanın məktəbinə gətirərək, öyrənilən kataların (o, xüsusilə «Qekisay day iti» və «Qekisay day ni» katalarını işləyib hazırlamışdır) sayını artırmış və öz məktəbini «Qodzyu-ryu» - «Sərtlik və Yumşaqlıq məktəbi» adlandırmışdı.

Sensey Mabuni, özünün hər iki müəlliminin soyadlarındakı ilk ieroqlifləri götürüb, öz məktəbini «Sito-ryu» - «Itosu və Xiqaonnanın məktəbi» kimi adlandırmışdı.

Tomari-te. Ryukyu sarayı Tomari portu vasitəsi ilə Çinlə ticarət əlaqəsi yaratdığından, port kral portu kimi çiçəklənmişdi. Burada yerləşən xüsusi qonaq sarayında adaya gəlmək üçün ilk növbədə çinlilər olmaqla, çoxlu xaricilər qalırdı. Onların sırasında olan döyüşçülərdən Tomaridən olan karateçilər döyüş incəsənətini öyrənirdilər. Nəticədə, Syurite və Naxate ənənələrindən seçilən karatenin sərbəst texniki ənənəsi yarandı.

«Müasir Tomaritenin atası» Matsumora Kosaku (1829-1898) hesab edilir. Matsumora, Teruya Kisin və Uku Karyu kimi yerli ustadların şagirdi olmuşdur. O, bütün ömrünü karateyə həsr edib və Tomarite istiqamətini Syuri və naxa kimi döyüş incəsənətləri səviyyəsinə qaldırmışdı. Onun döyüş incəsənəti Ixa Kotatsu vasitəsilə Nakasone Seyyuya miras qalmışdır.

Syurite və Tomariteni öyrədən ustad Naqamine Syosin özünün «Matsubayasi-ryu» - «Şam meşəsi məktəbi» («Matsu» - «Şam» - Matsumura və Matsumora soyadlarının birinci ieroqlifləridir, yəni burada məktəbin tarixi köklərinə qayıdış şifrələnmişdi) adlı üslubunu geniş yaymışdır.

Bu üslublar ənənəvi olaraq, onların yarandıqları və təkmilləşdikləri yerlərin adları ilə adlandırılırlar: Syurite – «Syuri şəhərinin əlbəyaxa döyüşü», Tomarite – «Tomari şəhərinin əlbəyaxa döyüşü» və Naxate – «Naxa şəhərinin əlbəyaxa

döyüşü». Nəzərə almaq lazımdır ki, bu adlar o zamankı karatenin yerli üslublarının adlarını göstərməklə, yalnız XX əsrin əvvəllərində əmələ gəlmişdir.

Beləliklə, «Syurite» adı ilkin olaraq yalnız ustad Itosu Ankonun (1830-1915) üslubunun adlandırılmasında istifadə edilmişdi. Üslub, həqiqətən də Naxadan olan sensey Naxaqamadan, Tomaridən olan sensey Qusukumadan və Syuridən olan sensey Matsumuradan alınmış biliklərin sintezi idi.

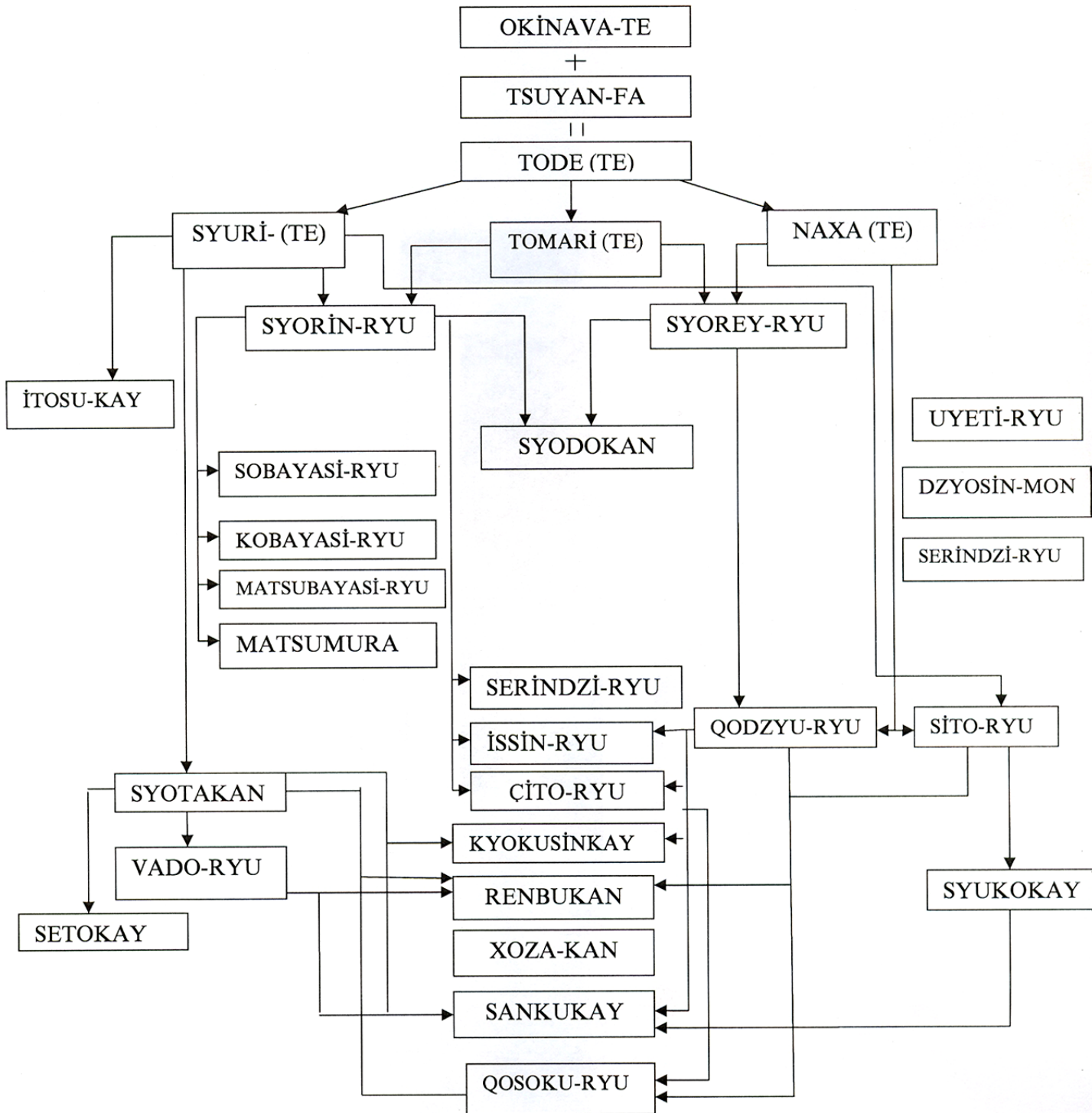
«Naxate» adı isə yalnız on illərlə Çinin Futczyan əyalətində uşunu öyrənmiş ustad Xiqaonna Kanryonun (1853-1915) üslubunu adlandırmaq üçün tətbiq edilirdi.

Ümumiyyətlə, bütün üslubların tədris metodikaları, icra texnikaları, psixofiziki treninqləri oxşardır. Fərq yalnız ayrı-ayrı ustadların şəxsən hansı sahəyə (texnikaya, bədən quruluşuna və s.) üstünlük vermələrindən sonra meydana çıxıb. Burada onların şagirdlərinin daha çox «günahı» vardır ki, öz ustadlarının fərdi xüsusiyyətlərini doqma kimi qəbul edirdilər.

Məktəblərin «sərt» yaxud «yumşaq» istiqamətdə bölünmələri də çox şərtidir, çünki karatenin hər bir hərəkətində həm sərtlik və yumşaqlyq, həm gərginlik və boşalma, həm də hərəkət və sabitlik vardır. Sırf olaraq «sətr» yaxud hər hansı bir digər adlandırılı biləcək üslub yoxdur. Ancaq bütünlüklə tam oxşar olan texniki hərəkətlərin xarakterik icra xüsusiyyətləri vardır: tzuki, qeri, tai-sabaki, uçi və s.

Məktəblər arasında fərqlə baxmayaraq, onların ümumi tərəfləri daha çoxdur və bu da yapon karatesi haqqında kifayət qədər tamlığı ilə danışmağa imkan verir. Son nəticə etibarlı ilə müasir yapon karatesi bir neçə Okinava ustadından qalmış mirasdır və onların yaponiyalı şagirdləri tərəfindən etnik və milli ənənələr nəzərə alınmaqla, yenidən yaradıcı nöqtəyi-nəzərdən baxılmışdı. Bu gün müasir yapon karatesinin inkişafının iki qolu mövcuddur:

ÜSLUBLARIN ŞƏCƏRƏSİ CƏDVƏLİ



(TƏQRİBİ SXEM)

Birincisi – Koreya və Çimali Çin üslubu olan tsyuan-şu, məs. Şao Lin-tsyuan ənənələrini davam etdirən «Syorin-Ryu-Syotekan» istiqaməti. Hərəkətlər sərbəstdir,

sürətlidir, düzxətlidir, ayaqların texnikası müxtəlifdir, əsas dayaq cəldliyə və çevikliyə edilir.

İkincisi – Cənubi Çin üslubları olan «Tzyuan-fa»nın, yəni Cənubi Şao Linin, Tsayın, Xyunun və s. güclü təsir sınağından keçmiş «Naxa-te-Qodzyu-Ryu» istiqaməti. Fiziki və atletik hazırlığa, eləcə də zərbəni saxlamaq bacarığına böyük diqqət yetirilir.

Daima Şimali Çinin, Mancuriyanın və Koreyanın güclü təsiri altında olmuş Yaponiyadan fərqli olaraq, Okinava həm tarixi, həm də coğrafi cəhətdən həmişə Cənubi Çinə meyilli olub.

Beləliklə, əgər söhbət məktəb və üslublardan gedirsə, onda başa düşmək lazımdır ki, üslub xarakterik xüsusiyyətlərə malik olub, bir çox məktəb və ustadları (məs., Syotokan, Kiokusinkay, Qodzyu-Ryu, Serin-Ryu, Vado-Ryu və s.) birləşdirən maqistral istiqamətdir.

Müasir dövrdə karate məktəblərini idman və ənənəvi karate kimi iki istiqamət üzrə bölməyə başlamışlar. Bu istiqamətlər arasındakı fərq hər hansı bir elementin icrası texnikasında deyil, onların həyata keçirdikləri məqsəddədir. Müasir karatenin keçən yüzilliyin 20-ci illərinin sonunda meydana gəlməsi və aydındır ki, «ənənələr»in də təşəkkül tapa bilməməsi səbəbindən belə mübahisələr kifayət qədər paradoksal görünə bilər. Böyük şərt daxilində karatenin okinava variantını ənənəvi karate adlandırılı bilər, lakin bu halda söhbət döyüş incəsənətinin tamamilə digər növü olan okinava-te haqqında aparılmalıdır. Son dərəcə real tarixi əsas olan bu və ya digər üslubun karatedə başçılıq etməsində siyasi xarakter daşması, «ənənəvi»lik haqqındakı mübahisələrdə vəziyyəti kifayət qədər dolaşlıq yaradır. Mübahisəli olan bu iki anlayışa şərti də olmuş olsa aydınlıq gətirməyə çalışaq.

Ənənəvi karate – bu, insanın özünü təkmilləşdirmə sisteminin və metodlarının, fəlsəfi və mənəvi-etik bazasının, insanda müxtəlif bacarıqları inkişaf etdirməyə, ona özünü dərinləndirən dərk etməyə imkan verən xalq ənənələrinin və mədəniyyətinin bir hissəsi olub, nəsildən-nəsilə ötürülən gizli biliklərdir. Karate üslubunu ənənəvi edən onun mənşəi və banisi tərəfindən bu incəsənətin yaradıldığı kimi də ibtidai formada qorunub saxlanmasıdır. Ənənəvi karate məktəblərində

şagird, böyüklərə hörmət etməyi və kiçikləri başa düşməyi, qayda-qanuna ciddi riayət etməyi, öz tənbəlliyi, ədəbsizliyi, mədəniyyətsizliyi, qəzəbi və nifrəti, digərlərini alçaltmaqla özünü yüksəltmək kimi mənfi xüsusiyyətlərinə qalib gəlməyi öyrənir. Bütün bunlarla yanaşı etiket qaydaları, yapon dilində verilən diplomlar, təzim etmələr və s. məktəbin ənənəvi olmasına təminat vermir.

İdman karatesi – bu, təsdiq edilmiş xüsusi qaydalar və proqramlar üzrə təşkil edilən kütləvi surətdə geniş yayıma əsaslanan idman təkmübarizliyi yönündə idmançıların yarış fəaliyyətinin xüsusi hazırlıq sistemidir. İdman karatesində başlıca məqsəd rəqib üzərində qələbənin idman göstəriciləridir. Yarışlarda iştirak fiziki gücü və cəldliyi nümayiş etdirir. Lakin, ənənəvi karate tərəfdarları belə təsdiq edirlər ki, idman karatesi «...birini alçaltmaq hesabına digərini yüksəldir». İdman karatesində müvəffəqiyyət yalnız seçilmişlərə nəsib olur. Ənənəvi karatedə isə səbrli və mətin olan hər bir kəs qələbəyə müvəffəq ola bilər. Yarışlarda qələbə qazanmağa göstərilən meyl, dziyu-kumitedə həddən ziyadə erkən iştirak etmək istəyi idmançını baza texnika ilə məşğul olmaqdan uzaqlaşdırır. İlk fundamental hazırlığı kifayət qədər olmayan və kumite ilə çox tez məşğul olmağa başlayan idmançı, əsas fəndlər üzərində uzun müddət və inamla işləmiş döyüşçü tərəfindən tezliklə məğlub edilir. Bu isə öz növbəsində yarışların gedişində tez-tez müşahidə olunan və karatenin prinsiplərinə köklü surətdə zidd olan rəqibə hörmət hissini itirir (1).

1. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» Dərs vəsaiti, İNBN: 978-9952 29-080-6 «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.21-26

§ 2. Syotokan (Şam ağacı və dalğa məktəbi)



«Həqiqi Karate-do gündəlik həyata daxildir. Təfəkkür və vücut tam vəhdətdə olmaqla, humanizm ruhunda inkişaf edərək təkmilləşməlidir. İnsan həmişə ədalətli olmalıdır. Karate-do–mənim həyat yolumdur»

Funakosi Qitin



Okinavanın karate ustası, müasir yapon «Karate-Do»sunun banisi olmuş Qitin Funakosi (1869-1957), əhalinin imtiyazlı təbəqəsinə mənsub olan ailədə dünyaya gəlmişdir. Karate ilə tanışlığı hələ 11 yaşında ikən məşhur karate ustası Yasutsune Adzatonun məktəbinə gedərkən başlamışdır. Adzatonun hamiliyi altında olan Funakosi, təkcə döyüş incəsənətinin deyil, həm də çin klassik ədəbiyyatının və künfusiançılığın mənasını şərh edən müəlliflərin də işlərini öyrənirdi. Adzatonun geniş əlaqələrinin köməyi ilə Funakosi, bir çox Okinava karate ustadları ilə görüşüb onların yanında məşqlər keçmişdi. Bu ustadlar arasında Itosu və Niiqaki də var idi.

1902-ci ildə Funakosi, rəsmi qeydiyyatda alınmış nümunəvi çıxışlarda iştirak edir. Kaqosimanın prefekturasından təhsil üzrə səlahiyyətli olan xüsusi nümayəndə Sintaro Odzavanın şərəfinə keçirilən karate nümayişi müvəffəqiyyət qazanmış və 1903-cü ildə Syuri və Dayitinin kişilər üçün olan orta məktəbində tədris edilməyə başlamışdı. Bu işdə ustad Itosunun çox əməyi və təsiri olmuşdur.

1906-cı ildə karatenin ilk dəfə kütləvi nümayişi keçirilmişdi. 1913-cü ildə isə yeni döyüş incəsənət növünə maraq o qədər artmışdı ki, nümunəvi çıxışlar üçün

bütöv bir truppa yaratmaq lazım gəlmişdi. Bu truppaya Funakosi, Oqosoku, Yaxiku, Isikava, Tokumura, Mabuni, Qima, Kiyam, Motobu, Simoda kimi ustalar daxil idi.

1912-ci ildə Funakosi, Mabuni, Kiyamu, Oqosoku və digər ustalar, Okinavanın böyük şəhərlərinin zallarında sistematik nümayişlər keçirirdi.

1916-cı ildə Funakosi, öz döyüş incəsənətini nümayiş etdirmək üçün Tokionun hərbi incəsənət sarayı olan Budokudenə dəvət alır. Bu, karate ustasının paytaxtda ilk və ən müvəffəqiyyətli çıxışı olmuşdu. Bir neçə il ərzində, 1914-1916-cı illər arasında Okinavada bütün bir turnir keçirilmişdi.

1917-ci ildə Təhsil nazirinin tələbi ilə Funakosi paytaxt Tokioya gəlir. Yeni döyüş növünün müvəffəqiyyətinə və yaponların ona olan böyük maraqlarına baxmayaraq, hakim dairələr karateni kütləvi qaydada tətbiq etməyə tələsmirdilər.

Xalq arasında gedən söz-söhbət imperator sarayına da çatır və 1921-ci ildə Syuri sarayında Yaponiya vəliəhdinin qarşısında karate fəndlərini nümayiş etdirən Funakosi, 1922-ci ildə Tokioda keçirilən Birinci milli atletika sərgisinə dəvət edilir və elə o vaxt da Deiqoro Kanonun xahişi ilə Funakosi, karate elementlərini tədris etmək üçün Kodokanda müvəqqəti olaraq müəyyən vaxt qalmaqla, Yaponiyada həmişəlik qalmalı olur.

Əvvəlcə o, karateni Okinavadan olan tələbələrin qaldıqları Meisei yataqxanasında tədris edir. 1922-ci ildə Funakosi, «Ryukyu Kempo Karate» kitabını yazır, sonradan bu kitab bərpa olunaraq «Rentan qosin karate-dzyutsu» - «Karatenin təcrübəsi vasitəsilə vücudun və ruhun möhkəmləndirilməsi» adı altında yenidən işlənir.

1924-cü ildə Funakosi, Keyo universitetində karatenin ilk klubunu açır. Karate incəsənətinə fəlsəfi yanaşaraq onu dərinləndirmək xüsusiyyəti tez bir zamanda intellektual mühitin və müəllim dairələrinin marağına səbəb olur. Yaponiyada karate Okinavaya nisbətən daha məşhur olur və döyüş hazırlığı olmayan kütləvi insan axını, kifayət qədər təhlükəsiz və tədrisə yararlı geniş metodikalar bazasını mənimsəmək cəhdi karate ustalarını Funakosinin ətrafında birləşməyə məcbur edir.

1936-cı ildə çoxsaylı şagird ordusu birləşərək, öz müəllimləri üçün ilk dodzyeni (karate məşqləri keçirilən zal) tikmək qərarına gəlirlər. Dodzye «Syoto Evi» adlandırılmışdı. «Syoto» - «Şam ağacı və dalğa» mənasını daşımaqla elə Funakosinin öz yaradıcılığında istifadə etdiyi ədəbi təxəllüsü idi. Özünün peşəkar ədəbi fəaliyyətinə Funakosi hələ Çin filologiyası və zərif dilşünaslıq fənni üzrə məktəb müəllimi olarkən başlamışdı. Cavan yaşlarında Funakosi tez-tez gündəlik təlaşlı həyatdan ayrılaraq, Syuri şəhəri yaxınlığında yerləşən, üzərində çoxlu qocaman və nəhəng şam ağacları bitən kiçik «Toroyama» adasına gedərdi. Küləyin şam ağaclarında çıxardığı səs-küyə qulaq asan Funakosi təbiət, insan, dünyanın dərki haqqında düşündükcə, karate yaratmaq ideyası ortaya çıxırdı.

Ustadın «Karate-do Kexan» («Ustadın nəsihətləri») adlı ikinci kitabı 1936-cı ildə işıq üzü görür. Bu kitabında Funakosi «Çin üsulu» sözündəki ieroqliflərin hərfi mənasını dəyişməklə, konsepsiyanın özünü «Boş əlin Yolu» adlandırmışdır. Okinavanın döyüş incəsənətinin anlayışında etdiyi belə dönüş Funakosinin vətəninə eynimənalı qarşılanmadı. Ancaq müharibə başlayana qədər karate-do termini məişətə möhkəm daxil olmuşdu. 1937-ci ildə yapon ordusu və donanması Funakosinin karatesinə xüsusi ehtiram göstərərək, fəal surətdə karateni öyrənməyə başlamışdı.

II Dünya müharibəsindən sonra Funakosi və digər karate ustaları «Karate-do»nun yenidən Yaponiyada bərpa olması üçün hər bir vəcdlə köməklik göstərmişdilər.

Yaponiya ilə ABŞ arasında sülh müqaviləsi imzalandıqdan sonra Funakosi Isao Obato (Keyo universiteti), Tosio Kamado (Vaseda) və Masatosi Nakayama (Takuseku) ilə birlikdə amerika bazalarında «Karate-do»nu təbliğ etmək məqsədi ilə üç aylıq turnir keçirmişdi.

Yaponiyadakı müxtəlif məktəblər çərçivəsində olan karatenin bir təşkilat nəzdində inkişaf etdirilərək yapon mədəniyyətinə yardım göstərmək məqsədilə müharibənin zədələdiyi beynəlxalq şan-şöhrəti bütün dünyaya ixrac etmək üçün 1949-cu ildə «Karate-Do»nun Yapon Assosiasiyası (JKA) yaradıldı.

1953-cü ildə hökumətin xahişi ilə Funakosinin yaxşı şagirdlərindən ibarət qrup ABŞ-a göndərildi. Onlar arasında Obata, Nakayama, Kamata, Nisiyama və Kodokanadan olan nümayəndələr də vardı.

1955-ci ildə Karate-do Yapon Assosiasiyasının (JKA) ilk dodzesinin açılışında Funakosi sədrlik etmişdir.

Funakosi bütün ömrü boyu «Karate-do»nu heç bir konkret üslublara ayırmadan öyrətmişdi. Ustad, məşqləri, eləcə də onların sağlamlığa və psixikaya, şəxsiyyətə və xasiyyətə təsirini əsas hesab edirdi.

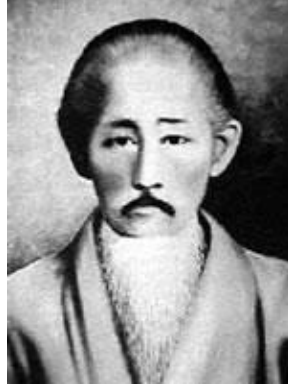
Bundan başqa, qeyd etmək lazımdır ki, Funakosi həmişə Okinava və Çinin bir sıra məşhur ustaları nəslinin həyat mənasına çevrilmiş Itosu və Adzatonun texnika və ənənələrinə sadıq qalmışdı. Bu üslub özündə Syorin-Ryunun yüngül və mütəhərrik katarlarını: 5 kata Xeyan, 2 kata Bassay, 2 kata Kanku, Empi, Qanqaku, eləcə də Serey-Ryunun daha «ağır» və «güc» tələb edən katarlarını: 3 kata Tekki, Dzitte, Xenqetsu, Dzion kimi katarlarını birləşdirir. Bundan əlavə 2 kata Qozyusixo, həmçinin Vankan, Dziin, Meykyo, Nidzyusixo, Soçin, Unsu, Çinto, Ten-to-kata olmaqla, üslubda 27 əsas kata mövcuddur.

Üslubun tanınmış ustalarından Qima Makotonu, Yositaka Funakosini, Nikayama Masatosini, Kanadzava Xirokezunu, Nisiyama Xidetakanı, Enoeda Keynosukeni, Asano Sironu, Mikami Takayukini, Kaze Taydzini, Okadzaki Teruyukini, Oti Xideonu, Miyadzaki Torunu, Kavasoe Masaonu, Sirai Xirosini, Kasuya Xitoşini, Tanaka Masaxikanı, Osima Tcutomunu, Asai Tetsuxikonu, Tanaka Takenorini, Abe Keyqonu, Suqimuranı nümunə göstərmək olar. Qitin Funakosinin üçüncü oğlu olan Yositaka Funakosi (1907-1945), Syotekan karatesinin mənbəyində dayanan ustalardan idi. O, Syotekan üslubunun texnikasına uzaq məsafədən vurulan zərbələri, ayaqlarla yuxarı hissələrə endirilən mavasi-qeri, ura-mavasi-qeri, yoko tobi-qeri kimi effektiv zərbələri, fudo-daçi duruşuna əsaslanaraq əl ilə «teyşo» zərbəsinin tətbiq edilməsi ilə döyüş texnikasını daxil etmişdi. Belə fərz edilir ki, rəqibə qarşı yan tərəfli duruş vəziyyətində (xanmi) əllə zərbələri və blokları yerinə yetirən zaman omalar üzərində dönmə qaydalarını da məhz Yositaka Funakosi sistemə daxil etmişdi. Yuxarı səviyyəli və qısa məsafəli duruşları (məs., dzenkutsu-

daçı) nisbətən uzun məsafəli və aşağı səviyyəli duruşlarla əvəz etmişdi. Belə duruşlar ayaqlardan daha çox güc və dözümlük tələb edirdi. Onların sistemə daxil edilməsi karateçilərin fiziki hazırlıq səviyyəsi məsələsini yenidən qarşıya qoymuş olurdu.

«Müasir karatedə müxtəlif məktəblərə yer yoxdur. Mənə məlumdur ki, bir çox müəllimlər təzə kata icad etdiklərini əsas gətirərək, «Məktəbin banisi» adını almağa can atırlar. Eşitmişəm ki, mənə və mənə həmkarlarımdan çoxunu Syotokan məktəbinin nümayəndələri hesab edirlər, amma mən bu cür təsnifata qarşı qəti etiraz edirəm. Mən tamamilə əminəm, bütün bu məktəblər bir yerdə elə birləşməlidirlər ki, bəşəriyyətin gələcək xeyri üçün karate-do planlı şəkildə maksimal inkişaf edə bilsin» ideyasına ömrünün son anlarına qədər sadıq qalmış müasir «Karate-do»nun atası sayılan Funakosi, 26 aprel 1957-ci ildə 88 yaşında Tokio şəhərində vəfat etmişdir. Okinavadan olan ustad Qitin Funakosi tərəfindən əsas qoyulmuş Syotokan karate – karatenin tək-cə Yaponiyada deyil, həm də bütün dünyada geniş yayılmış ən kütləvi üslubudur. Syotokan üslubu, Ümumdünya Karate Federasiyasına (WUKO) və Beynəlxalq Ənənəvi Karate Federasiyasına **ITKF (International Tradition Karate Federation)** daxildir.

§ 3. Qodzyu – Ryu (Sərtlik və Yumşaqılıq)



«Hərbi incəsənətlərdə mənəvi

təkmillik əsas yer tutur və ona görə də yadda saxlayın: əgər sizin həyatınızda nə isə yolunuzu kəsirsə, çevrilərək onun yanından keçin»

Kanre Xiqaonna

Okinava karate ustası Kanre Xiqaonna (1851-1915), Nisimurada (Naxa) anadan olmuşdur. Bir çox öz yaşlıları kimi gənclik illərində o da TE öyrənib. Kanre, 1867-ci ildə «Maya» (okinava dialektində «Pişik» deməkdir) ləqəbli, soyadının ikinci oxunuşu Niiqaki olan ustad Seyso Araqakinin (1840-1920) rəhbərliyi altında hərbi incəsənətinin ilk məşqlərinə başlamışdır.

1870-ci ildə rəsmi şəxslərlə birlikdə ustadı Araqakini (o tərcüməçi idi) Beytszinə – hazırda Çinin paytaxtı olan Pekinə göndərənə qədər onun yanında üç ilə qədər dərs alır.

1866-cı ildə 15 yaşı olarkən Xiqaonna Çinin Fukyen (Futszyan) əyalətinə yollanır. Orada bir neçə il ərzində çin «tsyuan-fa» ustalarının rəhbərliyi altında məşqlər edir. 1882-ci ildə Okinavaya qayıdan Xiqaonna, özünün başqa üslublardan fərqlənən, qono-kempo və dzyu-no-kempo (sərt və yumşaq kempo) kimi iki üslubun sintezini bir çərçivədə birləşdirən karate məktəbini açır.

Xiqaonna, sonralar «Qodzyu-Ryu»nun nüvəsinə çevrilən Santin katasını çox fəal surətdə təbliğ edirdi. Belə deyilir ki, ustadın özü tərəfindən katanın icrası başa çatdıqdan sonra onun ayaqqabısının altının sürtülməsindən taxta döşəmə qızırdı. Santin-daçi duruşunda dayanan ustadın özünü isə eyni vaxtda bir neçə nəfər yerindən tərpədə bilmirdi.

Xiqaonnanın ustalığı çox gözəl idi. Onun hərəkətlərinin sürəti insanı təsəvvür olunmaz dərəcədə heyran edirdi. Bəstəboy Xiqaonnanın ayaq zərbələri o qədər güclü

idi ki, o, ayaq zərbəsi ilə qayıq düzəltmək üçün istifadə edilən qalın taxta parçalarını sındırırdı. Bu xəsusyyətlərinə görə insanlar onu «Asi-no- Xiqasionna» adlandırırdılar. Onun digər bir ayaması da «Kensey», yəni «Müqəddəs Yumruq» idi.

«Ryuey-ryu» üslubunun başçısı, 10-cu dan sahibi Kenko nakaima belə deyirdi ki, onun atası Kentyu Nakaima, Xiqaonnanın döyüşünü «...ayaqlarını yüngül, qeyri-adi formada işlətməsi ilə fərqlənən və aşağı səviyyədə sürətli zərbələr endirən» kimi təsvir edirmiş.

Okinavada Xiqaonnanın ad-sanı, onun həyatda dostluq etdiyi Itosunun şöhrəti ilə rəqabət aparırdı. **«Karatenin texnikaya ehtiyacı olduğu kimi məqsədə də ehtiyacı vardır»** ifadəsi, ustadın sevimli ifadəsi idi.

Xiqaonna sadəcə olaraq məşqçi deyildi. O, necə deyərlər «böyük həflə başlayan» Müəllim idi. Xiqaonna insanlığa biganə olmayan müəyyən norma və prinsiplərə əsaslanırdı. O, həmişə yaxşı şagirdlərindən hesab edilən Dzyuxatsu Kedayə deyərmiş: **«Karatenin təyinatı insanlara ağrı vermək, onları şikəst etmək yox, cəmiyyətə kömək etməkdir»**. Teqi Esimura, Dzyuxatsu Keda, «Qodzyu-Ryu» üslubunun yaradıcısı Miyaqi və onun assisenti Seyko Xiqə, Siroma Simpan, Seybun Nakamoto, Taydzo Tabara, Rey Sakima, Esiteru Ikemiyaqusuku, Tomonori Dzitiyaku, Soki Ura, «Sito-Ryu» üslubunun yaradıcısı Mabuni, «Syudokan-karate» üslubunun yaradıcısı Toyama, «Issin-Ryu» üslubunun yaradıcısı Simabuku onun ən yaxşı şagirdlərindən olmuşlar.

1915-ci ildə vəfat edən Kanre Xiqaonna, son nəticədə «Qodzyu-Ryu» adlandırılan sistemin əsasının ən ilk yaradıcısı olmuşdur. «Naxa-te»nin texnikasını



mükəmməl mənimsəmiş Xiqaonna, çin «tsyuan-şu»sunun formalarından biri ilə Okinava döyüş incəsənətini birləşdirmişdi.

Xiqaonnanın şagirdi, sonradan isə davamçısı olmuş Tedzyun Miyaqi, ustadından ona miras qalan üslubun üzərində islahatlar aparmış və 20-ci illərdə onu «Karate Qodzyu-Ryu» adlandırmışdı. Hazırda, bu üslub iki əsas - okinava və yapon variantlarında karatenin ən çox yayılmış üslublarından biridir.

Miyaqi Tedzyn (1888 - 1953) – məşhur Okinava karate ustası, Naxa şəhərində imkanlı ailədə anadan olmuşdur. Gənc Tedzyun təbiətən fiziki cəhətdən möhkəm oğlan idi və coşğun xasiyyəti ilə seçilirdi. 1899-cu ildə Tedzyunun 11 yaşı tamam olanda onun anası, məşhur karate ustası Ryuko Arakakidən xahiş edir ki, Tedzyununu şagirdliyə götürsün. O dövr köhnə feodal sisteminin dağılmasına, Meydzi hakimiyyətinin bərpası zamanına təsadüf edirdi. Bir çox amillərlə yanaşı həm də bütün cəmiyyətin quruluşu, eləcə də dövlətin ideoloji konsepsiyaları kəskin sürətdə dəyişirdi. Tedzynun anası bütün bunları görərək, kişi cinsinə mənsub insanın həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən möhkəm olmasının vacibliyi qərarına gəlir və məhz bu səbəbdən də Tedzynunun karate ilə məşğul olmasını təkid edir.

Gənc Tedzynanın 14 yaşı tamam olduqda, Ryuko Arakaki onu öz dostu Kanre Xiqaonnaya təqdim edərək, yeniyetməni şagirdliyə götürməsinə xahiş edir. Xiqaonnanın şagirdi olmaq böyük bir şərəf hesab edildiyindən, bir çoxları karatəni bilavasitə bu məşhur ustadın yanında öyrənməyə can atırdılar. Ancaq Xiqaonna hər kəsi qəbul etmirdi. O, əvvəlcə iddiaçıların keyfiyyət və xasiyyətlərinə diqqət yetirir, onların müəyyən məqsəd yönəmlərini və bu çətin Yolun keçilməsində niyyətlərinin ciddiliyini yoxlayırdı. Məşqə başlayanlar içərisində yalnız böyük təzyiqlərə tab gətirənlər qalaraq məşqləri davam etdirirdi. Məşq edəcəyi evdə qalaraq uzun müddət heç nə ilə məşğul olmayan Tedzyun Miyaqi, ilkin yoxlamaya tab gətirir: o, baxçada çalışır və ev işlərini yerinə yetirirdi. Tanınmış nəslin nümayəndəsi olan Tedzyun, əlini yanına salmadan bir çox işlərlə yanaşı həm də təsərrüfatda işləyir, evin döşəməsini təmizləyib silir, səliqə-sahman yaradır, su gətirir, baxçadakı bitkilərə qulluq edirdi.

Tedzyun bütün bunları böyük ruh yüksəkliyi ilə yerinə yetirirdi. Az sonra Xiqaonnanın onun qarşısında səmimi, təmiz niyyətli, hətta çirkli işdən belə çəkinməyən və öz məqsədinə çatmaq üçün təkidlə çalışan bir insanın dayanmasına heç bir şəkk-şübhəsi qalmır.

Şöhrət qazanmış ustadın çağirdi olan Miyaqi, öz yoldaşları - Xiqaonnanın digər şagirdlərinin də hörmətini qazanır. Onların arasında Simpan Siroma (1890-1954), Koryu Utinadi, Kanken Toyama (1888-1966) və Miyaqinin ən yaxın dostları

Kenba Mabuni (1889-1952), Dzyuxatsu Keda (1887-1969) və Seyko Xiqa (Miyaqi Tedzyunanın vəfatından sonra «Qodzyu-ryu karate-do»nun lideri yerini tutan usta) da var idi. Onlar və bir çox digərləri mürəkkəb döyüş incəsənətini mənimsəmək üçün Miyaqiə yaxından köməklik etmişlər. Ordudakı xidmət illəri istisna olmaqla Miyaqi, öz ustadı Kanre Xiqaonnanın vəfatına qədər onun rəhbərliyi altında məşqlərini davam etdirmişdi. Xiqaonnanın vəfatından sonra Miyaqi, döyüş incəsənəti sahəsində öz biliklərini təkmilləşdirmək üçün bir neçə il Çində qalmalı olmuşdu.

Ömrünün iyirmi ildən çoxunu karateyə həsr edən Miyaqi, 1917-ci ildə Okinavaya qayıdaraq öz bilik və bacarığını mükəmməl bir sistem halına salmaq üçün nəhayət ki, öz məktəbini yaratmağa başlayır. Elə bu vaxt da Miyaqi, təlimatçı qismində polislərin məşq mərkəzinə dəvət olunur. Okinava-te üzrə digər ustadlar kimi Miyaqi də öz məşq sisteminə ənənəvi kataların məşqini əlavə edir. Bu katalar, Matsumuranın, Adzatonun və Itosunun Serin-ryu istiqaməti üzrə əsaslandırılmış katalarından çox fərqlənirdi.

Çindən qayıtdıqdan sonra Miyaqi, əsasında kifayət qədər sadə zərbələr və dairəvi bloklar duran, mürəkkəb tənəffüs və təfəkkürün cəmləşdirilməsi üçün xüsusi metodlara əsaslanan, Tense və Santin kimi döyüş incəsənətində fiziki və mənəvi təcrübənin vəhdətini təşkil edən baza hesab etdiyi əsas iki kata üzərində daima işləyir.

Miyaqi, «bunkay» katasının tək-cə tam gücü ilə icra edilən zərbələrinə və bloklarına deyil, hətta «okinava-te»də geniş istifadə edilən boğucu və sındırıcı fəndləri də tələb edən elementlərinin döyüş tətbiqinə xüsusi diqqət yetirirdi. Miyaqi həm də «tetotimati» - çin uşu məktəblərində rast gəlinən məşq formalarından birini təcrübəyə daxil edir. Bu, tədris döyüşlərini tam kontakt formada olaraq keçirməkdən ibarət idi. Bu zaman döyüşdən əvvəl rəqiblər hansı texnikanı konkret olaraq tətbiq edəcəkləri barədə əvvəlcədən razılığa gəlirdilər. Məs., rəqiblər əvvəlcədən tək-cə əl yaxud ovucun yan tərəfi (syuto) ilə qarın nahiyəsinə tam kontakt olaraq zərbələr endirəcəkləri barədə razılığa gəlirdilər. Bu, «təkbətək döyüş»ün bir növ surəti idi.

Beləliklə, 20-ci illərdə əsas böyük ustad Myaqi Tedzyun tərəfindən qoyulmuş Okinava üslubu olan «Qodzyu-Ryu», Okinavada «Karate-do»nun dörd böyük

üslubundan biri olub, Ümumokinava karate-do Assosiasiyasına daxildir. Hazırda bu üsluba, Miyaqinin şagirdi olmuş və Naxa şəhərində yaşayan Meytoku Yaqi başçılıq edir. Bundan başqa, həmçinin Morio Xiqaonna və Dzyudokan ustası Miyazato Eyitinin Beynəlxalq Okinava Qodzyu-Ryu Federasiyası da mövcuddur.

«Qodzyu» ifadəsi - «qo» möhkəmlik, sərtlik, «dzyu» axarlıq, yumşaq, elastiklik kimi hərfi tərcümə olunur.«Qodzyu-Ryu» özündə sərt və yumşaq, asta və cəld hərəkətlər ahəngini qarın boşluğunun dərin tənəffüsü ilə birləşdirilən okinava karate sistemini təmsil etdirir. Texniki fəndlərin icrası zamanı korpus düz saxlanılaraq yaxın məsafədə döyüş aparmaq üçün xarakterik olan və irəli-geri hərəkət etməyə imkan verən qısa addımlardan istifadə edilir. «Qodzyu-Ryu»da hücum bir qayda olaraq, sərt bloklara ekvivalent olaraq qiymətləndirilmir. Üslubun xarakterik cəhətləri yuxarı səviyyəli duruşlar, amiranə, «ağır hərəkətlər», güclü zərbələrdir. «Qodzyu-Ryu» üslubu «Syotekan» kimi gözəl deyil, lakin daha effektivdir. Üslubun «döyüş silahı» 85% əl fəndlərindən (düz, dairəvi, dirsək zərbələri) və təqribən 15% ayaq zərbələrindən ibarətdir. Məşq prosesi zamanı ayaq zərbələrinin maksimal olaraq yuxarı və zərbə hədəfinə yaxın endirilməsinə baxmayaraq, real döyüşdə ayaq qurşaqdan yuxarı qaldırılmaz.

Əsas duruşlar santin-daçi, xatidzi-daçi nekoasi-daçi, siko-daçi, dzenkutsu-daçi və s. hesab edilir. Duruşların məşqi prosesində bədən boşaldılmış, lakin sıçrayışa hazır vəziyyətdə olur. Əl ilə düz, dairəvi zərbələr endirmək və blok tutmaq üçün Santin-daçi duruşundan (korpus düz, öndə olan ayaq bir az daxilə qatlanmış, dizlər daxili tərəfdən gərgin vəziyyətdə olur) istifadə edilir.

Üslubun texnikası bütünlüklə bir neçə hissəyə ayrılır:

1. Kixon – baza texnika yaxud qidzyutsu yerdəyişmədən icra edilir;
2. Qi-dzyutsuido – yerdəyişmə ilə icra edilən baza texnikası.

Cütlük formasında aparılan məşq beş mərhələli təmrinlərdən ibarətdir:

1. Tanren yaxud hərəkət miqdarı ilə məhdudlaşdırılaraq bir neçə addımda aparılan döyüş;
2. Kixon-kumite;
3. Yakusoku-kumite;

4. Bunkay-kumite–katanın element və fraqmentlərinin partnyorlarla məşq edilməsi;

5. Dziyu-kumite.

«Yhdənq-Knq»nqn eəcənilfigndf öin lbdəkinin hdğfig riuedidəsəl dəkəsədə nəəəkə öfkpgk. Pcsdc, sədd mə edfiel rəkələedək nfçjg qnxqndfjdkgkdgk. İqkfdf keflinfn gn ıckəeinə mə mfçegndf rcsqğ rəkələedəkinə çıqıı diqqəe neekidik. Lfkfeenin iik öhç dipək cıdqidfkgn dfn aəkqdi hdkfkq, dcə çəe ihqnsf qcmmə ıəkainə cıecndcl mekidən lənfkf nfnngğfdk df ibncl nek eqeqk. «Yhdənq-Knq»nqn mfsii gəqfğdfkgn dfn iiki də fxgkdq qfddgkğfqdf fpfkgn dfn gəjqdəkdik. Ğinfqi bəc fxgkdq qfddgkğfqdf ifxdg hdn gəjqdəkin rəsğini rək məsddə penijdəndikəkəl inlijfa eedikğjdi. Pəns hlinfmfdgdfkgn rəkələedəkinin sədd hdğfignf ifçğfnfkfq, hndfkdf öəli mə pcscn liafnə qədək hdğfğfigng gçjfridə edən Ğinfqidə iedə ailikdək gendfnf pədgjdi. Nəkinə neekidğəii liafnə qədək gçkəlləi hdn iq edəğenedəkdən reö hdğfif fə iik riüəinə dfəgği ıəminnədə gfdil hdn lfkfeeöi, əd nfçqd fnfqdf mqkqdnf əkiədəki iədənin iıeənidən riüəii idə əədəiiə qəiqd eəğənə qfdikdik.

Okinava «Qodzyu-Ryu» üslubunun üç əsas variantı vardır: Okinava, Yaponiya və Amerika. Bu üslubda bütün katalar da üç qrupa bölünür:

1. KIXON kata: Sançin və Tensyo;

2. KORYU kata: Seyfa, Seysan, Seyentin, Seypay, Sanseryu, Şisoçin, Kururunfa

3. FUYKU kata: 3 kata Qekisay, 2 kata Qekixa, 2 kata Kakuxa, 1 kata Xakutsuru.

Ümumən 17 kata olmasına baxmayaraq, birinci iki qrupa daxil olan 9 kata daha vacib hesab edilir. Miyaqi, bu gün də «Qodzyu-Ryu»nun əsasını təşkil edən ümumi hesabla cəmi 12 kata öyrədirdi.

Məşqlərə yeni başlayanlar üçün nəzərdə tutulan Fukyu 1-2 katası nisbətən bizim dövrümüzdə, 1974-cü ildə Meytoku Yaqi tərəfindən yaradılmışdı. Fukyu 1-də düz istiqamətli zərbələr, eyni vaxtda iki əl ilə bloklar və barmaqlarla zərbələr (nukite), Fukyu 2-də isə «Kiba-daçi» duruşunda olmaqla, bədən əyilmiş vəziyyətdə asta blok hərəkətləri diqqəti cəlb edir. «Qodzyu-Ryu»nun baza formaları həm

«qo»nu və həm də «dzyu»nu nümayiş etdirən Santin və Tensyo katalarıdır. Bu katalar - düzgün əzələ gərginliyi yaratmaqla, bədənin möhkəmləndirilməsinə xidmət edir, dərin və amiranə tənəffüs vasitəsilə komplekslərini özündə birləşdirir. Santin katasında bədənin hər bir əzələsi gərginləşdirilir. Burada müdafiə edilməyən bir dənə də olsun nöqtə olmur və katanın bütün gedişatı döyüş ruhunda aparılır. Bu, «qo»nun başlanğıcının tipik təcəssümüdür.

Tensyo katası Santinin əksinə olaraq, döyüş ruhunu aydın şəkildə büruzə vermir. O, qövsvari ahəstə hərəkətlərlə ifadə edilir və insan sanki bədəninin daxilindəki dərinliklərdə gizlədilmiş enerjini sıçrayışla qəfildən tullamaq anını gözləyir. Bu elə «dzyu»nun başlanğıcıdır.

Myaqinin vəfatından sonra onun rəsmi varisi Xiqa Seyko (1889-1966) olur. Keçmişdə bu şəxs Myaqi ilə birlikdə Xiqaonnanı şagirdi olmuş, ustadın vəfatından sonra isə o, özünün 12 illik (1903-cü ildən etibarən) məşq təcrübəsinin olmasına və yaşlı olmaqlarına baxmayaraq, Myaqinin başçılığını qəbul etmişdir. 1932-ci ildə Xiqa, özünün xüsusi dodzyesini (məşq zalını) Naxa şəhərində açaraq, «Qodzyu-Ryu»nu tədris etməyə başlayır. Hələ Myaqinin sağlığında Xiqa yeganə usta idi ki, «Qodzyu-Ryu» üslubunu Myaqinni dodzyesindən kənarında öyrətmək hüququna malik idi.

1937-ci ildə Butokukay tərəfindən Xiqaya VII dan və «rensi» (mürəbbi) adını vermişdir.

1953-cü ildən 1966-cı ilə qədər Qodzyu-ryu-sinkokaya Xiqa başçılıq edib və Miyaqidən sonra üslubun ikinci böyüş ustası hesab edilib.

Xiqa Seykonun vəfatından sonra onun yerini 1926-cı ildən Miyaqinin şagirdi, daha sonra isə 1929-cu ildən köməkçisi olan 54 yaşlı Yaqi Meytoku (1912) tutur. Yaqi, 1931-ci ildən Okinavada məskunlaşmış və şöhrət qazanmış «36 çin ailəsi»ndən birinə mənsub idi. Miyaqi məhz bu şagirdinə özünün «keyko-çi»sini (məşq kostyumunu) vəsiyyəət etmişdi. Okinava «Qodzyu-Ryu»sunun aparıcı ustalarına Yaqi Meytokunu, Morio Xiqaonnanı, Eyiti Miyazatonu misal göstərmək olar. 1929-cu ildə Tedzyun Miyaqi, Kiotoda yerləşən Ritsumeykan universitetinin nəzdində karate klubunu yaratmış və mürəbbisi olan «Pişik» ləqəbli Yamaquti

Qoqen tərəfindən Yaponiyaya dəvət olunur. Bu dəvətin nəticəsi olaraq, Yamaquti Miyaqinin şagirdi və metropoliyada «Qodzyu-Ryu»nun nümayəndəsi olur. 1930-cu ildə Yamaquti, karateni bölmə qismində Butokukaya daxil edir. 1935-ci ildə isə Yaponiyadakı bütün məktəbləri birləşdirərək, ümummilli Qodzyu-Ryu təşkilatı yaradır. Miyaqinin şagirdi və tərəfdaşı olan əfsanəvi karateçi hesab edilən Yamaquti, öz müəlliminin metodikalarını və təlimatını yaradıcı surətdə inkişaf etdirir. 1935-ci ildə o, cütlüyün birlikdə işləməsini təcrübəyə yeni forma – dziyu-kumite kimi daxil edir. Dziyu-kumite – şagirdlərin texnika məşqlərinin davam etdirə biləcəkləri sərbəst döyüşdür. Çox güman ki, döyüşün məhz bu forması hazırda da bir çox üslublarda təcrübədən keçən «idman karatesi»nin əsası olmuşdu.

Okinavada «Qodzyu-Ryu» məktəbi meydana gəlməmişdən əvvəl karateyə TE yaxud TODE-nin vahid sistemi kimi baxılırdı. Məktəblər isə yerləşdikləri ərazinin adı ilə adlandırılırdı (məs., Syuri-Te, Naxa-Te və s.)

1950-ci ilin may ayında Yamaquti öz təşkilatı nəzdindən islahatlar aparıb onu dəyişərək, «Karate-do Qodzyu-Kay» adlandırmaqla, həm də öz qərargahını Tokioda yerləşdirir.

§ 4 Sito-Ryu (Itosu və Xiqannonanın məktəbi)



«Karate-do sistemində ən vacib olan katalardır. Katalarda hücum və müdafiənin bütün fəndləri toplanmışdır. Buna görə də katadakı hərəkətlərin mənasını yaxşı başa düşmək və onları düzgün yerinə yetirmək lazımdır»

Kenwa

Mabuni

Sito-ryu – yapon «Karate-do»sunun böyük üslublarından biri olub, 1930-cu ildə Funakosinin dostu olmuş ustad Kenwa Mabuni (1889-1957) tərəfindən yaradılmış və adı da özünün müəllimləri Itosu və Xiqannonanın xatirəsinə ithafən onların adlarının ilk ieroqliflərinin birləşməsindən yaranan ifadədən götürmüşdür.

Syotekan üslubu ilə okinavanın bəzi üslublarının ortaq həddini özündə birləşdirən Sito-Ryu üslubu sərtliyi, böyük güc tələb etməsi, kəskinliyi və hərəkətlərinin son dərəcə yığcamlığı kimi xüsusiyyətləri ilə seçilirdi.

Kenwa Mabuni 14 noyabr 1889-cu ildə Okinavanın Syuri şəhərində anadan olub. O, Ryukyu Krallığının möhtəşəm döyüşçüsü olmuş Kenio Osiro tərəfindən yaradılan ən tanınmış klanlardan birinin 17-ci nəslinin nümayəndəsi idi.

Uşaqlıq çağlarında Mabuni, yaşadlarından heç nə ilə seçilmirdi, lakin özünün şan-şöhrətli döyüşçü olmuş əcdadları barədə qohumlarının söhbətlərini eşidən gənc Mabuni də ailəsinin və nəslinin adına layiq güclü bir şəxsiyyət olmağı arzulayırdı.

Əvvəlcədən bəzi zəruri tövsiyələr alan Mabuni, 13 yaşında olarkən, Syuri şəhərində yaşayan məşhur karate ustası Itosunun məktəbinə qəbul edilir. Kenwa Mabuni hər gün, hətta tayfunlar zamanı da çox təkidlə məşq edirdi. Bu münvalla yeddi il ərzində o, Syuri-te incəsənətini öyrənir.

Iyirmi yaşı olarkən ustad Kanre Xiqaonnanın yanında Naxa-te incəsənətini öyrənməyə başlayan Mabuni, sonradan yaratdığı Sito-ryu üslubunun əsası da məhz bu məşhur istiqamətlərin birliyindən bəhrələnir.

Orta məktəbi və orduda xidmətini başa vuran Kenva Mabuni, on ilə qədər polis orqanlarında işləyir. Bu dövrdə o, polis zabitlərinin mütləq hazırlıq proqramına salınmış budoya daxil elan dzyu-do və ken-do ilə də fəal surətdə məşğul olur. Mabuni karate-do üzrə usta olduğundan, digər müxtəlif döyüş incəsənətlərinin də üstünlüklərini mənimsəyərək, universal texnika yaratmağa çalışır.

Polisdə işlədiyi müddətdə xidməti zərurətlə əlaqədar olaraq ölkənin müxtəlif regionlarını gəzən Kenva Mabuni, «karate-do»nun Syuri-te və Naxa-te istiqamətləri istisna olmaqla, digər istiqamətlərin də texnikasını öyrənmək, adanın ən ucqar yerlərində yaşayan və aztanınan ustaların da texnikaları ilə tanış olmaq imkanını əldə edir. O, qədim incəsənət növü olan Rekan Budonu öyrənməyə daha çox diqqət yetirir.

«Karate-do»nun geniş diapazonda yayılması dövrü XX əsrin əvvəllərinə təsadüf edirdi. Həmin fakt öz rəsmi təsdiqini 1910-cu ildə «karate-do»nun orta məktəblərdə ayrı bir fənn kimi tədris proqramına salınmasında tapmışdı. Həmin dövrdə çoxlu sayda məşq edənlər üçün vahid bir tədris metodikasının, şagird və usta dərəcələri üzrə hazırlıq üsullarının olmaması çətinliklər yaradırdı. Məhz həmin dövrdə bir çox ustalar əsasən şagirdlərin fiziki hazırlığına və makivariyə bədənin zərbə endirə biləcək hissələrinin məşq etdirilməsinə diqqət yetirirdilər.

Kenva Mabuni bu illərdə özünün müəllimlik fəaliyyətinə başlayır. Həmin döyüş incəsənətini dərinliyinə qədər öyrənmək üçün Mabuni, öz müəllimi ilə birlikdə karate-do bölməsini yaradır.

13 fevral 1918-ci ildə Mabuninin böyük oğlu Keney dünyaya gəlir. Elə həmin ildə də Mabuni «karate-do»nu xalqa tanıdaraq geniş yaymaq məqsədilə öz fəaliyyətini daha da canlandırmasında ona bir çox məşhur ustaların da köməkliyi az olmamışdı.

Mabuninin evində döyüş incəsənətinin inkişaf etdirilməsi və vahid bir şəkildə salınmasına həsr edilmiş görüşlər də keçirilirdi. Belə görüşlərdə Qitin Funakosi,

Tenzu Osiro, Tosin Tibana, Anbun Tokuda, Simpan Dzema, Seyeto Tokumura, Xoko Isikava kimi məşhur ustadlar dəfələrlə iştirak etmişlər. İki üslubu eyni vaxtda mənimsəyərək müvəffəqiyyət əldə etmiş bir insan kimi Mabuni, Okinavada böyük hörmət qazanmışdı.

1918-ci ildə Mabuninin camaat qarşısında təşkil etdiyi «karate-do»nun nümayişinin birində şahzadələr Kuni və Kaxo da iştirak etmişdilər.

1924-cü ildə Kenva Mabuni karate-do üzrə eyni vaxtda iki tədris müəssisəsində təlimatçı vəzifəsinə təyin edilir və öz incəsənətini şahzadə Titibunun qarşısında nümayiş etdirmək şərəfinə nail olur.

1925-ci ildə Kenva Mabuni digər tanınmış ustalarla birlikdə özünün çoxdankı arzusunu - məşqlərin keçirilməsi üçün daimi dodzyenin yaradılmasına imkan verən «Okinavanın karate-do klubunu» təşkil edir. Həmin zaldan Dzyuxatsu Keda, Tedzyun Miyaqi, Teyu Motobu, Tosin Tibana, Xanasiro, Tedzyu Osiro, kempo ustası olan Vu Ksian Tui kimi karate nümayəndələri keçmişlər. Kenva Mabuni və Tedzyun Miyaqi klubun daimi təlimatçıları olmuşlar.

O dövrdə məşqlərdə əsas diqqəti fiziki hazırlığa və kumitenin təcrübəsinə yönəldirdilər. Şagirdlərə texnikanın elementləri izah edilmir, fəndlər isə bilavasitə döyüşün gedişatı zamanı nümayiş etdirilirdi. Təlim yalnız təcrübədə fəndlərin dəfələrlə təkrarı ilə aparılırdı. Hər bir ustanın texnikası özünəməxsus fərqi xüsusiyyətləri ilə fərqlənirdi.

1927-ci ildə dzyu-do məşqləri üçün dodzye açmaq məqsədilə Okinavaya gəlmiş müasir «dzyu-do»nun banisi olan Dziqoro Kano ilə Kenva Mabuninin görüşməsi Mabuninin taleyində dönüş nöqtəsi oldu. Kenva Mabuni və Tedzyu Miyaqi üçün karate-do fəndlərini Dziqoro Kanoya nümayiş etdirmək və izah etmək imkanı yaranır. Kano, «karate-do»nu hücum və müdafiəni birləşdirən döyüş incəsənətinin növü kimi yüksək qiymətləndirir və onun milli miqyasda geniş yayılmasının vacibliyini vurğulayır. Kanonun dəstəyini alan Kenva Mabuni, Yaponiyada «Karate-do Sito-Ryu»nu inkişaf etdirib yaymaq üçün Osakoya köçərək öz həyatını bu işə həsr etmək qərarına gəlir.

«Karate-do»nun qədim okinava incəsənəti olması onun düzgün qəbul və təfsir edilməməsi nəticəsinin təzahürü olaraq, Osakoya köçdüyü ilk vaxtlarda Kenva Mabunini bir sıra çətinliklərlər qarşısında qoyur. Bu kimi anlaşılmazlıqları aradan qaldırmaq üçün Mabuni, polis məntəqələrində, ali təhsil ocaqlarında və hətta budda məbədlərində nümunəvi çıxışlar keçirməli olur. Kütlə auditoriyası tərəfindən «Yumruq rəqsi» adlandırılan katanın xüsusilə çətin dərk olunması məlum olduqda, onların marağını cəlb etmək məqsədilə Kenva Mabuni temasivari – kərpicləri və taxta lövhələri sındıraraq, kütləyə yeni döyüş növünün gücünü göstərməli olur. Bütün bu kimi çətinliklərə baxmayaraq, Mabuni seçdiyi yola sadıq qalır. Onun möhtəşəm səy və cəhdləri müvəffəqiyyətlə artmasının nəticəsi olaraq, 1931-ci ildə müasir «Sito-kay»ın sələfi olan və sonradan «Nixon Karate-do Kay» adlandırılan «Day-nixon Karate-do Kay» təşkilatı yaradılır.

«Day-nixon Karate-do Kay»ın bir çox baniləri Kenva Mabuninin şagirdləri olmuşlar. Onlar hazırda da Yaponiya Karate-do Federasiyasında «Sito-kay»ın nüvəsini təşkil edir və Kenva Mabuninin döyüş incəsənətini öz şagirdlərinə ötürürlər.

II Dünya müharibəsindən sonra universitet və kolleclərin nəzdində karate-do klubları yenidən meydana çıxmağa başlayır. Universitet komandaları arasında yarış yönümlü görüşlər, az sonra isə Yaponiya Milli Çempionatı keçirilir. Müharibədə Yaponiyanın məğlubiyyətindən sonra hökm sürən ağır iqtisadi vəziyyətə baxmayaraq, özünü «Sito-ryu karate-do»nun inkişafına həsr edən Kenva Mabuni, «karate-do»nu yaymaq vasitəsilə ölkənin bərpasına böyüqüvvə sərf edir.

23 may 1952-ci ildə Kenva Mabuninin vəfatından sonra onun həyat tərzi olan «Sito-ryu karate-do»nun inkişafı çoxsaylı şagirdlərinin öhdəsinə düşmüşdü.

Mabuninin ən yaxşı şagirdlərindən biri olmuş və Ümumyaponiya Karate-do Sito-Kay Federasiyasının sədri olan Ivata Mandzonun səyi nəticəsində 1960-cı ilin noyabr ayında, Yaponiyanın şərqində mərkəzi Tokio şəhərində olmaqla Şərq filialı təşkil olunur. Həmin ildə də Mabuninin oğlu Keney Mabuni tərəfindən mərkəzi Osakoda olmaqla, Qərb filialı təşkil edilir.

1964-cü ildə «Karate-do Sito-kay» üzrə Birinci ümumiləşdirilmiş Yaponiya Çempionatı keçirilənə qədər hər iki təşkilat sərbəst olaraq yarışlar keçirirdi. Həmin ilin oktyabr ayında Ümumyaponiya Karate-do Federasiyası yaradılır.

«Nixon Karate-do Kay»ın Şərqi və Qərbi filiallarının birləşməsi nəticəsində 1973-cü ilin fevral ayında Ümumyaponiya Karate-do Sito-kay Federasiyası yaradılır.

Əsasən sərt üslub sayılan Sito-ryu, diqqəti «Serey-Ryu»dan olan katalarla cəlb etdiyi halda «Serin-Ryu»dan olan kataların yumşaqlığından da imtina etmir.

Məşqlərdə baza texnikanın öyrədilməsinə yetirilən diqqət eynilə formal məşğələlərə də ayrılırdı. Onların icrası prosesində texnikanın dəqiqliyi, fəndlərin kombinasiyası, hərəkətlərin ritm və sürəti, düzgün tənəffüs prinsipləri və ağırlıq mərkəzi ilə aparılan iş cilalanırdı.

Üslubda 13 əsas kata, o cümlədən: 5 kata Pinan, 2 kata Bassay day, Qodzyusiko, Kusyanku, Sançin, Seypay, Seysan, Seyyunçin, həmçinin Kosokun day, Sotin, Çinto, Çinte, Niseysi, Matsukadze, Unsu, Sayfa, Tense və s. olmaqla, ümumən 50-dən çox kata mövcuddur. İlk dəfə olaraq Kenva Mabuni bunkay kumite anlayışını daxil etmiş, sərbəst döyüş zamanı fəndləri tətbiq etməyi bacarmaq və həmçinin son nəticədə katalarda şifrələnmiş olan bilikləri gələcək nəsələ ötürmək üçün hər bir katanın düzgün təyinatını və istifadəsini müəyyənləşdirmişdi.

Üslubun tanınmış ustalarından Teruo Xayasini, Nino Satorunu, Ryuso Sakaqamini, Demura Fumionu, Yasunari Isimini, Tedziro Tanini, Keney Mabunini, Ivata Mandzonu misal göstərmək olar.

§ 5 Vado Ryu (sülh yolu)



«Zorakılıq döyüş incəsənətinin yolu kimi izah edilə bilər, lakin həqiqətdə isə döyüş incəsənətinin təyinatı sülh və harmoniyanı tapmağa müvəffəq olmaqdır»

Otsuka Xironori

Yaponiya «karate-do»sunun ən möhtəşəm üslublarından biri olan və «Sülh yolu» mənasını verən «Vado-ryu» üslubu 1939-cu ildə ixtisasca həkim olan Xironori Otsuka (1892-1982) tərəfindən yaradılmışdır. Xironori Otsukanın altı yaşı olarkən atası Tokudziro Otcukanın rəhbərliyi altında dzyu-dzutsu ilə məşğul olmağa başlayır.

1905-ci ildə 13 yaşında ikən ustad Nakayama Tatsusaburo-Yekiyesinin yanında «Sindo-Yesin-ryu dzyu-dzutsu» (sonradan bu üslubun bazasında Morixey Uyesiba ayki-donu yaratmışdı) məktəbinə daxil olur. 1920-ci ildə Otsuka, ali dərəcə olan usta diplomunu alır. Belə bir zirvənin 28 yaşında fəth edilməsi fantastik bir hal hesab edilirdi, lakin Otsuka adi usta deyil, döyüş incəsənətinə həyatını sərf etmişdi və karatenin azsaylı peşəkar müəllimlərindən idi.



1921-ci ildə ustad Nakayama, 29 yaşlı Otsukayarı özünün rəsmi sələfi elan etməklə, ona tam kursu bitirməsi haqqında şəhadətnamə - «menke-kayden» də təqdim edir.

1922-ci ildə okinavalı məşhur ustad Qitin Funakosinin Tokioya gəldiyi zamandan etibarən Otsuka, onun rəhbərliyi altında Syotekan karate üslubunu öyrənməyə başlayır və üç ildən sonra Funakosinin köməkçisi olur. Döyüş

incəsənətində böyük təcrübəyə malik olduğundan Xironori Otsuka, digər şagirdlərə nisbətən daha sürətlə inkişaf edirdi. O, eyni vaxtda həm də Motobu Tekinin (1871-1944) yanında şagird olur. Tezliklə Today və Keyo universitetləri nəzdində karate üzrə ilk klublar açılır və Otsuka, Funakosinin xahişi ilə Todayda məşğələlər aparmağa başlayır. Otsukanın başlıca xidməti də onda olmuşdu ki, o, ilk dəfə olaraq məşqlərə tədris döyüşləri daxil etmişdi və onun klubu Yaponiyada kumiteni təcrübədə istifadə edən birinci klub olmuşdu. Funakosi özünün «Karate- do. Mənim həyat tərzim» kitabında yazmışdı ki, o karateni öyrədərkən tədrisi katalar üzərində qururdu və şagirdlərinə yalnız kataları öyrədirdi.

Sensey Funakosidən fərqli olaraq, Motobu Teki, kataların və kumitenin öyrədilməsinə xüsusi fikir verirdi. Funakosinin və Motobunun sistemlərinin bir-birindən tam fərqli olmasının nəticəsi olaraq, Otsuka, «Motobu-ryu», «Syotekan» və «Sindo-Yesin-ryu»nun əsasında öz sistemini yaratmaq fikrinə düşür.

Coşğun və həyəcanlı dövrdə yaşamış Otsuka, öz ustalığını küçə döyüşlərində cılalayaq, texnikasını bilavasitə təcrübədə yoxlamış real ustad idi. Gənc yaşlarında o, heç bir qoruyucu vasitələrdən istifadə edilməyən və döyüşdə heç bir məhdudiyyət (qasığa, gözlərə və s. zərbə endirilməsinə icazə verilirdi) qoyulmayan tam kontakt üsulla keçirilən gizli turnirlərdə iştirak etmişdi. Belə turnirlərdə insanlar pul xətrinə deyil, hansı döyüş incəsənətinin, üslubun, məktəbin güclü olmasını müəyyənləşdirmək naminə döyüşürdülər. Beləliklə, ümumi döyüş incəsənəti və xüsusilə də karate inkişaf edirdi. O dövrlərdə Yaponiyada hər il kontaktsiz döyüş şərtləri ilə keçirilmiş yarışlarda 5-6 nəfərin həlak olmasını nəzərə alsaq, çox güman ki, həmin kontakt döyüşlərdə ölüm halları da olmuşdu, lakin bu barədə heç bir tarixi məlumat yoxdur.

1933-cü ildə Otsuka öz klubunda tapşırılmış proqram üzrə sparinqləri (yakusoku-kumite) öyrətməyə başlayır. Bu metodikada döyüş zamanı rəqiblərdən biri digərinin nə edəcəyindən əvvəlcədən xəbərdar edilirdi. Daha sonra Otsuka, məşq proqramına sərbəst sparinqi (dzyu-kumite) də əlavə edir. Otsuka tərəfindən məşqlərin bu şəkildə təşkilini Funakosi qəbul etmirdi və bu zəmində onlar arasında olan münasibətdə soyuqluq yaranır. İlk baxışda onlar arasında heç bir konflikt

olmayıb, lakin narazılıq mövcud idi. Funakosinin Otsukaya demiş olduğu bu sözlər hələ də tarixdə qalmaqdadır: «Mən sənə bunu öyrətməmişəm».

Otsuka isə öz yolu ilə davam edir və 1933-cü ildə özünün «Vado-Ryu» adlandırdığı üslubunu qeydiyyatdan keçirir. «Vado-Ryu» ifadəsinin «Sülh yolu» kimi tərcümə edilməsinə baxmayaraq, bəzi faktlara əsasən üslubun yapon yönümündə olan ilk üslub olması və digər okinava üslublarından seçildiyinə görə Otsuka bu ifadəyə öz mənasını («Yaponiyanın yolu» - «Va» Yaponiyanın qədim adıdır) daxil etmişdi. Yeri gəlmişkən qeyd etmək lazımdır ki, «Sito-Ryu»nun 1934-cü ildə, «Qodze-Ryu»nun 1935-ci ildə, «Syotekan»ın 1936-cı ildə rəsmi olaraq yaradılması nəzərə alınsa, onda «Vado-Ryu» həmin üslublardan əvvəl yaranmışdı.

Bu-dzyutsu və dzyu-dzutsu «Sindo-Yesin-Ryu» məktəblərinin klassik ənənələri ruhunda tərbiyə almış Otsuka, özünün hər b incəsənətinə və xüsusilə də «karate-do»ya olan baxışlarını özünəməxsus surətdə reallaşdırırdı. Onun yaratdığı üslubun taktika və texnikasında dzyu-dzutsunun təsiri çox dəqiqliklə tədqiq edilirdi. Çox güman ki, bu üslub «karate-do»nun bütün üslublarından fərqli olaraq, təmiz yapon üslubudur, çin və okinava texnikası orada praktiki cəhətdən demək olar ki, hiss olunmur. Üslubun bir sıra fəndləri də məxsusən dzyu-dzutsudan götürülüb.

Dzyu-dzutsu və digər döyüş incəsənətləri sahəsində əldə etdiyi biliklərin sayəsində Otsuka, karatenin inkişafına böyük töhvələr vermişdir. Belə ki, o, müxtəlif növ soyuq silahlarla – tanto (bıçaqla) və katana (qılıncı) ilə işləmək, eləcə də dzyu-dzutsu elementləri olan tullamaların, badalaq və tutmaların texnikasını daxil etmişdi. Digər böyük ustadların Okinavadan mühacirət etmələrini və yaratdıqları üslubların da öz başlanğıclarını qədim okinava-te məktəblərindən götürmələrini nəzərə alaraq, Xironori Otsuka, karate üzrə birinci yaponiyalı böyük ustad hesab edilir. O, karatenin birinci sırf yapon üslubunu yaratmışdı.

Otsuka, okinava karatesinə xas olan sərt, güzəştə getməyən və yıqcam Funakosi üslubundan, həmçinin də qüvvənin və vaxtın boş yerə sərf edildiyini zənn etdiyi ətrafların (qolların və ayaqların) gücləndirilmiş hazırlığından imtina etmişdir.

İstənilən üslubun yaxud sistemin «təmizliyi» və oriqinallığı məsələsi həmişə diskussiya mövzusu olmuşdur. Müxtəlif döyüş incəsənəti növləri üzrə məktəblərin

yarandığı vaxtlardan başlayaraq, bu mövzu ətrafında daim mübahisələr gedir və yəqin ki, onlar arasındakı rəqabət qurtarana qədər bu diskussiya davam edəcəkdir.

Anatomiya, fiziologiya və biomexanika baxımından aydındır ki, oxşar hallarda hücum və müdafiənin daha effektiv üsullarının variantları sayı məhduddur. Məhz buna görə də sistemdə mahiyyəti üzrə eyni olan bir çox özünümüdafiə fəndləri müxtəlif yerlərdə və vaxtlarda meydana gəlmişdir. Digər tərəfdən bu sistemlərin özləri də öz prinsiplərinə, treninq metodlarına, döyüş taktikasına, zərbə və ağırverici fəndlər münasibətinə və s. görə tam eyni ola bilməz.

Keçmiş əsrlər boyu tətbiqi labüd olan radikal dəyişikliklər texnikada deyil, bilavasitə vəziyyətin xarakterində baş vermişdir. Məs., indiki dövrdə heç kim yol ilə gedən insana qılıncla hücum etməz, heç kimin sıçrayışda ayaq zərbəsi ilə süvarini atdan yıxmasına ehtiyac yoxdur. Vado-Ryu üslubunun başlıca məqsədi isə texniki fəndləri cilalamaq yaxud bədənin fiziki iş prinsipi deyil, məhz təfəkkürün müəyyən vəziyyətini inkişaf etdirməkdir (midzu-no-kokoro, mu-sin). İdrakın son dərəcə gerçək olması, ixtiyari bir ekstremal vəziyyətdə ətraf aləmə intuitiv, təərəddüdsüz münasibət göstərməsi olduqca vacibdir. Şagird, hər bir vəcdlə özündə daxili inam və xarakter sabitliyini, özünənəzarəti, ətrafdakılara hörmət izhar etmək və insanlarla münasibətdə həqiqi humanist olmaq bacarığını inkişaf etdirməyə borcludur. Otsuka hər şeydən əvvəl xüsusilə mənəviyyəti vurğulayaraq qeyd edirdi ki, Vado-Ryu birinci növbədə mənəvi təlimdir. Formal təmrinlərin, baza texnikanın, şərtləşdirilmiş və sərbəst döyüşün müxtəlif formalarının öyrənilməsi Vado-Ryu sisteminin məşqlərinin əsasını təşkil edir.

Şagirdlərində fikirlərini cəmləşdirmək bacarığını aşılamaq üçün Otsuka, eynivaxtda sağ əl ilə havada kvadrat, sol əl ilə üçbucaq çəkmək kimi tapşırıqlar verirdi. Şagirdlərdən heç biri bunu təkrar edə bilmirdi, ən yaxşı halda əvvəlcə bir fiquru, daha sonra isə ikinci fiquru çəkməyə müvəffəq olurdular.

Otsukanın şagirdləri çox çətin yoxlamadan keçmələrinə baxmayaraq, öz müəllimlərinin adına layiq əsil döyüşçülər idi. Otsuka məşqlərin proqramına qoruyucu vasitələrdən istifadə etmədən tam kontakt kumiteni daxil etdikdə, bir həftədən sonra 50 nəfər şagirdin yalnız iki nəfəri zədələnməyib salamat qalmışdı.

Belə olduqda Otsuka, kendoda istifadə edilən bədən qoruyucusundan (boqu) istifadə etməyə başlayır. Sonradan o, kontaktsiz döyüş qaydalarının əsasını təşkil edən məsafəyə nəzarət və zərbənin qeyd edilməsi prinsiplərini işləyib hazırlayır.

1939-cu ilin may ayında bir neçə universitetin iştirakı ilə Kanto regionunda Otsukanın qaydaları əsasında ilk yarış keçirilmişdi. 1957-ci ildə isə birinci ümumyaponiya tələbə çempionatından əvvəl bu qaydalar qəbul edilmiş və bütün üslublar tərəfindən tanınmışdı.

1949-cu ildə Yaponiya çempionatının qalibi və «Kiokusinkay» üslubunun banisi olmuş Masutatsu Oyama, Tadoda olarkən Otsuka ona nisbətən yaşlı şagirdlərindən olan Nakaqava ilə döyüş keçirməyi təklif edir. Döyüşçülər zərbələri vurmada yalnız göstərməli olmasına baxmayaraq, yarım saatlıq döyüş çox sərt formada keçir və heç-heçə qurtarır. Sonradan Nakaqavanın dediyinə görə əgər döyüş kontakt xarakterli olsa idi, onda Oyama qalib gələrdi. Lakin şahidlərin təsdiqləməsinə görə xal hesabı ilə Nakaqava qalib gəlmişdi. Nakaqava hələ güclü şagirdlərin sırasına daxil deyildi və Otsukanın özünə uduzdu.

Ustadın şagirdi olmuş və «Vado-Ryu» üslubu üzrə III dan sahibi olan Kavautinin, müəllimi haqqında təəssüratları da tarixi fakt olaraq qalır. Belə ki, Kavautinin dediklərinə görə Otsuka həqiqi döyüşçü kimi istənilən rəqiblə öz ustalığını yoxlamağa hazır idi. Yaponiyada karatenin inkişafının ilk dövrlərində Otsuka, amerikalı peşəkar boksçunu döyüşə çağırır. Döyüş boks qaydaları əsasında və əlcəksiz keçirilməli idi. Funakosi və onun ətrafı ola da bilsin ki, Otsukanın uduzacağından və bununla da karatenin imicinə xələl gələcəyindən yaxud Otsukanın elə ilk zərbədə boksçunu şikəst edəcəyindən ya da öldürəcəyindən ehtiyat edərək, Otsukanın bu niyyətinə qarşı çıxmış, döyüşdən imtina etməklə bu fikrindən onu daşındırmağa çalışmışlar. Döyüşün nəticəsi güman olunduğu kimi Otsukanın qələbəsi ilə başa çatmışdı.

Kavautinin vaxtilə dediyinə görə o, Todayda keçirilən məşqlərin birində Otsuka ilə kendo ustası arasındakı döyüşün şahidi olmuşdu. Belə ki, Otsuka şagirdlərinə yalın əllərlə qılınca necə qorunmağı öyrətdiyi zaman tamaşaçılar arasında əyləşmiş məşhur kendo ustası qəfildən və hamının eşidə biləcəyi bir tərzdə

bütün bunların real olmadığını bildirmişdi. Faktiki olaraq o, ustadı öz zalında və şagirdlərinin qarşısında yalan danışmaqda günahlandırmışdı. Ancaq Otsuka öz sakit tərzi pozmadan ona tatami üzərinə çıxmağı və kimin doğru olduğunu işdə yoxlamağı təklif etmişdi. Kendo ustası əlinə ağır taxta qılıncı (bokken) götürüb hücum keçərək sağa-sola yelləməyə başladığında, Otsuka onun çənəsinin altında düz zərbə endirərək, onu nokauta salmışdı.

«Vado-Ryu» üslubunda duruşlar digər üslublarla müqaisədə daha yüksək və hərəkətlidir, çoxlu sayda əyilmələr və yayınmalar, okinava və yaponiya karate üslublarının əksəriyyətindən fərqli olaraq dzedan yerinə yetirən bloklar, sərt bloklar əvəzinə çoxlu ötürücü və çəkici bloklar vardır. Bütün zərbələr və bloklar, təkcə hücumu gücləndirmək üçün deyil, həm də sinxron əkshücumdan yayınmağa xidmət edən korpusun və omaların fırlanma (tai-sabaki) gücünün köməyi ilə yerinə yetirilir.

Məlumdur ki, fırlanan hədəfə dəyən zərbə sanki böyük səthə «yaxılır» və bu da zərbənin effektini kəskin sürətdə aşağı salır. Vado-Ryu üslubunun xarakterik xüsusiyyətlərindən biri də korpusun fırlanma hərəkətləridir. Korpusla yayınma texnikasını Otsuka dzyu-dzyutsudan götürmüşdür. Üslubun döyüşündə çoxlu sayda rəqibi yayındırmaq üçün edilən hərəkətlər (fintlər) və yayındırıcı hərəkətlər mövcuddur. Qodze-Ryu və Sito-Ryu üslublarından fərqli olaraq, Vado-ryu bir o qədər də sərt üslub hesab edilmir və gücə deyil, cəldliyə istinad olunur. Düz xətlili hərəkətlər və ağır zərbələr əvəzinə Vado-Ryu, əsasən aldadıcı hərəkətlər, fintlər və yayınmalar təqdim edir.

Təcrübə göstərir ki, tədris metodikası, fənd və hərəkətlərin icrası texnikası, psixofiziki treninq – bütün bunlar ümumi xassələr karatenin bütün üslublarında oxşardır. Üslubların «sərt» yaxud «yumşaq» olması baxımından hissələrə ayrılması da şərtidir. Belə ki, karatenin hər bir hərəkətində həm sərtlik, həm yumşaqlyq, həm gərginlik və həm də boşalma vardır. Ona görə də üslublar arasındakı müəyyən fərqlərə baxmayaraq, oxşarlıqlar daha çoxdur. Otsuka bir sıra baza katalarından olan Pinan 1-5 və Passaya öz əvvəlki adlarını qaytarıb. «Vado-Ryu»da öyrədilən digər katalara Nayxantini, Kusankunu, Dzionu, Vansunu, Seysanı, Çintonu, Dzyutteni, Niseysini, Roxayı misal göstərmək olar. Üslubun tanınmış ustalarına Siquira

Kenqonu (VIII dan), Daytiro Aidzavanı, Nakoitini, Sasakini, Tatsuo Sudzukini, Adzari Yosiakini (VIII dan), Şiomitsu Masafumini, Şunsuke Yanaqitanı (VIII dan), Katsumi Xakoisini (VIII dan), Seyci Nisimuranı (VI dan) göstərmək olar.

Xironori Otsukanın vəfatından sonra Vado-Ryu məktəbinə və assosiasiyasına ustadın böyük oğlu Otsuka Dziro (1934) başçılıq edir.

§ 6 Kyokusinkay (mütləq həqiqət ittifaqı)



«Nüvə müharibəsi qorxusu, qanlı lokal müharibələr, bəşəriyyətin taleyini həll edən qüdrətli dövlətlərin və çoxsaylı böyük təşkilatların qarşudurması əsrində insanlar, heç olmasa ləyaqətlərini qoruyub saxlamaq üçün güc əldə etmək ümüdlə karate-do ilə məşğul olmağa başlayırlar»

Oyama

Üslub, II Dünya müharibəsindən sonra başda Qodzyu-Ryu, Syotekan üslubları və koreya əlbəyaxa döyüş sistemləri olmaqla, həm də yapon karatesinin müxtəlif üslubları əsasında əsl adı Çxve Yoni yaxud Çoy Yun olmuş yaponiya mənşəli koreyalı, müasir karatenin əfsanəsi və «İlahi yumruq» adlandırılan Oyama Masutatsu (1923-1994) tərəfindən yaradılmışdı. Ustad Oyamanın «karate-do»ya həqiqi Budda ruhunun qaytarılmasında hamının, hətta düşmənləri və paxılların belə təsdiqlədikləri islahatçı xidmətlərinin böyük rolu olmuşdu.



Oyama, 1923-cü ildə Koreyada anadan olub. Orta məktəbi Seulda bitirmişdi. 1938-ci ildə 15 yaşı olarkən o, yaponiyaya gəlmiş və 1941-ci ildə Tokionun Takuseku universitetinə daxil olmuşdu. Oyama orada Funakosi Yositakinin rəhbərliyi altında karateni öyrənir və tezliklə II Dan alır.

1943-cü ildə Oyama təhsilini yarımçıq qoyaraq orduya gedir. Orduda xidmət etdiyi dövrdə də karatenin Qodzyu-Ryu üslubu ilə məşğul olmağı davam etdirir. Müharibənin sonuna yaxın Oyama artıq IV Dan almışdı.

1947-ci ildə Oyama karate üzrə keçirilən turnirin qalibi olur və həmin vaxtdan da həyatını karateyə həsr etməyə qərar verərək, 1948-ci ildə dağlara çəkilməklə tərkidünya həyat tərzi sürməyə başlayır.

Karateni kütlə arasında tanımaq və özünü də reklam etmək məqsədi ilə Oyama, 1949-cu ildə cəmiyyət arasına qayıdaraq öküzlərlə döyüşlərin nümayişini təşkil edir. Oyama ümumi hesabla 52 belə döyüş keçirmiş və onların üçündə öküzləri

yumruqla öldürmüşdü. Kinokompaniyaların fəaliyyəti sayəsində Oyama bütün Yaponiyada məşhurlaşır. XX əsrin 50-ci illərində Oyamanı tez-tez Tokionun Akasuka rayonunda yerləşən və müharibədən sonra «Pişik» ləqəbli əfsanəvi Yamaqutinın məskən saldığı «Qodzyukan» zalında görmək olardı.

1956-cı ildə «Toke mayseki simbun» (Tokionun gündəlik axşam qəzeti) tərəfindən Oyama ilə «Qodzyu-Ryu» yapon məktəbinin başçısı Yamaquti Qoqen arasında döyüş və nümunəvi çıxışlar təşkil edilmişdi. Bundan iki il əvvəl isə Yamaquti, Oyamaya «Qodzyu-Ryu» üzrə VII Dan və «kesi» rütbəsini təqdim etmişdi.

1952-ci ildən başlayaraq Oyama, özünün yeni yaratdığı karate məktəbini şöhrətləndirmək məqsədi ilə Qərbdə böyük müvəffəqiyyət qazanan bir sıra beynəlxalq turnirlər keçirir. Oyama qalın taxtaları, daşları, öküzlərin buynuzlarını sındırır, kərpicləri ovxalayır və bir sözlə tamaşaçı təxəyyülünü sarsıdan nömrələr göstərirdi.

Özünün son dərəcə heyrətləndirici müvəffəqiyyəti sayəsində 1954-cü ildə vətəninə qayıtdıqdan sonra Oyamanın sayəsində «Kiokusinkay Budo Karate» məktəbinin başlanğıcı hesab edilən ilk dodzesi açılır. Oyamanın yaratdığı zal ölkənin bütün döyüşçüləri üçün müqəddəs yerə çevrilir. Onları həm ustadın şəxsiyyəti, həm də karateyə budo-incəsənəti kimi həqiqi inqilabi yanaşma cəlb edirdi. «Kiokusinkay» ifadəsi «Mütləq həqiqət ittifaqı» kimi tərcümə edilir. Oyamanın əsas ideyası müasir dövrdə həqiqi döyüş incəsənətinin qədim ənənələrini bərpa etmək idi. Həmin dövrdə Oyamanın yanına gələn şagirdlər nəticədə məşhur ustalara çevrilərək, Kiokusinin şöhrətini daha da yüksəltdi. Oyamanın islahatları hər şeydən əvvəl samurayların nəsil klanlarında, monastır icmalarında olduğu kimi bilavasitə baninin rəhbərliyi ilə az sayda şagirdlərə (uti-desi) döyüş incəsənətinin gizli sirlərinin «bəyan edilməsi», karatenin texnikasının dzen prinsiplərilə bağlılığının ilkin, ənənəvi təlim sistemini, daha doğrusu məktəbin «nüvə»sini bərpa etməkdən ibarət idi. Məşq zamanı döyüşlər qoruyucu vasitələrdən istifadə etmədən tam kontakt formada keçirilirdi. Döyüşə bu cür yanaşma təkəcə karateçinin texniki səviyyəsini və rəqibin real zərbələrinə tab gətirmək bacarığını

deyil, həm də fiziki və psixoloji təzyiq altında döyüş aparmaq bacarığını da qiymətləndirməyə imkan verirdi. Məşq prosesi özünün sərtliyi və demək olar ki, hərbi intizamı ilə seçilirdi.

XX əsrin 50-ci illərində üslub «Oyamanın karatesi» adı ilə tanınırdı. Şagirdlərin məşqləri və sparinqləri zamanı Kiokusin üslubu yaranmışdı. O vaxtlardan da Kiokusinkay, karatenin möhtəşəm üslublarından birinə çevrilir.

Oyama özü minlərlə insana karateni öyrətmiş, lakin onların arasında yalnız bir neçə nəfəri onun necə sparinq etdiyini öz gözləri ilə görmüşlər. Məsələ onda idi ki, 1956-cı ildə Oyama dizindən ağır zədə almış və artıq bundan sonra döyüş keçirməmişdi. Bu səbəbdən də onun döyüş üslubunu yalnız 1954 və 1956-cı illər arasında məşq edən şagirdlər təsvir edə bilirlər.

Üslubun təşəkkül tapdığı 60-cı illərin əvvəllərində Oyama və onun şagirdləri öz işlərilə, yəni tam daxili həvəslə apardıqları sparinq marafonları, müxtəlif təkbətək döyüş növlərinin nümayəndələri ilə keçirdikləri döyüşlər, inanılmaz dərəcə insan imkanlarının hüdudları xaricində olan tryuklar etmələri, heyvanlarla döyüşlər keçirməkləri ilə həqiqi Budo ideyalarına sədaqətli olmalarını sübuta yetirirdilər.

1963-cü ildə Oyama öz karate məktəbinin qərargahını (xombu) tikir və 1964-cü ildə həmin qərargah rəsmi olaraq, «Kiokusin kaykan» yəni «Mütləq həqiqət cəmiyyətinin sarayı» adını alır.

1966-cı ildə tərkibində Kurosaki Kendzi, Nakamura Tadası və Fudzixiri də olmaqla, Oyamanın şagirdlərindən ibarət kiçik bir komanda Banqkokda keçirilən görüşdə muay-tay üzrə güclü döyüşçülərlə yarışmaq üçün tailand boksunun nümayəndələri tərəfindən verilən təklifi qəbul etmiş və karatenin adını saxlayaraq görüşdə 2:1 hesabı ilə qalib qəlmişlər.

1969-cu ildə ilk dəfə karate üzrə Ümumyaponiya Açıq turniri keçirildikdən sonra Kiokusin üslubunun idman yönümünün inkişafı başlayır. Sonradan hər il bu kimi çempionatlar keçirilməyə başlayır, 1975-ci ildə isə karatenin Kiokusin üslubu üzrə Birinci açıq dünya çempionatı keçirilir.

«Hər gün saatlarla fədakarcasına məşq etmək üçün insan bir qayda olaraq həmişəki istirahətindən əl çəkməlidir. Onda özünü hər şeydən məhrum

etmək, məqsədini dərk və həvəsləndirici şeylərə olan həvəsi dəf etmək hissi güclü olmalıdır. İdrakında, seçmiş olduğu Yolda hər şeyi öyrənmək həvəsi alovlanan insan, istənilən mümkün anı məşqə həsr edəcəkdir» ideyasını özünün həyat amalına çevirən Oyama, öz simasında Budo ustasının parlaq nümunəsini əks etdirərək, ömrünün son günlərinə qədər Xombuda məşqlər aparmışdı.

Kiokusinkay üslubu, təşkilati olaraq «karate-do»nun heç bir digər ittifaqlarına daxil deyil. Beynəlxalq Kiokusinkay Təşkilatının (BKT) baş idarəsi sayılan Xonbu, Tokio şəhərində yerləşdiyindən, yaxşı şagirdlərin mövsümi təlim-məşq toplanışları da orada keçirilirdi. Beynəlxalq Kiokusinkay Təşkilatı müxtəlif səviyyəli yarışlar, o cümlədən də dünya çempionatları keçirir. Hazırda bu üslubla dünyanın 140 dövlətində 15 milyondan çox insan məşğul olur.

Kiokusinkay üslubunun texnikası zahirən ən çox Qodzyu-ryu üslubunun texnikasına bənzəyir. Kiokusinkayın tədris prosesi uzunmüddətlidir və orada bir neçə vacib mərhələni göstərmək olar:

- KIXON baza texnikasının – duruşların, yerdəyişmələrin, zərbələrin, blokların, kombinasiyaların (renraku), formal təmrinlərin (kata) öyrədilməsi;

- Texniki vərdişlərin inkişafına əsaslanan baza döyüşü, xüsusi dözümlüyn və hərəkətlərin avtomatik icrasının inkişafına yönəldilmiş arasıkəsilməz döyüş, yumşaq döyüşlər, tam kontakt formada aparılan sərt döyüşlər, eyni vaxtda bir neçə rəqiblə aparılan döyüşlər nəticəsində sərbəst döyüşü (kumite), o cümlədən də sanbon-kumiteni mərhələlərlə mənimsəmək;

- Müxtəlif növ silahlardan və əl altında ola biləcək vasitələrdən istifadə etməyi öyrədən xüsusi döyüş hazırlığı;

- Zərbə səthlərini (dirsəklər, ovucların yan tərəfi, əllərin kentos hissəsi, biləklər və s.) möhkəmləndirməklə, əşyaları (taxta lövhələri, daşları, kərpicləri və s.) sındırmaq (tamesivari) üçün xüsusi testlərə hazırlıq. Tamesivariyə həm də enerji və iradəni cəmləməklə, onları əşyanı sındıran məqamda meydana çıxan psixoloji maneənin (zədə almaq qorxusu, qətiyyətsizlik və s.) dəf olunmasına yönəltməkdə fəal meditasiya üsulu kimi baxılır;

- Formal ə ə mənimsənilməsi. Oyama katarın vacibliyini vurğulamaqla, məşqlərə sərf edilən vaxtın 50%-nin katarın öyrədilməsinə sərf edilməsini təsdiqləyirdi.

Kiokusinkay üslubda öyrədilən katalara 1-5 Pinan, 1-3 Taykeku, Santin, Tense, Tsuki-no-kata, Yantsu, Sayfa, Qekisay-day, Qekisay-syo, Seyentin, Kanku, Susi-xo, Qaryu, Seypayı misal göstərmək olar. Əlavə olaraq Ura-taykeku 1-3, Ura-pinan 1-5, Kixon-kata 1-2 öyrədilir. Matsui Şokey, Stiv Arneyl, Oyama Siqeru üslubun tanınmış ustalarından hesab edilirlər.

§ 7 Syotokay (Seto cəmiyyətinin «karate-do»su)



Syotokay üslubunun banisi yapon karate-do ustası Eqami Siqeru (1912-1981) olmuşdur. Eqami, hələ Vaseda universitetinin tələbəsi olarkən karatəni öyrənməyə başlamışdı. 1937-ci ildə Funakosinin nəzər diqqətini cəlb edən Eqami, ustadın uzun

müddət sadıq şagirdi və həmkarı olaraq, Yaponiyanın bir çox universitetlərində karatени tədris etmişdi.

Müharibədən sonra Yaponiya ilə yanaşı digər ölkələrdə də müxtəlif karate təşkilatlarının bərpası və inkişafında Eqaminin fəal iştirakı olmuşdu. 1957-ci ildə müəlliminin vəfatından sonra onun davamçıları arasında parçalanma baş vermişdir.



Şagirdlərin bir hissəsi başda Funakosi Yasitaka və Nakayama olmaqla, ustad Funakosinin texnikasını inkişaf etdirərək onu müasir reallığa yaxınlaşdırmaqlarının məntiqi nəticəsi kimi Yaponiya Karate-do



Assosiasiyasının (YKA) yaradılması və fəal yarış təcrübəsinin başlanması olmuşdur.

Digər bir qrup Eqami və Xironisi Qensinin rəhbərliyi altında Yaponiya Karate-do Assosiasiyasından (YKA) ayrılaraq, Syotokay – «Seto cəmiyyətinin karate-do»sunu yaradırlar. Bu üslub, Funakosinin tanınmış şagirdlərindən olan Eqami Siqerunun və Xironisi Qensinin birgə zəhmətinin nəticəsidir. Təşkilatı yaratmaqda əsas məqsəd, ustad Funakosi irsini və həqiqi karate ruhunu qoruyub saxlamaq idi. Eqami Siqeru və Xironisi Qensin, mənəvi tərəfə daha çox üstünlük verirdilər.

Funakosi Yasitakanın «...həmişə blokla başla və blokla da qurtar» qaydasını öyrətdiyi zaman, Eqami və Xironisi «...özünü sərbəst aparmağı, yalnız öz intuisiyasına tabe olmağı» məsləhət görür və həmçinin əlbəyaxa döyüşün psixoloji baxımdan inkişafına böyük önəm verirdilər. Bu yolla da «karate-do»nun «daxili» energetik üslubu meydana çıxır. Syotokay üslubunun müəllimləri karatени elm deyil, incəsənət kimi qəbul edirdilər.

Syotokay üslubunun texnikasının Syotokan üslubunun texnikasına oxşarlığına baxmayaraq, özündə əsasən ustad Funakosinin texnikasının xarakterik xüsusiyyətlərini qoruyub saxlayırdı. Belə ki, Yaponiya Karate Assosiasiyasının

ustalarının «Taykeku» və «Tenno» katarlarının mütəmadi icrasının vacib olmadığı hesab edildiyi zamanda, Eqami və Xironisi tərəfindən bu katarların icrasına böyük diqqət yetirilirdi.

Eqami Siqeru, Xironisi Qensin, Xarada Mitzusuke, «Syotokay» üslubunun böyük ustadları hesab olunurlar.

§ 8 Serin-Ryu (Şao-Linin məktəbi)



Müasir «karate-do»nun bir çox üslublarının inkişafına böyük nüfuzedici təsir göstərmiş ənənəvi okinava karatesinin üslubları qrupundan olan ortodoksal Serin-Ryu üslubunun mənbəyi, o dövrün tanınmış ustadlarından olmuş Matsumura Sokondan qaynaqlanır. Bu istiqamət XIX əsrin sonlarında Syuri-te və Tomari-te üslublarının texnikasının ümumiləşdirilməsi nəticəsində yaranaraq təşəkkül tapmışdı.

Serin-Ryu bir-birinə çox yaxın olan dörd okinava məktəbinin yaranmasına əsas vermişdir:

- Sobayasi Serin-Ryu – banisi sensey Tetoku Kiyan olmuş «Balaca meşə» məktəbi;

- Kobayasi Serin-Ryu - banisi sensey Tosin Tibana olmuş «Cavan meşə» məktəbi;

- Matsubayasi Serin-Ryu - banisi sensey Naqamine Syosin olmuş «Şam meşəsi» məktəbi;

- Matsumura karate – Soken Xoxan tərəfindən yaradılmışdı.

Birinci üç məktəbin adı Çinin Xenan əyalətindəki Sunşan dağının yamacındakı Şao-Lin məktəbinin yerləşdiyi meşəni xatırladır və bununla da öz kökünün Çin Tsyuan-şu nəslindən olmasını və monastır döyüş incəsənəti ilə genetik bağlılığını nəzərə çarpdırır. Bunlara əsaslanaraq da hər üç məktəb özünü Şao-Lin ənənlərinin sələfi hesab edir.

Sobayasi-Ryu üslubunun mənbəyi ustad Itosunun şagirdi olmuş sensey Tetoku Kiyandan qaynaqlanır. Kiyanın şagirdləri arasında 1947-ci ildə Matsubayasi-Ryu məktəbinin əsasını qoymuş sensey Naqamine Syosin də var idi. Tetoku Kiyanın digər şagirdi Eydzo Simabuku, onun sələfi olmuş, Kayso Xisataka isə qədim Matsumura məktəbinə əsaslanaraq, Serindzi-ryu Kenkokan üslubunu yaratmışdı.

Kobayasi-Ryu üslubu sensey Tosin Tibana tərəfindən tədris edilirdi. Tarixçi-mütəxəssislər arasında belə bir fikir də dolaşırdı ki, Kobayasi-Ryu sistemi Sobayasi-Ryu sisteminin eynidir və Tibana öz məktəbinin adında sadəcə olaraq orfoqrafik səhvə yol verdiyindən, Sobayasi çevrilərək Kobayasi olmuşdu. Hər iki məktəbin katarından sayılan Seysan, Nayxanti 1-3, Ananku, Vansu, Passay, Kusyanku, Qodzyusixo və digərləri tamamilə eynilik təşkil edir. Sonradan yaranan yaponiya üslublarından fərqli olaraq, Serin-Ryu üslubunun bazasını döyüş zamanı geniş miqyaslı yerdəyişmə hərəkətlərini təmin edən nisbətən hündür duruşlar təşkil edir. Üslubun tərəfdarları xətti yerdəyişmədən və ön tərəfdən rəqibə qarşı yönəldilmiş təzyiqdən istifadə etdikləri kimi bərabər səviyyədə də dairəvi hərəkətlərdən istifadə edirlər. Ayaqla zərbələr aşağı və orta səviyyədə, xətti xarakter daşıyan qüvvə sərf edilməklə tətbiq olunur.

§ 9 Serindzi-Ryu Kenkokan



Serindzi-ryu Kenkokan üslubunun banisi Kayso Masaesi Kori Xisataka (1907-1988), Okinavanın Syuri şəhərində 1907-ci ildə zadəgan nəslinə mənsub olan ailədə anadan olmuşdu. Okinavanın zadəgan ailəsinə mənsub olan oğlanlar üçün döyüş incəsənətinə yiyələnmək adi hal kimi qəbul edildiyindən, Kayso Xisataka da gənc yaşlarından döyüş incəsənətini öyrənməyə başlamışdı. Onun ilk mürəbbisi olmuş sensey Anko Adzato ona «Serin-ryu»nu, atası isə Sisi-ryu bo-

dzutsu üslubunun ənənələrini və soykökü üslubu hesab edilən Kudaka-ryu üslubunun sirrlərini öyrətmişdi. Kayso Xisataka çox gənc olduğu dövrdə atası erkən vəfat etdiyindən, ona döyüş incəsənətini dərk etdirmək məsuliyyəti kobudo ustası olan sensey Sanda Kanaqusukuya tapşırılır.

Kayso Xisataka döyüş incəsənətindən çox tez inkişaf edərək tezliklə bütün yaşlılarından qüvvətli olmaqla, həm də özündən böyük olan ustalarla belə gücünü sınamaq səviyyəsinə çatır. Aydınır ki, bu işdə onun anadangəlmə keyfiyyətlərinin (boyu 180 sm, çəkisi 100 kq) də az rolu olmamışdı. Bir vaxtlar Kayso Xisataka, sumo güləşi üzrə Okinava çempionu da olmuşdu.

Özünün tanınmış soykökünə sayəsində o, Okinavanın ən yaxşı ustaları ilə ünsiyyət yarada bildiyindən, Tedzyun Myaqi və Kenva Mabuni kimi ustalarla birlikdə mütəmadi olaraq məşq edirdi.

1930-cu ildə Kayso Xisataka ilə birlikdə ustalardan Tetoku Kiyani və Resey Kuvaeni, Tayvanda keçirilən beynəlxalq festivala gedir və festival ərəfəsində Taybey döyüş incəsənəti mərkəzində karateni nümayiş etdirirlər.

Sonradan sensey Kiyani Okinavaya qayıdır, sensey Kuvae Tayvanda qalır, Kayso Xisataka isə Okinava budosunun təşəkkül tapmasında nüfuzunun təsiri ilə tanınan Futszyan əyalətindən başlayaraq, Çini səyahət etməyə qərar verir. Kayso Xisataka burada tenbin bo üslubunu öyrənir. Çində səyahətini davam etdirərək o, təkcə Çinin müxtəlif döyüş incəsənət növlərini deyil, həm də təbabəti və fəlsəfəni dərk etməyə çalışır.

Vətənə qayıdan Kayso Xisataka, müəyyən qədər vaxt sərf edərək təcrübə toplamaq qərarına gəlir. Bu vaxt ərzində onun artıq şagirdlər qrupu mövcud idi və Kayso Xisataka onlarla yeni fəndləri, tədris proqramlarını işləyib hazırlamaqla, gələcəkdə yeni bir istiqamət olacaq «Kenkokan karate-do»nun metodiki əsasını tərtib edirdi.

1932-ci ildə Kayso Xisataka çox da böyük olmayan şagirdlər qrupu ilə Mancuriyaya gələrək, döyüş incəsənəti festivalında çıxış edir. O, Kanku katasını (qədim adı Kusyanku), Sisi-ryu üslubundakı «bo»dan olan katanı və özünümüdafie fəndləri seriyasını nümayiş etdirir. Bu, Çində xüsusi əhəmiyyət verilən karate-do

ustalarının ilk rəsmi nümunəvi çıxışları idi. Özünün səfəri çərçivəsində Kayso Xisataka, həmçinin Əfqanıstana və Rusiyaya da baş çəkir.

Yaponiyaya qayıtdıqdan sonra Kayso Xisataka düz bir il Kodokanda «dzyu-do»nu, sensey Sanpo Tokunun rəhbərliyi altında isə «Mekke dzyu-do»nu öyrənir və attestasiyadan keçirilərək ona IV Dan təqdim edilir.

II Dünya müharibəsi zamanı Xisataka Mancuriyaya köçərək ailəsi ilə birlikdə Çinin və Monqolustanın sərhəddinə yaxın bir ərazidə məskunlaşır. Qonşuluqda yerləşən kəndlərdən birinə gəlmiş sensey Minoru Motidzuki ilə birlikdə Kayso Xisataka tez-tez məşq edirdi. O dövrdə Yaponiyanın döyüş incəsənətinin qocaman ustadlarından biri olan Minoru Motidzuki, «dzyu-do»nun banisi Dziqoro Kanonun və «ayki-do»nun banisi Morixeya Uesibanın şagirdi olmaqla, hər iki növ üzrə X Dan sahibi idi.

Müharibədən sonra Yaponiyaya qayıdan Kayso Xisataka, «Serindzi-ryu Kenkokan karate-do» məktəbini yaradır. Okinavaya səfərlərinin birində isə Kayso Xisataka, Ümumokinava Karate-do Federasiyasının təşkilində iştirak edir. Həmin təşkilatın ilk prezidenti Xisatakanın tövsiyyəsi ilə «Serin-ryu» üslubu üzrə X dan sahibi olan Sotin Tibana təyin edilir. Xisatakanın özü isə federasiyanın texniki direktoru olur.

Öz uşaqlarına yaxşı təhsil vermək üçün Kayso Xisataka, əvvəlcə «Serindzi-ryu Kenkokan karate-do»Xonbu dodzesini Setaqaya rayonunda yerləşən Simo-Kitadzavaya köçürərək, sonradan özü də ailəsi ilə birlikdə Tokioya köçür. Kayso Xisataka ilə birlikdə dodzedə «Vado-ryu» üslubunun banisi sensey Xironori Otsuka da məşq edib.

1955-ci ildə Tokionun Sindzuku rayonunda yerləşən Vaseda adlanan kiçik bir əraziyə köçürülən Xombu dodze, bu günə qədər də orada yerləşir.

Kayso Xisataka bütün həyatı boyu müasir «karate-do»nun müxtəlif istiqamətlərini müvəffəqiyyətlə inkişaf etdirən bir çox şagirdlər tərbiyə edərək yetişdirmişdi. O, öz şagirdlərinə döyüş incəsənətinin Ryukyu karate-dzyutsu, bo-dzyutsu, say-dzyutsu, yari-dzyutsu, sumo-dzyutsu, həmçinin çin üslubları olan Serin-ryu kempo və Xakkuoki kempo da daxil olmaqla, müxtəlif üslubları öyrədib.

Nəticədə bu üslubların texnikasından, özünün Şərqi və Avropa təbabəti sahəsində olan nadir idraki qabiliyyətindən istifadə etməklə, Kayso Kori Xisataka, «Serindzi-ryu Kenkokan karate-do»nu yaradır.

Kayso Xisataka ayaq zərbələri texnikasından, xüsusilə də sol ayağın dabanı ilə vurulan zərbələrdən istifadə etməyə üstünlük verirdi. Onun sevimli kataları Nayxanti, Tinto və Kanku (Kusyanku) olmuşdu. O, boqunu (kendoda istifadə edilən qoruyucu) uyğunlaşdıraraq, «karate-do»nun məşqləri və yarışlarında istifadə edirdi. Kayso Xisataka, sonradan Kosiki karate adlanan müasir yarış sisteminin əsasını qoymuşdu.

Kayso Masayesi Kori Xisataka, 14 avqust 1988-ci ildə vəfat etmişdi. O, bütün ömrünü «karate-do»nun inkişafına və təşəkkülünə həsr etmişdi. Kayso Kori Xisatakanın ən parlaq şagirdlərindən biri onun öz oğlu, IX Dan sahibi Masayuki Kukan Xisataka olmuşdu. O, «Serindzi-ryu Kenkokan karate-do» nun baş müəllimi vəzifəsində atasını əvəz etmişdi. Masayuki Kukan Xisataka, döyüş incəsənətinin müxtəlif üslublarının nümayəndələrinin xüsusi qoruyucu vasitələrdən istifadə etməklə yarışa biləcəkləri Ümumdünya Kosiki karate Federasiyasının əsasını qoymuşdur.

§ 10 Syorey-Ryu (nurlu mənəviyyatın məktəbi)



«Tomari-te» nin texnikası baxımından bir çox məqamları özündə birləşdirməklə «Naxa-te»dən törəmiş olan Syorey-Ryu, Okinava karatesinin möhtəşəm üslublarından biri hesab edilir.

Syorey-Ryu üslubu özündə Şao-Lin-tsyuana xas olan texniki sistemliyi nəzərə çarpacaq dərəcədə qoruyaraq saxlamışdır. Müasir dövrün bir çox karate ustalarının məşqlərində mühüm yer tutan Tekki katasının təqdimatında bu məktəbin özündə nəyi ehtiva etməsi barədə müəyyən təsəvvürlər əldə etmək olar. «Syorey-Ryu»da fiziki güc, sərtlik, dəqiqlik, əl və ayaqların möhkəmləndirilməsi, dayanıqlıq və dağıdıcı qüvvə qabiliyyətlərini aşılamaq üçün texniki üsullar tətbiq edilir. Özünəməxsus keyfiyyətlərin inkişafı üçün təyin olunmuş bütün fəndlər toplusu ayrı-ayrı olaraq belə bir fərdi sistem ardıcılığı şəklində öyrədilir:

- **PƏLƏNG** – sümüklərin möhkəmləndirilməsi, güc, sərtlik;
- **BƏBİR** – sürət, elastiklik, sıçrayışla tullanmaq;
- **DURNA** – mənəvi yığcamlıq, mentalitet;
- **ƏJDAHA** – meyllik, gücün yığcamlığı
- **ILAN** – tənəffüs, daxili enerji

Sistemdən, qədim dövrlərdə Şao-Lin-tsyuanda mövcud olan himayədar heyvanın xüsusiyyətləri ilə insanın psixofiziki keyfiyyətləri arasında olan əlaqə aydın görünür.

«Syorey-Ryu»nun texnikası ümumiyyətlə bir neçə bölməyə ayrılır:

- **IPPON KUMITE KATA** – gücün inkişafı üçün müəyyən edilmişdir və rəqibə qarşı iyirmiyə qədər təmrinlərdən ibarət olub, cütlük şəklində formal təmrinlərdir.

- **TAEDZU NARU-VADZA** – sürətin və koordinasiyanın inkişafı üçün müəyyən edilmiş texniki fəndlər toplusudur. Bu, rəqibin hərəkətlərinə qarşı 10 kombinasiyadan ibarət kompleksdir.

- **KIXON-KUMITE-KATA** – baza cütlük formasıdır.
- **DZIYU UNDO** – təmrinlərin fərdi olaraq yerinə yetirilməsi formasıdır.
- **KIME-DATI KUMITE** – cütlüyün gərgin duruş formasında işləməsidir.
- **KATA-KUMITE** – fəndlərin forma və texnika dəqiqliyinə riayət etməklə, döyüş aparmaq bacarığını inkişaf etdirmək üçün nəzərdə tutulan formal döyüşdür.

Kata - Syorey-Ryu üslubunun məşqləri sistemində aparıcı amillərindəndir və aşağıda göstərilən sistem şəklində məşqlərdə tətbiq olunur:

- Hazırlıq formaları: Taykeku 1-3

- Sürəti, gücü, forma və balansını inkişaf etdirmək üçün nəzərdə tutulan katalar: Vansu, Ananku, Nayxanti 1-2, Tcyue-Syo

- Mənəvi keyfiyyətlərin inkişafı üçün nəzərdə tutulan katalar: Nan Dan-Syo, Nayxanti 1-3, Teqatana, Kanku-Syo və Tensyo.

Dzyudzi-Kumite (sərbəst döyüş) – tədrisin yekun mərhələsidir. Döyüşün baza prinsiplərini öyrənərkən əvvəlcə 8 hücum tipi, 7 hücum metodikası (koqeki-xoxo), eləcə də döyüşün 47 əsas qaydası mənimsənilir.

Syorey-Ryu üslubunda xüsusi tənəffüs forması vasitəsilə yaradılan daxili enerjinin inkişafına və səfərbərliyinə böyük diqqət yetirilir, eləcə də göstərilən altı növ soyuq silahdan istifadənin mənimsənilməsi vacib sayılır: **BO** – şüvül, **SAY** – üçbaşlı əsa, **TONFA** – ling, **NUNTYAKU** – bir-birinə zəncirlə bağlanmış iki yaxud bir neçə dəyənək, **KAMA** – oraq, **TEKO** – caynaq. Syorey-Ryu üslubunda tanınmış ustalardan biri Dzyuxatsu Keda olmuşdu.

§ 11 Dzyosinmon-Syorinryu



«Siz, karateni Təbiətin harmoniyasını pozaraq digər bir insana zədə yetirmək vasitəsi kimi öyrənə bilməzsınız. Siz, karateni ancaq sizə yaxud digərlərinə ziyan yetirmək istəyən şəxsi dayandırmaq üçün öyrənə bilərsiniz və bununla da Təbiətin harmoniyasını bərpa etmiş olarsınız»

Xosyu Ikeda

Okinava karatesinin üslubu olan «Dzyosinmon-Syorinryu», VIII Dan sahibi olan Xosyu Ikeda tərəfindən yaradılmış və 01 iyul 1969-cu ildə qeydiyyatdan keçirilmişdi.

Atası Çində hərbi xidmətdə olduğu zaman Xosyu Ikeda, 18 mart 1942-ci ildə Çində yapon ailəsində anadan olmuşdu. Məhz Çində anadan olduğu və yaşadığı üçün Ikedada döyüş incəsənətinə maraq oyanır, lakin artıq Yaponiyaya köçmələri

səbəbindən orada Kaqosime şəhərində bununla əsaslı surətdə məşğul olmağa başlayır.

Ikeda, 12 yaşında olarkən, Ümumyaponiya Syorindziryu Karate-do Federasiyasının başçısı usta Isamu Tamotsunun şagirdi olur. Rensinkanda («İdrakın Məşq evi») Tamotsunun yanında məşq edən Ikeda, bir neçə il ərzində məktəbin güclü döyüşçülərindən birinə çevrilir.

1965-ci ildə Ikeda, Çinə səfər edən Tamotsunu müşaiyət etmək şərəfinə nail olur və səfər zamanı Çin «u-şu»sunun bir neçə istiqaməti ilə tanış olmaq imkanı əldə edir. Həmin səfərin təəsüratları Ikedanın şüurunda həqiqi inqilab etmiş olur. Səfər başa çatdıqdan sonra Ikeda şərq təbabəti və fəlsəfəsinin əsaslarını, Yaponiyanın və Çinin hərbi incəsənəti üzrə klassik mətnləri, tarix üzrə aparılmış işləri dərinlən öyrənməyə başlayır, Yaponiya Budosunun Elmi Cəmiyyətinin üzvü olur. Tokioya köçən Ikeda, Remma rayonunda «Dzyosin Ikeda Dodze» («Mürəbbi Ikedanın Sarsılmaz İdrak Zalı») açaraq, müəllimlik fəaliyyəti ilə məşğul olmağa başlayır.



Ikedanın bütün tədqiqat və pedaqoji fəaliyyətinin məntiqi nəticəsi olaraq, 1969-cu ildə «Dzyosinmon» adlanan yeni karate məktəbi yaranır.

1975-ci ildə Ikeda, əslində Dzyosinmonun manifesti və üslubun özünəməxsus inkişaf proqramı olan «Qədim dövrlərdə və Müasir zamanda karate-donun mahiyyəti» adlı kitabını nəşr etdirir.

Cəmiyyət üzvünün mənəvi və intellektual cəhətdən tərbiyə edilməsi ilə eyni vaxtda həm də sərt döyüş fəndlərinə yiyələnməsi ideyasının ziddiyyət təşkil etmədiyini hesab edən Ikeda, təntənəli surətdə «dzyutsu»nun və «do»nun birliyə, bəhdətə qaytarılması şüarı ilə çıxış edirdi.

Üslub, bir sistemdə birləşərək tam vəhdət təşkil edən və ənənəvi şərq, müasir avropa təbabəti, eləcə də karatenin nəzəriyyəsi və təcrübəsi əsasında soşixan Ikeda tərəfindən yaradılmış aşağıdakı üç hissədən ibarətdir:

-**Karate-do** – döyüşdə öz bədəninə idarə etmək bacarığına malik olmaq (karate üçün adi hal sayılan əl və ayaq zərbələri, bir sıra səciyyəvi texnikalar, tullamalar, eləcə də ağrıverici və boğucu fəndlər);

- **Kobudo** – ənənəvi silahlardan istifadə etmək bacarığı;

- **Seytay** («**orqanizmin özünün zədələnmiş hissənin bərpasına çalışması**») – verilmiş tapşırıqdan asılı olaraq, mütləq surətdə insanın intellektual, fiziki və enerji tarazlığını qoruyub saxlayan kompleks təmrinlər sistemi.

Ikedanın bilavasitə özünün fiziki keyfiyyətlərinə diqqət yetirilsə, üslubu çətin ki, qüvvə tələb edən üslublar qrupuna aid etmək olsun. Lakin üslubun texnikasının müxtəlifliyi onu icra edən insanın nə səbəbdənsə döyüşü daha çox qüvvə zəminində aparması kimi də xarakterizə etməyə imkan verir.

Bütünlükdə üslubun texnikası hücum xəttində rəqib üçün gözlənilməz olan cəld və eyni zamanda da əks hücum edilən yerdəyişmələr əsasında qurulmuşdur.



Texnikada çoxlu tullamalardan yaxud daha dəqiq desək, üslubun daha bir xüsusiyyəti adlandırıla biləcək tarazlıqdan qeyri-adi formada çıxarmalardan («dağıdıcı fəndlər», «kudzusi») istifadə edilir.

Üslubun əsasını yeddi kata – Ananku, Vansu, Seysan, Tomari Xa Bassay, Kiyan no Sinto, Qodzyusixo, Yara Kusyanku təşkil edir. Bu katalar təqribən bərabər nisbətdə Syuri-te və Tomari-te xəttinə mənsubdurlar, lakin bununla belə adından da görüldüyü kimi Dzyosinmon üslubunun Syuri-te yaxud daha dəqiq desək Serin-ryu üslubuna aid edilməsi daha düzgün olardı. Hazırda, dünyanın on altı ölkəsində, eləcə də MDB dövlətlərində Dzyosinmon məktəbinin bölmələri fəaliyyət göstərir. Üslub, Okinavanın hüdudlarından kənarında olmaqla Kubada ən çox yayılmışdır. Ikedanın yaxın şagirdi olmuş VI Dan sahibi

Raul Rizo, ustadın Kubadakı sələfi hesab edilir. Onun tərəfindən Yaponiyanın karate üslubu olan «Dzyosinmon»un inkişaf etdirilərək yayılmasında kubalı mütəxəssislərin rolunu qiymətləndirmək çətindir. Kubanın Daxili İşlər Nazirliyinin xüsusi təyinatlı bölməsinin peşəkar təlimatçısı olan Raul Rizo, Yaponiyada bilavasitə ustad Ikedanın özünün yanında 10 il müddətində öyrəndiyi yapon karatesinin real mahiyyətini nəfis formalarla tamamlaya bilmişdi.

§ 12 Ryuey-Ryu

«Əgər sən hətta bir hərəkətinlə belə öldürməyə qadirsənsə, təvazökarlığını saxla və elə fikirləşmə ki, səndən bacarıqlısı yoxdur»

Nakaima

Norisato

Digər üslublarla müqayisədə kifayət qədər az məlum olan Ryuey-Ryu üslubu, 1870-1880-cı illərdə Okinavada meydana gəlmişdi. Üslubu, Çində «tsyuan-şu»nu öyrənmiş Nakaima Norisato təmsil edirdi.

Nakaima Norisato, Naxanın Kume şəhərində varlı ailəsində anadan olmuşdu. Döyüş incəsənətini evdə öyrənməyə başlayan Norisato, 19 yaşında Çinin Fuçjou vilayətinə gəlir. Fuçjouda o, Ru Ru Ko ustası ilə tanış olur və bir neçə ildən sonra həmin məktəbi bitirməsi haqqında diplom alır.

Okinavaya qayıtdıqdan sonra Norisato ailə ənənələrinə sadıq qalaraq üslubu yalnız öz oğlu Kentyuna, o da öz növbəsində oğlu Nakaima Kenkona (1911-1990) öyrədir.

Kenko həm də Yabu Kentsunun və Osiro Çodzonun yanında təhsil almışdı.



Ailəyə mənsub olan döyüş sistemini müasir dünyada gizli saxlamağa zərurət olmadığını anlayan 60 yaşlı Nakaima Norisato, 1971-ci ildə məktəb müəllimlərindən ibarət 20 nəfərlik şagird qrupu toplayaraq, məşqlərə başlayır və üslubunu Ryuey-Ryu adlandırır.

Bu üslubda yalın əllərlə aparılan döyüş və ənənəvi okinava silahları ilə işləmək bacarığına bərabər diqqət yetirilir. Yalın əllərlə aparılan döyüşdə əsas yeri real zərbələrlə aparılan sparring tuturdu. «Sərt kontakt olmadan yarış qətiyyənlə real deyil. Bəzi yapon üslublarında edilən hərəkətlər sadəcə olaraq gülüncüdür: orada zərbəni göstərmək əsasdır, onun güclü olub-olmamasının və bu halda hücum edən tərəfin dayanıqlı vəziyyətini saxlamağın əhəmiyyəti yoxdur. Belə qaydalarla keçirilən yarışlarda güclülər deyil, zəiflər də qalib gələ bilər...» fikri həmişə Nakaimanın devizi olmuşdu.

Nakaimanın şagirdlərindən biri olmuş Sakumoto Tsuquo, ustadı ilə ilk görüşünü belə xatırlayır: «...mən ustadın yanına ilk dəfə gələndə onun hələ öz dodzesi yox idi. Biz axşamlar, çox zaman isə gecələr küçədə ya da çimərlikdə məşq edirdik. Lakin buna baxmayaraq, Nakaima kimi ustada şagird olmaq çox çətin idi. Onun yanında yüksək nüfuza malik iki-üç nəfər şəxsin zəmanəti olmasaydı, bu haqda heç fikirləşməyə belə dəyməzdi. Nakaima, həyatla ölüm arasında gedən həqiqi döyüş incəsənətini öyrədirdi. Ustad, şagirdlərini seçərkən onların bədənlərini deyil, psixi vəziyyətlərini əsas hesab edirdi. O, şagirdlərinə «...artıq heç bir şey – nə hərəkət, nə söz, nə də fikir olmamalıdır!» kəlamını daim şüar kimi səsləndirirdi».

Anan, Niseysi, Oxan, Payxo, Payku, Payçu, Santin, Sanseru, Seysan, Seyunçin, Xeyku kataları üslubda tətbiq edilən əsas katalar hesab olunur.

§ 13 Matsubayasi-Ryu



Matsubayasi-Ryu üslubunun banisi okinavalı karate ustası Naqamine Syosin (1907-1997) olmuşdu.

Hələ kiçik yaşlarında olarkən zəif sağlamlığı ilə fərqlənən fermer oğlu Naqamine, Tomari-te ustası Kuba Tedzinanın yanında karate ilə məşğul olmağa başlamış və tədricən möhkəmlənmişdi. Sonradan usta Kiyanın gənc şagirdləri Taro və Araqaki onun mürəbbiləri olmuşlar. Artıq öz məktəbinin karate klubunun rəhbəri olan Naqamine, nəticədə, Tomari-te üzrə mütəxəssis olan Ixi Kodatsunun yanında məşğul olmuşdu.

1928-ci ildə Naqamine hərbi xidmətə çağrılaraq, Çinə göndərilmişdi.

1931-ci ildə Okinavaya qayıtdıqdan sonra o, polis orqanlarında xidmətə qəbul edilir və Kadenada yerləşən polis məntəqəsinə göndəriş alır. Orada usta Kiyananın yanında dörd il müddətinə tədris kursu keçir.

1936-cı ildə Naqamine, Tokioda yerləşən Mərkəzi polis akademiyasında təhsil aldığı zaman Motobu Tekinin rəhbərliyi altında kumite tədris kursunu keçir.

1940-cı ildə Miyaqi Tedzyunanın zəmanəti ilə Naqamineyə karate üzrə Rensi dərəcəsi və kendo üzrə III Dan verilir.

1942-ci ildə isə Naqamine, Tomaridə özünün birinci dodzesini açır.

1947-ci ildə təlimi Naqamiyə böyük təsir göstərmiş Matsumura Sokonun şərəfinə üslub özünün «Matsubayasi-Ryu» adını almış olur.

1953-cü ildə polis orqanlarında xidmətini yarımçıq qoyan Naqamine, Naxa şəhərində öz idman zalını tikir. Okinava karate Federasiyası yarandıqdan sonra Naqamine oranın birinci vitse-prezidenti, daha sonra isə müşaviri və məsləhətçisi olur.

1969-cu ildə Naqamine, keşiş Sakayamadan Enkakudzi məktəbinin buddizmini, eləcə də keşiş Okamotonun rəhbərliyi altında Mesindzi məktəbinin dzen-buddizmini öyrətməyə başlayır. O zamandan başlayaraq meditasiya Matsubayasi-Ryu məktəbində keçirilən məşqlərin ayrılmaz hissəsinə çevrilir. Üslubun bütün filialları üzrə şagirdlərin ümumi sayı 10.000 nəfərdən artıqdır.



1997-ci ildə Naqamine Syosinin vəfatından sonra üsluba hazırki vaxta qədər onun oğlu, okinava karatesi və kobudo üzrə IX Dan sahibi, Ümumdünya Karate-do Syorin-Ryu Federasiyasının prezidenti Xansi Takayosi Naqamine başçılıq edir.

§ 14 Çito-Ryu



Karatenin bu üslubunun banisi doktor Tsuyosi Çitozyo (1898-1984) olmuşdu.

O, karate ilə 14 yaşında olarkən məşğul olmağa başlamış və yeddi il müddətində Seysan katasını öyrənmişdi. II Dünya müharibəsindən əvvəl Tsuyosi, Yaponiyanın ən yaxşı kata icraçısı kimi tanınmışdı. Tsuyosi, uzun müddət ustad Funakosinin yanında Syotekanla məşğul olmuş, lakin bu üslubun dar istiqaməti ilə razılaşmayaraq, karatenin digər

istiqamətlərinə və birinci növbədə Syorin-Ryu və Qodzyu-Ryu üslublarına müraciət edir. O başa düşürdü ki, müxtəlif texnikaların birləşdirilməsi heç də məktəb yaratmaq demək deyildir, yalnız «ideya»nın və «mənəviyyat»ın miqdarı məktəb yarada bilir. Çito-Ryu üslubunun yaranmasında belə ideya baza texnikanın (kixon) birinci dərəcəli vacibliyi barəsindəki tezis olmuşdu.

Ustanın fikrincə, yalnız dərin incəliyinə qədər işlənmiş baza texnikası karatedə həqiqi inkişafa və döyüşdə

müvəffəqiyyətə gətirib çıxara bilər. Tsuyosi kataları da kixona aid etməklə ədalətli



olaraq hesab edir ki, yalnız rəqiblə iş baza texnikası çərçivəsindən kənara çıxır, qalan hər nə varsa hamısı kixona aiddir.

Çito-Ryu üslubunun mənəvi əsasını Busi-do üçün əhəmiyyətli olan mənəvi-etik kateqoriyalar: boric, hörmət, səbr, inadkarlıq və s. təşkil edir. Məktəbin fəlsəfəsinə görə əsas hissəsi baza texnikanın təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş çətin və monoton məşqlər insanın mənəvi aləminə müsbət təsir göstərir. Çito-Ryu ilə məşğul olanlar texnikada təkmilləşdikcə, mənəvi cəhətdən də təkmilləşirlər. Yaponiyada bu üslubun davamçılarının sayı çox olmasa da onun nümayəndələri kata sahəsində nüfuzlu mütəxəssislər hesab edilirlər və Çito-Ryu yaponiya karatesinin əhəmiyyətli üslubları arasında özünə möhkəm yer tutmuşdur. Ümumiyaponiya Karate-do Federasiyasına daxil olan Çito-Ryu üslubunun davamçılarının çox hissəsi, yəni 50 minə yaxın insan Kyusyu adasında yaşayır.

§ 15 Syudokan

Üslubun yaradıcısı okinavalı karate ustası Toyama Kanken (1888-1966) olmuşdu. Okinava ləhcəsi ilə Oyadomari kimi səslənən Toyama, nisbətən Xiqannonanın, əsasən də Itosunun və Itarasikinin yanında məşğul olmuşdu. Silahlarla (kobudo) işləməyi okinavalı ustalar Osirodan, Tibanadan və Tanıdan öyrənmişdi.

1931-ci ildə Toyama, Tokionun Mequro rayonunda dodze açaraq onu Syudokan adlandırır. Sonralar o, Nixon universitetində dərs deməyə başlamışdı.

1946-cı ildə karatenin okinava və yaponiya istiqamətlərini birləşdirməyə çalışan AIKA təşkilatının yaradılmasında fəal iştirak etmişdi.

«Syudokan-karate»nin sonralar hami-təlimatçısı olacaq Tosio Xanaue, eləcə də Koey-kan üslubunun yaradıcısı olmuş Eydzo Onisi, Toyamanın şagirdləri olmuşlar.

§ 16 Issin-Ryu (tənha ürək məktəbi)



Okinava karatesinin üslublarından biri olan «Issin-ryu»nun banisi, karateni Motobu Tyoki, Miyaqi Tedzyun, Kiyan Tetoku, eləcə də okinava kobudosunu Tayra Sinkenadan və Yabiku Modena kimi ustadlardan öyrənmiş Simabuku Tatsuo (1906-1975) olmuşdu. Üslub üçün «Issin-ryu» adını Simabukunun şagirdlərindən biri olmuş Kanesi Eyko düşünüb tapmışdır. Üslubun texnikası silahsız yerinə yetirilən Vansu, Kusyanku, Nayxanti, Santin, Seysan, Seyyonçin,

Unsu, Çinto kimi səkkiz kata və silahla yerinə yetirilən yeddi kata ilə təqdim edilir. Simabukunun tanınmış şagirdləri arasında Naqamine Syosin (Matsubayasi-ryu üslubunun banisi), Don Neyql (1957-ci ildən etibarən üslubu ABŞ-da fəal surətdə təbliğ edən şəxs), Stiv Armstronq (üslub haqqında bir neçə kitabın müəllifi), Arsenio Edvikul (1958-1972-ci illərdə dərs keçmiş və üslubun bütün simvollarını düşünüb tapan şəxs) kimi insanların adlarını çəkmək olar. Üslubun banisi Simabuku Tatsuonun qardaşı Simabuku Eydzo, karate üzrə 12 dəfə dünya çempionu olmuş əfsanəvi Co Lyuisin məşqçilərindən biri olmuşdu. Hazırda, Ümumdünya Issin-ryu assosiasiyasına Tatsuonun oğlu Kitiro Simabuku başçılıq edir.

§ 17 Ueti-Ryu



Ueti-Ryu üslubunun banisi okinava karate ustası Ueti Kanbun (1877-1946) olmuşdu. Karatени atasının rəhbərliyi altında öyrənməyə başlayan Ueti, 1897-ci ildə 20 yaşında olarkən Çinə yollanır və orada məşhur çinli mürəbbi Çjou Tszı-xonun yanında Panqay-noon adlanan sistemi öyrənməyə başlayır. 10 ildən sonra Ueti, özünün xüsusi məktəbini açır. Uetinin Çindəki fəaliyyəti onun şagirdlərindən birinin döyüşdə öldürüldüyü vaxta qədər müvəffəqiyyətlə davam edir. 1910-cu ildə Ueti, Okinavaya evinə qayıtmalı olur, lakin gələcəkdə karatени öyrətməkdən imtina edir.

1924-cü ildə Ueti, Yaponiyaya gedir və orada Ryukyu Tomoyose ilə tanış olur. Tanışlığının nəticəsində Tomoyose onun şagirdi olur və nəhayət ki, öz incəsənətini geniş surətdə tədris etmək üçün müəllimini razı sala bilir.

1946-cı ildə Ueti Kanbun yenidən Okinavaya qayıdır və iki ildən sonra orada da vəfat edir. Onun vəfatından sonra məktəb Ueti-Ryu adını alır.

Məktəbin texnikası sərt hücum və yumşaq müdafiə hərəkətlərinə əsaslanır. Döyüşlər heç bir qoyuyucu vasitədən istifadə etmədən tam kontakt qaydada keçirilir. Mübarizənin əsas ideyasını idman döyüşünün real döyüşə mümkün qədər çox oxşadılması təşkil edir.

Qaydalar kifayət qədər sərbəstdir. Tutmalara, badalaq vurmağa, dartmalara, oynaqlara ağırverici fəndlər işlətməyə icazə verilir. Yerə yıxılmış karateçiyə bu vəziyyətdə də döyüşü davam etdirə bilər, çünki bu məğlubiyyət hesab edilmir.

Məktəbin texniki arsenalı Ueti Kanbun tərəfindən vəsiyyət edilmiş Santin, Seysan, Sanseru; usta Kane tərəfindən yaradılmış Kansiva, Kansin, Seyryu; müəllifi usta Uexara Saburo olan Kansyu və nəhayət, usta Itokadzu Sekonun yaradıcılığı olan Seysin kimi səkkiz katadan ibarətdir. Üslubda «tamesi-vari» təcrübəsinə mühüm əhəmiyyət verilir.

Üslubun banisi Uetu Kanbunun oğlu Ueti Kaney, karate ilə kifayət qədər gec, yəni 1928-ci ildə artıq 17 yaş tamamladıqdan sonra məşğul olmağa başlamışdır.

1937-ci ildə, yəni 9 il keçdikdən sonra o, Osakada özünün dodzesini açır və atasının işini davam etdirir.

1942-ci ildə Kaney, Okinavaya gedir və orada da üslubun tədrisini davam etdirir. Kaneyin daha çox tanınmış şagirdlərindən Itokazu Sekonu, Sindzo Seyyunu, Takasi və Masamitsu Kindzonu, Sindzo Kiyoxideni, Isamu, Dziro və Takenobu Uexara qardaşlarını, öz oğulları Kanmey və Xirofumini misal göstərmək olar. Hazırda, üslubun məktəbinə Kaneyanın böyük oğlu, IX Dan sahibi Kanmey başçılıq edir.



§ 18 Dosinkan

1966-cı ildə yaradılmış karatenin bu üslubunun banisi, Syudokan məktəbinin başçısı ustad Toyama Kankenin şagirdi olmuş yaponiyalı usta Itikava Isao olmuşdu. Usta Itikava, karate üzrə X Dan, kendo üzrə IX Dan, dzu-dzyutsu və dzyu-do üzrə isə VIII Dan sahibi olmuşdu.

XX əsrin 50-ci illərinin sonunda Itikava Isao, doğma vətənini tərk edərək Avropaya üz tutur. Oradan da dəfələrlə Latın Amerikasına, ABŞ-a, Avstraliyaya, Afrikaya səfər edərək, olduğu hər bir ölkədə öz sisteminin təbliği ilə məşğul olur. Beləliklə, qərargahı Avstriyanın paytaxtı Vena şəhərində yerləşən Ümumdünya karate-do Dosinkan Federasiyası meydana gəlir. Hazırda, həmin federasiya Rusiya, Gürcüstan, Macarıstan, Polşa, Almaniya, Meksika da daxil olmaqla, dünyanın onlarla digər ölkəsində yüzlərlə klubu birləşdirir.

Dosinkan – ənənəvi məktəb olmaqla, orada Busi-do samuray kodeksinin prinsiplərinə uyğun olan ruhi və mənəvi cəhətdən tərbiyə işi birinci yerdə durur. Buna görə də məktəb şagirdlərin müəllimlərlə ünsiyyətində ayinlərin təcrübəsinə (məs., çayıçmə mərasimləri, tanışlıq ənənələri), meditasiyalara, gündəlik həyatın məğzi və ritminə, veqetarian qidasına, tütün, alkoqol da daxil olmaqla narkotiklərdən şərtsiz olaraq imtina edilməsinə əhəmiyyətli dərəcədə yer ayırır.

Dosinkan məktəbində şagirdlərin tədris dövrünə onuncu «kyu»dan başlayaraq birinci «kyu»yə qədər on mərhələ daxildir. Hesab edilir ki, məşqlərə ciddi-cəhdlə yanaşdıqda (həftədə üç dəfə və hər biri iki saatdan az olmayaraq), 3-4 ay müddətinə onuncu, ilin axırına isə yeddinci «kyu» mərhələsinə müvəffəq olmaq olar. Məşqlərin ikinci ilinin sonunda çalışqan şagirdlər üçüncü «kyu» mərhələsinə, məşq prosesinin üçüncü ilinin sonunda isə «qara kəmər» və I Dan dərəcəsinə nail ola bilərlər.

Dosinkan məktəbində tədris sisteminin təməli formal təmrinlər kompleksi olan katalardır. Kataların ətrafında tənəffüs, enerji, meditasiya, bədənin möhkəmləndirilməsi kimi təcrübi təmrin növləri birləşdirilmişdir. «Kyu» mərhələlərində 5 kata Keku, 5 kata Pinan və 3 kata Nayxanti olmaqla, cəmi 13 kata mənimsənilir. «Dan» mərhələsində göstərilən katalardan əlavə Vankan, Simpatan, Tenyu və digərləri də olmaqla, silahlarla işləmək texnikasına böyük diqqət yetirilməsi ilə yanaşı bu texnika da uyğun katalarda formallaşdırılmışdır.

«Bo» (iki metrlik şüvül), «Dze» (qısa dəyənək), «Kama» (adətən hər iki əldə olmaqla, döyüş orağı), «Nuntyaku» (ikihalqalı qısa zəncir), «Say» (qısa üçdişli cütlüyü), «Tonfa» (dəyirman daşı qulpunun cütlüyü) silahların əsas növlərinə aiddir. Əsl qılıncı çox vaxt onun ağacdən düzəldilmiş surəti («bokken») ilə əvəz edirlər.

Dosinkan məktəbində kifayət qədər ənənəvi baza texnikasından istifadə edilir. Burada 10 döyüş duruşu (dzenkutsu, kaqi, kiba, kokutsu, nekoasi, santin, siko, reynoy, fudo, tsziqo) olmaqla on beş duruş, əl ilə 12 blok (aqe-uke, uçi-uke, ude-uke, qedan-baray və s.) və ayaqlarla 6 blok görmək olar. Ayaqlarla blokların eyni vaxtda həm də badalaq rolunu yerinə yetirməsi, əllərlə blokların isə aşağı və yuxarı ətrafların tutmalarına keçməsi xarakterikdir. Ayaqlarla əsas zərbələr sırasına «mae-geri» (irəli düzünə zərbə), «yoko-geri» (yan tərəfə düzünə zərbə), «mavasi-geri» (irəli qövsvari zərbə) və ura-mavasi-geri (geriyə qövsvari zərbə), uşiro-geri (düzünə geriyə zərbə), orosi-geri (ani olaraq yuxarıdan aşağıya zərbə). Əl ilə zərbələr düz istiqamətdə, yandan qövsvari, yuxarıdan aşağı, aşağıdan yuxarı, yana və irəli qulaylanıb vurmaq, həmçinin dirsəklərlə irəli, geri, aşağıdan-yuxarı, yuxarıdan-aşağı vurulur. Dizlərlə aşağıdan-yuxarı və yandan qövsvari zərbələrə yol verilir.

Maraqlıdır ki, Dosinkan məktəbində tutmaların məşqinə daha çox diqqət yetirilir. Bunların arasından rəqibin başının arxadan və öndən, əllərinin və ayaqlarının tutulmasını ayırmaq olar. Döyüş zamanı rəqibin uğursuz zərbələri, blokları, güclü zərbə ilə onun ətraflarından birinin «sıradan çıxarılması» ilə imkanlarının zəiflədilməsi tutmaların yerinə yetirilməsinə əsas verir. Təcrübəli ustalar döyüşlərdə tutmanı yerinə yetirməzdən əvvəl çalışırlar ki, rəqibə etibarlı zərbələr endirsinlər və yalnız bundan sonra rəqibi tutaraq, axırına çıxacaq həlledici

fəndləri yerinə yetirsinlər. Tutmalardan müvəffəqiyyətlə istifadə etmək üçün zərbələrdə olduğu kimi tək cə dinamik rejimdə işləməyə deyil, həm də zərbənin sürətini azaltmağa qadir olan statik güclü əzələlər lazımdır. Bu səbəbdən də karatenin idman üslublarında tutmaları nadir hallarda tətbiq edirlər.

Qolların, ayaqların, korpusun əzələlərinin bərkidilməsi, necə deyərlər «sərt» hazırlıq prosesinə daxildir. Möhkəmləndirilmiş əzələlərdə ağrı hissi azalır, elastiklik artır və belə əzələlər zədələnmələrə qarşı az meyilli olurlar. Bədənin möhkəmləndirilməsi prosesi orqanizmdə aşağıdan yuxarıya doğru aparılır. Əzələlərin bərkidilməsinin birinci mərhələsinə daban, pəncə və ayağın yan tərəfi üzərində qaçış daxildir. Bundan sonra ovucun içi ilə döyücləmə başlayır. Ağrı hissi itdikdən sonra döyücləmə yumruqlarla, daha sonra parçaya bükülmüş nazik ağac budaqlarının dəstəsi ilə davam etdirilir. Dizlərin möhkəmləndirilməsi makivari üzərində aparılır. Döş qəfəsinin, qarın nahiyəsinin, kürək hissəsinin, qolların əzələləri əvvəlcə inkişaf etdirilməklə bərkidilir. Sonra onları ovuclarla, yumruqlarla və yekun mərhələdə isə ağacla döyücləyirlər. Başın alın hissəsinin bərkidilməsi də göstərilənlərə analogi olaraq döyücləmə, yumruqlarla yüngül zərbələr, qum doldurulmuş kisə üzərində işləmək kimi təmrinlərlə eyniyyət təşkil edir.

Əllərdə və ayaqlarda möhkəmlik hissi əmələ gəldikdə, taxta lövhələri, taxtaları, kərpicləri sındırmağa və ağac manikenlər («take-maki» - ağac adam) üzərində məşqlərə başlayırlar. Dosinkan məktəbində idman üslublarından fərqli olaraq bədənin möhkəmləndirilməsinə və bərk əşyaların sındırılmasına böyük əhəmiyyət verilir. Hər iki istiqamət dodzedəki məşq kursunun, eləcə də şəhərkənarı düşərgələrdə hər il keçirilən kursların ayrılmaz elementini təşkil edir.

Dosinkan məktəbində orqanizmin enerji ehtiyatlarından istifadə etmək bacarığını nəzərdə tutan «astral karate» təcrübəsini də məşq prosesinin digər bir mühüm istiqaməti kimi adlandırmaq olar. Instinktivliyin dərinliyindən gələn enerji impulsu ilə istənilə blok yaxud zərbənin uyğunluğuna nail olmaq vacibdir. Fiziki güc ilə enerjinin vəhdətinin hiss edildiyi anı yüz minlərlə şamın eyni vaxtda alışıması ilə müqaisə etmək olar.

Başlanğıcını dərin keçmişdən, yəni insanın heyvandan seçilmədiyi vaxtlardan götürən orqanizminin ibtidai funksiyalarını özündə cəmləmək bacarığı, elə haqqında tez-tez danışılan psixofiziki təkmilləşmənin həmin yoludur. Yüksək emosional gərginlik halında olarkən adi ev pişiyinin öz rəqibinin (digər pişik yaxud it) duruşundakı xırda dəyişikliyə belə reaksiya verməyə və istənilən hərəkəti ani olaraq həyata keçirməyə hazır olan bədəninə, hiddətdən alışıb yanan və axıra qədər vuruşmağa can atmasını ifadə edən gözlərinə baxanda elə orqanizmin ibtidai funksiyalarını görmüş oluruq. Təbiətdən min illərin sivilizasiyasının köməyi ilə uzaq düşmüş insana belə bir vəziyyəti yaratmağı öyrənmək üçün illərlə gündəlik gərgin məşqlər tələb olunur. XVII əsrin əvvəllərində yaşamış alman mistiki Yakob Bemenin «...kimin üçün an əbədiyyətdir, əbədiyyət isə bir an, o kəsi dünyanın faniliyi narahat etmir» kəlamı tamamilə məktəbin devizi kimi xidmət edə bilər.

§ 19 Syukokay

Yaponiya karate məktəbinin nümayəndələrindən olan Syukokay üslubu, Sito-Ryu üslubunun növlərindən, daha doğrusu onun şəklini dəyişmiş idman yönümlü növlərindən biridir.

Üslub, karate-do ustadlarından Miyaqi və Mabuninin şagirdi olmuş usta Tani Tedziro (1921-1998) tərəfindən 1950-ci ildə yaradılmışdı. Taninin məktəbindən bütün məşqləri yarış döyüşünün qaydalarına uyğun olaraq istiqamətləndirilmişdi və buna görə də bir çox sırf ənənəvi fəndlər, məsələn, ovucun yan hissəsi ilə çapıcı zərbələr – «şuto-uçi» (hərçənd ovucun yan hissəsi ilə bloklara rast gəlinir), açıq ovucla – «teysyo» və bir sıra digər fəndlərin turnirlərdə istifadəsi qadağan edildiyindən, sadəcə olaraq öyrədilmirdi.

Karateçinin güclü zərbəyə malik olmağındansa, döyüş taktikasını bilməyinin daha vacib olmasını təcrübə sübuta yetirdiyindən, makivare üzərində zərbələrin uzun müddət məşq edilməsi demək olar ki, keçmişdə qalmışdı. Zərbə gücünü azaldan sürətli hərəkətlərə üstünlük verilirdi. Döyüşün belə tərzdə aparılması əsasən yüngül çəkili, çevik karateçilər üçün uyğundur. Döyüş taktikasının özü isə rəqibi hücumu ilə eyni vaxtda həyata keçirilən və bəzən son dərəcə gözlənilməz olan əks hücumla nəticələnən «sen-o sen» prinsipinə əsaslanır. Üslubda istifadə edilən katalar əsasən Sito-Ryu üslubunun kataları ilə uyğun gəlir.

VIII Dan sahibi Kimura Siqeru (1941-1995), parlaq və baxımlı döyüş aparmaq tərzini, çoxsaylı yayınları, aldadıcı hərəkətləri və qəfildən cummaları ilə fərqlənən Sankyukay məktəbinin (bu məktəb, karate üzrə tələbələr arasında keçirilmiş böyük nüfuza malik Yaponiya Çempionatının üç dəfə qalibi olmuş Nambunun öz döyüş təcrübəsinin ümumiləşdirilmiş forması idi) başçısı Nambu Esinao və Eva kimi karate ustaları Tani Tedzironun şagirdləri olmuşlar.

§ 20 Sindo-Ryu (Həqiqi Yolun məktəbi)

Sindo-Ryu üslubu, Okinava karatesinin üslublarından biri olub, Xanasiro ailə ənənələrinə mənsubdur. Okinavada təqribən 40 nəfər sadıq şagirdi olan Xanasiro Nayto, hazırda üsluba başçılıq edir. Bundan başqa, «Sindo-Ryu»nun ardıcılıarı üslubu ABŞ-da, Daniyada və Rusiyanın paytaxtı Moskva şəhərində təcrübədən keçirirlər.

«Ikken xissantsu» (bir zərbəyə - öldürmək) və «metskey sute-mi» (döyüşdə soyuqanlıqla sona qədər qətiyyətlə getmək) məktəbin mühüm prinsipləridir. Məşqlərin başlıca komponentinə kata təcrübəsi, idman alətlərində (makivara, asılma kisə və digər əşyalar) işləmək və kumite (şərtləndirilmiş döyüş olduğu kimi sərbəst döyüş də) daxildir.

Sindo-Ryu məktəbində işi çarpışmaya qədər çatdırmamaq şərtilə döyüşsüz qalib gəlmək bacarığı hər şeydən üstün sayılaraq, qiymətləndirilir. Sayı və silahı ilə üstünlük təşkil edən rəqibi ehtiyac olmadan istənilən cüzi bir bəhanə ilə yoxlayıb sınaqdan keçirərək ona qalib gəlmək üçün real imkanların olması halı ənənəvi döyüş incəsənətinin məğzini təşkil edir.

Üslub üzrə tam tədris proqramı 8 il karateyə, 4 il isə kobudoya həsr edilməklə 12 il müddətinə hesablanıb. İdeya ondan ibarətdir ki, karateçi kobudo ilə məşğul olmağa başlayana qədər karatenin texnikasını bütün tamlığı ilə mənimsəməlidir. Sərt kontakt nəzərdə tutulan əlbəyaxa döyüş, asixara-karate, muay-tay, dzyu-dzyutsu və s. üzrə keçirilən müxtəlif beynəlxalq turnirlərdə şagirdlərin iştirakı ənənə halını almışdı.

Sindo-Ryu məktəbində VIII - I aşağıdan yuxarıya qədər olmaqla, səkkiz şagirdlik dərəcəsi vardır. Dərəcələrdən hər biri müvafiq rəngdə kəmərə və devizə uyğun gəlir:

- VIII kyu (ağ rəngli kəmər) – şagirdlik yoluna qədəm qoyulması;
- VII kyu (narıncı işarəli ağ rəngli kəmər) – əzəli idrak;
- VI kyu (narıncı rəngli kəmər) – idrakda təkmilləşmə;
- V kyu (göy rəngli kəmər) – idrakın genişləndirilməsi;
- IV kyu (yaşıl rəngli kəmər) – şagirdlik yolunun yarısı;
- III kyu (tünd-göy rəngli kəmər) – idrakın yüksəlişi;

- **II kyu (qəhvəyi rəngli kəmər) – idrakın dərinləşməsi;**

- **I kyu (tünd-qəhvəyi rəngli kəmər) – yetkinlik.**

Daha sonra, qara rəngli kəmərə uyğun olan «Dan» dərəcələri gəlir. Bu dərəcələri Xanasiro Naytonun özü təqdim edir.

Tədrisin tam kursunun başlıca məqsədi, uzun şagirdlik illəri ərzində ağır yumruğunu nə vaxt istifadə etməyin lazım olduğunu bilməyən robot deyil, həm mənəvi və həm də fiziki cəhətdən güclü əxlaqlı insan tərbiyə etməkdir.

Sindo-Ryu məktəbinin proqramı 17 katanın öyrədilməsini nəzərdə tutur. Bunlardan 12 (silahsız) katanı şagirdlər, 5 (silahla) katanı isə «Dan» dərəcəsinə malik olanlar mənimsəyirlər:

- **II Dan üçün – əsa (roku-syaku-bo) və qısa üçdişli (say) ilə;**

- **III Dan üçün – qısa zəncir (nuntyaku) və dəyirman daşlarının qulpları (tonfa) ilə;**

- **IV Dan üçün – cüt oraqla (kama).**

Silahsız kata Sandzyuqo adlanır. 5 kata Pinan (nidan, sedan, sandan, yondan, qodan), San-çin, Bassay, Kanku, Çinto, Vaneyu, Seyyonçin. Məktəbin tədris proqramı IVDan aldıqdan sonra tam başa çatdırılmış hesab olunur. Sonradan insanın özü sərbəst olaraq təkmilləşmə Yolu ilə getməlidir.

Kumiteyə aşağıdakı növlər daxildir:

1. **Kixon kumite – bir yaxud üç addım məsafədə şərtləşdirilmiş döyüş;**
2. **Dzyu ippon kumite – bir hərəkətdə sərbəst döyüş;**
3. **Uri kumi dzyu – zərbələrdə «kime» olmadan istənilən texnikadan istifadə etməklə aparılan döyüş;**
4. **Uri kumi qo – gözlər, boğaz, qasıq, dizlər və eləcə də öldürmək istisna olmaqla, «kime» tətbiq edilən zərbələrlə aparılan sərbəst döyüş;**
5. **Dzissen kumite –ağır şikəstliyə yol verilməməsi üçün sərt hakimlik nəzarəti altında yalnız gözə zərbələr qadağan edilməklə, aparılan sərbəst döyüş;**
6. **Niayte kumite – «uri kumi qo» qaydaları əsasında bir nəfərin iki nəfərə qarşı apardığı iş.**

Çəki dərəcələri yoxdur və qoruyucu vasitələrdən istifadə edilmir.

Karatenin digər məktəbləri (ikinci dünya müharibəsinə qədər çox olmayan, lakin sonradan lap azalan) kimi Sindo-Ryu məktəbində də kata və kumite qarşı-qarşıya qoyulmur. Hər iki üsul bir-birini tamamlayır və ideal döyüşçü formalaşdırmaq üçün eyni məqsədə nail olmağa istiqamətləndirilir. Lakin demək olar ki, Sindo-Ryu kimi ənənəvi məktəblərdə kata təcrübəsi əsas, kumite isə əlavə hesab edilir, çünki kata özündə hər şeydən əvvəl tək-cə üsluba xas olan texniki hərəkətlər yığımını deyil, həm də boyu, gücü, texnikası, silahlanması müxtəlif olan bir neçə rəqiblə meditatif döyüş təsəvvürünü yaradır.

§ 21 Fudokan karate-do (ruhun sarsılmazlığı)

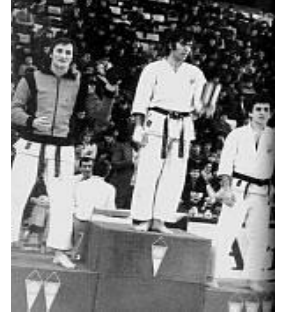
«Bu gün dünənkindən, sabah isə bu gündən yaxşı olmağa çalış»

Sensey Nisiyama



Karatenin bu üslubu 1980-cı ildə Yuqoslaviyalı usta, VII Dan sahibi Ilya Yorqa tərəfindən yaradılmışdı. Doktor Yorqa, 20 yaşından karate ilə məşğul olmağa başlamışdı. okinava karatesini tədris edən qocaman yaponiyalı usta Sensey Murakami Tetsuini onun ilk müəllimi olmuş və Yorqa, idman fəaliyyətinin birinci yeddi ilində onun rəhbərliyi altında məşğul olmuşdu. Sensey Murakami vəfatından əvvəl Yorqaya, sensey Kase Taydzinin yanına gedərək, başladıkları işi sona çatdırmağı vəsiyyət etmişdi.

Ustadının vəsiyyətinə əməl edərək Yorqa, sensey Kase Taydzinin yanında məşqlərini davam etdirir. Sensey Kadzenin yanında 25 il məşq etdikdən sonra onun müəllimi sensey Nisiyama olur. Sensey Nisiyama ilə görüşməmişdən əvvəl Yorqa artıq müxtəlif texnikaları mənimsəmişdi, lakin bəzi detallar vardı ki, onları bilmirdi. Sensey Nisiyama, bütün incəlikləri daha mükəmməl şəkildə göstərməklə, hamısını Yorqaya öyrədir. Yorqa belə hesab edir ki, sensey Nisiyama, dünyanın ən görkəmli və müdrik ustadlarındanındır. Beləliklə də Yorqanın Sensey Murakami, Sensey Kase Taydzini və Sensey Nisiyama kimi üç məşhur müəllimi olmuşdu.



1967-ci ildə «qara kəmə»ə layiq görülmüş, bir il sonra isə yəni 1968-ci ildə ilk dəfə öz ölkəsinin çempionu olmuş və usta Kase ona II Dan təqdim etmişdi. Üç il sonra Londonda keçirilən kumite üzrə Avropa çempionatında Yorqa qalib olmuş və III Dan almışdı.

1976 və 1978-ci illərdə Yorqa, kata üzrə Avropa çempionu olmuş, 1977-ci ildə isə kumite və kata üzrə Tokioda keçirilən çempionatda üçüncü yeri tutmuşdu.

Yaponiya Karate Assosiasiyasında çox yüksək dərəcəyə malik olan klubların birində yapon karatesi üzrə təlimatçı işləyən Yorqa, 80-cı illərdə karate sahəsində olan bütün biliklərinə əlavə olaraq müxtəlif elm sahələrindən olan məlumatları analiz edərək, texnikanın çoxlu forma və detallarını sistemləşdirmişdi. Məsələ onda idi ki, yaponlar bütünlüklə təcrübəyə əsaslanaraq, metodologiyaya başqa cür

yanaşırlar. Yorqa isə təfəkkür, fiziologiya, təbabət, biomexanika, idman texnologiyası sahəsindəki biliklərdən istifadə etmişdi.

Kontaktsiz döyüşlərin həddən artıq şərti xarakter daşmasının onu qane etməməsi səbəbindən Yorqa, öz üslubunu yaratmağı qarşısına məqsəd qoyur. Onun fikrincə, Fudokan – kixonun, katanın və kumitenin vacib rol oynadığı ənənəvi karatedir. Yapon karatesi müxtəlif istiqamətlərə parçalandığı vaxtda insanların müxtəlif yollarla getməyə başladığından, çoxlu sayda istiqamətlər mövcud idi. Praktiki olaraq xaos hökm sürürdü və bir-biri ilə mübarizə aparən iki böyük qrup – Ümumdünya Ənənəvi Karate Federasiyası (World Tradition Karate Federation) və Ümumdünya karate təşkilatları Ittifaqı (World Union of Karate Organizations) var idi. Buna görə də Yorqa, ilkin ideyasının hansı yolla aparılmasında çətinlik çəkir, lakin xətti qoruyub saxlanmağın çox mühüm olduğunu başa düşürdü. «Fudokan»ın da fərdiliyi məhz bundadır.

Ruhun sarsılmazlığı mənasını verən «Fudakan» - nə sağa, nə sola yayınmadan yalnız ideyanın ardınca qəti surətdə bir yolla getir. Fudokan demək olar ki, Syotokanın seçilmişidir və çoxdan itirilmiş başlanğıcı tapmağa çalışır. Bu üslubun texnikasına Syotokan, Qodzyu-Ryu və Sito-Ryu elementləri daxildir. Bu elementlər Meykyo (3 kata), Taydzi (3 kata), Tekki (3 kata), Santin, Kanku, Xeyan və bəzi digər katalarda qruplaşdırılıb. Hərəkətlərinin icrasına görə praktiki olaraq iki üslub, yəni yumşaq-cəld hərəkətli Fudokan-Syotokan və sərt-asta hərəkətli Qodzyu-Ryu olduğunu hesab edən Yorqa, katanın bir hissəsini göstərilən üslubların klassik kataları əsasında yenidən yaratmışdı. Döyüşlərdə yeganə həlledici zərbə ilə əldə olunan qələbə, yəni qədim «ikken xissatsu» prinsipinə uyğun olaraq, «bir zərbə ilə öldürmək!» kimi simvolik prinsip hər şeydən çox qiymətləndirilir.

Üslubun «Den To Fudokan» Federasiyası, IX Dan sahibi olan usta Nisiyamanın başçılıq etdiyi Beynəlxalq ənənəvi karate-do Federasiyasının tərkibinə daxildir.



§ 22 Avropa dövlətlərində karatenin inkişaf tarixi

1963-cü ildə Fransa Karate Assosiasiyasının Prezidenti Jak Delkyür, karatenin o dövrlər üçün nisbətən fəal inkişaf etdirildiyi yeddi Avropa dövlətinin nümayəndələrini Parisə dəvət edir. Həmin ilin 15 dekabr tarixində Fransanın, Belçikanın və Böyük Britaniyanın iştirakı ilə Parisdə karate üzrə I Avropa konqresi keçirilir. Konqresdə karatenin Avropadakı vəziyyəti, onun inkişaf perspektivləri və yarış qaydalarının vahid formaya salınması barədə təkliflər müzakirə edilmişdi. Konqress, avropa dövlətlərində sayı durmadan artan milli karate təşkilatlarının nümayəndələrinin hər il keçiriləcək görüşlərinin əsasını qoydu.

21 noyabr 1965-ci ildə keçirilən III Avropa karate konqresi, Avropa Karate İttifaqının (European Karate Union - EKU) yaradılması haqqında qərar qəbul etdi. J. Delkyür yekdilliklə ittifaqın prezidenti seçilmişdi. Qeyd etmək lazımdır ki, EKU, 1964-ci ildə yaradılan Ümumyaponiya karate-do federasiyasından cəmi bir il sonra yaradılmışdı.

7 may 1966-cı ildə Parisdə, öz növbəsində hər il olmaqla keçiriləcək avropa çempionatlarında yeni üfüqlər açacaq karate üzrə tarixdə ilk dəfə olaraq Avropa Çempionatı keçirilir. Bütün dünyada idman karatesinin sürətli inkişafı kontinentlərarası beynəlxalq təşkilatın yaradılması məsələsini gündəliyə qoyurdu.

1970-ci ildə Ümumdünya karate təşkilatları ittifaqı (World Union of Karate Organizations - WUKO) yaradılır. Ümumyaponiya Karate-do Federasiyasının prezidenti olan Sasakava Ryoti yeni təşkilatın prezidenti, J. Delkyür isə sədri seçilir.

10 oktyabr 1970-ci ildə Tokioda karate üzrə WUKO-nun təşkil etdiyi I Dünya Çempionatı, onun ardınca isə WUKO-nun I Beynəlxalq konqresi keçirilir və beləliklə də idman karatesi üzrə böyük turnirlərin əsası qoyulmuş olur. Əgər I dünya çempionatında yaponiya döyüşçüləri (yarışlar mütləq çəki dərəcəsində ancaq kumite üzrə keçirilirdi) I və II yerləri tutmuşdularsa və yalnız III yer kanadalı Karnionun qismət olmuşdusa, növbəti çempionatlarda Avropadan olan atletlər liderliyi ələ almışdılar.

1985-ci ildə WUKO rəsmi olaraq Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) tərəfindən tanınır və karatenin olimpiya idman növləri sırasına daxil edilməsi üçün

geniş hazırlıq işlərinə başlanır. Yarışların daha baxımlı və anlaşıqlı, hakimliyin isə daha obyektiv olması məqsədi ilə qaydalarda edilən dəyişikliklər, WUKO-nun yenidən təşkil edilməsinə və onun əsasında 1999-cu ildə Ümumdünya Karate Federasiyasının (WKF) yaradılmasına gətirib çıxarır. Hazırda, WKF özündə 175 ölkənin milli federasiyalarını birləşdirir və təşkilatın rəhbərliyi idman karatesinin olimpiya növləri sırasına daxil edilməsini WKF-in qarşısında duran ən vacib məsələlərdən biri hesab edir. WKF-in banisi olmuş və ona 34 il rəhbərlik etmiş Jak Delkyürü, 1998-ci ildə Antonio Espinoz əvəz etmişdir. A.Espinoz, Madriddə alman ali məktəbini bitirərək mühəndis ixtisasına yiyələnmiş və 5 dili mükəmməl bilir. WKF-in prezidenti vəzifəsinə seçilməmişdən əvvəl son beş ildə A.Espinoz, Avropa Karate Federasiyasına (EKF) başçılıq etmişdi. WKF-in yeni prezident təşkilatın mənzil-qərargahını Parisdən Madridə köçürmüşdür.

2002-ci ilin avqust ayında Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi karatenin idman növü kimi təqdim edilməsi təklifinin, WKF-in isə bu idman növünü təmsil edən təşkilat olmasını tam olaraq bəyəndiyini izhar edərək bildirmiş. Beləliklə, WKF variantı üzrə idman karatesi, Olimpiada proqramına daxil ediləcək idman növlərinin namizədləri sırasına daxil edilmişdir. BOK-un qərarına əsasən Olimpiya oyunlarında təmsil oluna biləcək idman növlərinin sayı 28-dir və hal-hazırda bütün yerlər tutulmuşdur. Olimpiada proqramında dəyişikliklər edilməsi haqqında BOK-un yeni qərar qəbul edəcəyi vaxta qədər WKF-in gözləməli olacağı labüddür. WKF-in prezidenti Antonio Espinoz hesab edir ki, «...biz gələcəyə arxayınlıqla, inamla və optimizmlə baxa bilərik. Idmanın çox az növləri kimi karate də bütün dünyaya yayılmışdır. Karate bütün cəmiyyətin və xüsusən də gənclərin tərbiyəsinə böyük zənginlik verir. Karate gec-tez olimpiya idman növü olacaqdır!» (1).

1. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» Dərs vəsaiti, İNBN: 978-9952 29-080-6 «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.26-85

II FƏSİL

KATARE-DO TƏLİMİNİN MƏNƏVİ-PSIXOLOJİ VƏ FƏLSƏFİ ƏSASLARI

§ 1 Döyüş incəsənətinin mənəvi, psixoloji və fəlsəfi əsasları haqqında



«Döyüş incəsənətinə yiyələnmək üçün mütləq onun fəlsəfəsini dərk etmək lazımdır. Ağulsuz bədən gərəksiz bir şeydir»

Şain xalq məsəli

Istənilən dəyər sisteminin müəyyən məqsədini təfsir edən, bəşər tarixinin yolunu və bu yolda öz yerini əks etdirən fəlsəfi əsası vardır. Məlum olduğu kimi yapon təkmübarizliyinin müxtəlif üslublarının yaranması və inkişafına səbəb olan dini və fəlsəfi təlimlər, b.e.ə. VII əsrdən etibarən əsasən Çindən daxil olmağa başlamışdı. Çinli müdriklərin fəlsəfi təlimlərinə yaranan maraqlarına səbəb, bu dövrdə Yaponiyanın hakim təbəqəsi arasında həyat harmoniyasının vətəni sayılan Çinin «ideal dövlət» olması barədə inancın yayılması olmuşdu. Bütün dünyəvi dinlərin bir çoxu öz inkişafının müəyyən mərhələsində şəxsi silahlı qüvvələrini yaratmış və demək olar ki, bütün qədim mədəniyyətlərin ilk hökmdarları eyni zamanda həm də baş kahinlər olmuşlar.

Yaponiya tarixinin ilkin dövrlərində də dini amillər üstünlük təşkil edirdi. Böyük məbədlərin müqəddəs mülkiyyəti, bilavasitə rahiblərdən ibarət xüsusi keşikçi dəstələri (odzonakama) tərəfindən qorunurdu. Dağlarda, *yamaxosi*, sonradan isə *yamabusi* kimi tanınan fədakar rahiblərdən ibarət «dağ döyüşçüləri»nin böyük təriqətləri (ordenləri) yaradılırdı. «*Budzyutsu*» nəzəriyyəsinin ekspertləri hüququna malik olan rahiblər və din xadimləri onun və xüsusilə də insan orqanizmində enerjinin məqsədayönlü surətdə bölüşdürülməsinə, eləcə də psixi nəzarətə əsaslanan daxili amillərin istifadəsi sahəsinin inkişafında əsrlər boyu fəal iştirak etmişlər. Yaponiyada buddizmin yaranmasına qədər dərin mənəvi və buddizmdəki kimi əxlaqi əsası olmayan yalnız bir din - **sintoizm** dini mövcud idi.

Mənəvi və fiziki planda kamilliyə nail olmaq yolunda «karate-do»nun əsas məqsədini müəyyən edərək, şagirdlər məşqlərin gedişatı zamanı dünyanı və karatəni idarə edən qanunlardan gündəlik həyatlarında necə istifadə etməyi dərk edərək öyrənirlər. Karatedə kamilləşmə prosesi ətraf aləmin maraqlarına toxunmaq hesabına deyil, uyğun olaraq digər insanların inkişafına və ətrafdakılarla harmoniya müvəffəq olmaqdadır. Syun-tszının «Təlimə öyrətmə» adlı elmi əsəri karatənin texnikasına nail olmağın mənasını belə müəyyən edir: «...Kamil insan belə öyrənir: o, eşidərək qəbul etdiyi hər şeyi ürəyinə yığır və bu sonradan bədəndə bölüşdürülərək insanın davranışında büruzə verilir, o, danışıqında təmkinli, hərəkətlərində ehtiyatlı olur...» (1)

«Karate-do»nun ustalıq mərhələsinə çatan şagirdlər karatənin bütün qanunlarını öz gündəlik həyatlarına köçürür. Bu isə karatənin bütünlükdə gündəlik həyat incəsənəti kimi müəyyən olunmasına imkan verir. Özü üçün dünyanın qarşılıqlı ziddiyyətlərini, ziddiyyətlərin və onların qarşılıqlı olaraq bir-birini tamamlamasının (**OMIO-DO - IN** və **YAN** yolu) mövcudluğunu müəyyənləşdirən insan - öz təbiətinin də ikili xarakterli olmasına, daha doğrusu mənəvi (psixika) və maddi (bədən) bölüm anlamına gəlir.

PSIXIKA (ruh, şüur) – insanın anadangəlmə və qazanılan intellektual, emosional, eləcə də iradi keyfiyyətlərinin məcmusudur.

BƏDƏN – insan orqanizminin psixikadan fərqli olaraq fiziki cəhətdən hiss edilən materiya varlığıdır.

Bədənlə psixika üzvi surətdə ayrılmaz olaraq, insanın varlığını müəyyən edir. Qarşılıqlı olaraq bir-birini tamamlayan hər iki element eyni dərəcədə əhəmiyyətlidir. Karatənin təlim-məşqləri təkcə hər elementin xüsusiyyətdə inkişafını deyil, həm də onların birləşməsi və harmoniyası prosesinin

1. **Atyvjty rfhfnt-lj**: abkjcjacrbt, mbrj-gcbğjkjubxterbt b çhblbxterbt fcgtrns: vfnthbfks B Dctcçpyjuj cbvgjpbvf (18-19 vfhnf 1988 u). Rfkbajhybqcrbq eybdthcbntn 1989, cnh. 14-17

dərinləşdirilməsini qarşıya məqsəd qoyur. Bu məqsəd üçün istifadə edilən psixoloji (dzen) və fiziki (karate-do) təmrinləri qarşılıqlı surətdə bir-birini tamamlayır.

Şagirdin daxili özününtizamı, «Dao»nun mürəkkəb təfəkkür yoluna qədəm qoyub axıra qədər getməyə hazırlığı olmadan karatenin yüksək rəmzinə nail olmaq mümkün deyil. Syun-tszı deyirdi: «...müdrək insan bir yolu seçir və məqsədyönlü surətdə ona çatır...»

«Karate-do» həyatın və sağlamlığın dəyəri olan qiymətli vəsaitdir, onun köməyi sayəsində insan varlığının mənasını dərk etmək olar. Bu incəsənət həyata, sağlamlığa, özünə, rəqibinə, müəllimə və bütün insanlara olan hörmət hissini inkişaf etdirir. Karate-do incəsənətini dərk etdikdə, insan öz həyatını bioloji və fiziki təbiətin qanunlarına uyğun qurmağa, öz tələbatlarını cəmiyyətin tələbatlarına uyğun ödəməyə və deməli, onu əhatə edən aləmlə harmoniya yaratmağa nail olur.

§ 2 Sintoizm

«Imperatorların daxilində onların fəaliyyətinə rəhbərlik edən allahlar yaşayır»



Yaponiyalıların ən geniş yayılmış və qədim dini olan **sintoizm**, «sinto» - allahların yolu (təlimi)» sözündən yaranmışdı. Konfusianlıqdan və buddizmdən fərqli olaraq, sintoizm - yalnız yaponlar üçün xarakterik olan sırf milli dindir. Onun əsasında bütün mümkün olan fəvqəltəbii varlıqlara (**kami**) səcdə etmək durur. Sintoizmin ziyarətgahlarında çoxallahlığa sitayiş edilir. Yaponların dediyinə görə əgər kimsə bir allahı qəzəbləndirmişdirsə, onda digərinə həmişə dua edə bilər. Bu səcdənin real azadlığıdır. Sintoizm, Çindən gəlmiş olan buddizm və konfusianlıq dinlərindən ayırmaq məqsədi ilə «sintoizm» adını kifayət qədər gec almış adətlər, ənənələr və ayinlər kimi geniş inanc kompleksini özündə əks etdirərək, xristianlıqla birlikdə 1549-cu ildən sonra Yaponiyada meydana çıxmış və hazırki vaxta qədər adalarda qorunub saxlanan dörd dini ümumiləşdirmişdi. Təsadüfən deyilmir ki, «yaponiyalı konfusian kimi yaşayır, sintoist kimi evlənir və buddist kimi vəfat edir». Adətən yaponiyalının evində sintoist və buddist səcdəgahları olur.

Sintoizm, təbiətdən ruhlanan və vəfat etmiş əcdadları ilahiləşdirən qədim mədəniyyətdən yaranmışdı. Sintoizmə görə insan öz mənşəyini sonsuz sayda allahlardan və ruhlardan (kami) alır. Kaminin əsas növləri:

- təbiətin ruhları (çayların, dağların, yağışın, küləyin və s. kami);
- qeyri-adi şəxsiyyətlər, bildirilən kami;
- təbiətdə və insanlardakı güc və bacarıq;
- vəfat edənlərin ruhları.

İnsan da vəfat etdikdən sonra kami olur.

Kamilər arasında yaponiya imperatorları sülaləsinin əcdadı hesab edilən ali səcdəgah - Günəş ilahəsi Amaterasu-o-mi-kami («göydə parıldayan Ulu ilah») xüsusi yer tutur. Onun haqqındakı əfsanələr, VII əsrin qədim salnamə külliyyatı olan «Kodziki» və «Nixon syoki»da əks olunaraq, yapon əfsanələrinin əsasını təşkil edir. Imperatorun qızlarından biri həmişə mədəniyyətin baş kahinəsi Amaterasu olur.

Yaponların təsdiqlədiyi kimi dünyada səkkiz milyon kami («həddən artıq çox») mövcuddur. Fuku-no-kami adlanan bir qisim kami yaxşı məhsuldarlığı təmin edir. Maqatsu-kami adlanan digərləri bədbəxtlik gətirir. Hər bir kənddə oranın ən ali kamisinə səcdə edilən sinto ziyarətgahı vardı. Sintoistin tapşırığı rəhmli ruhları bacardıqca çox çağırmaq və acıqlı ruhlarla barışmaqdır.

Kami mərasim əşyalarının simasında (qılınc, ilahi fiquru yaxud onun adı yazılmış lövhəcik) ifadə edilmək qabiliyyətinə malikdir və **sintay** adlanan belə əşya səcdəgaha çevrilir. Sintoist allaha ibadətini dörd elementdən ibarətdir: təmizlənmə (xarai), qurban kəsmə (sinsey), qısa dualar (norito) və şərab nəzirinin verilməsi ayini (naorai). Bu din öz davamçılarından müqəddəs duaların yaxud mətnlərin oxunmasını tələb etmir. Yalnız məbəd bayramlarında və təntənələrində iştirak etmək kifayətdir. İnsanın məqsədi təbiətlə birlikdə harmoniyada olması belə bir adəti yaratmışdır ki, yaponiya evlərində demək olar mebel yoxdur və hər bir ev imkan daxilində kiçik baxça yaxud çəmənliklə, vəhşi təbiət elementləri ilə bəzədilir.

Sintoist ziyarətgahları (dzindzya) bir qayda olaraq iki hissədən ibarətdir: mədəniyyətin (sintay) rəmzinin saxlanıldığı yer – **xonden** və **xayden**- dua edənlər üçün zal. Ziyarətgahın mütləq əlaməti onun qarşısında **G** formalı alaqaşın (torii) olmasıdır. Sintoizmin əsasında duran amillərdən biri də əcdadı allahlardan gələn yapon imperator hakimiyyətinin ilahi təbiətinin təntənəsidir. Buradan da imperator sülaləsinin arasıkəsilməzlik ideyası meydana çıxır. Sintoizmin fəlsəfi məktəbləri ideologiyanın «**kokutay**» (dövlətin bədəni) adlanan daha bir hissəsini formalaşdırır. Bu anlayışa görə hər bir yaponiyalının daxilində öz iradəsini həmin şəxs vasitəsilə həyata keçirən ilahi qüvvə yaşayır. Yapon xalqında olan xüsusi ilahi ruh və yaponların digərləri qarşısında üstünlüyü açıq tərzdə elan edilir. Həmçinin xüsusi

roluna görə Yaponiyanın dünyada mərkəzi yer tutmağa layiq olması da elan olunur (1).

Yaponiyanın və onun xalqının allahları seçim prinsipi işğalçı xarici siyasətə də təsir göstərməsinə yapon-çin (1894-1895) və rusiya-yapon (1904-1905) müharibələrini misal gətirmək olar.

1930-cu ildə özündə Çini, sovetin Uzaq Şərqi və Cənub-Şərqi Asiya ölkələrini birləşdirməsi nəzərdə tutulan Böyük Yaponiyanın yaradılması haqqında proqram tərtib olunur.

1937-ci ildə Çinlə müharibə başlayır. Müharibədə çinlilərlə yanaşı onları dəstəkləyən ingilislər də darmadağın edilir. Sonrakı illərdə Filippin, Malaziya, Sinqapur, Birma və digər yerlər də işğal edilir. Hərbi hərəkətlərin gedişatı zamanı özlərini qələbə naminə qurban verən yaponiya döyüşçülərinin fanatizmə keçən cəsurluğu hamını heyretə salmışdı. Həmin dövrdə **kamikadze** adlanan, özlərini ölümə məhkum edən təyyarəçilərin əlahiddə hissələri məxsusən tanınmışlar. Bu gün də çox adam bilmir ki, kamikadzelərin meydana gəlməsi bilavasitə sintoizmlə bağlıdır. Tərcümədə «**ilahi külək**» mənasını verən bu terminlə ilk dəfə 1274 və 1281-ci illərdə Yaponiyanın sahillərinə istiqamət alan monqol gəmilərini məhv etmiş qasırğaları adlandırmışlar. Yaponiyanın təhlükəsizlik himayəçisi sayılan ilahə Amaterasa, guya ölkənin müdafiə səlahiyyətini «ilahi külək»lə istiqamətləndirilən təyyarəçilərə həvalə etmişdi. Həlak olanların hamısı kami elan edilmiş və onların şərəfinə məbədlər yaradılmışdı. Hər ilin 17 sentyabr

1. **Tdutybq Njhxbyjd, Əpey-vb, Ğey-Şıym.** Abkjcjabz rbnfqcrcujj öellbpvf. ISBN: 978-5-91181-357-4, bpl-dj: «Fpöerf-rkfccbrf», 2007, cnh.12-13

tarixində imperatorun özünün başçılığı ilə keçirilən təmtəraqlı atəşfəşanlıq təşkil edilir. Yaponiyanın möhtəşəmliyi naminə həyatlarını qurban vermiş bütün döyüşçülər bu şərəfə nail olurlar. Buna görə də labüd ölümə gedən yapon döyüşçüləri ölümlərindən sonra allahlıq zirvəsinə ucalacaqlarına inanırdılar.

II Dünya müharibəsində Yaponiya məğlub olduqdan sonra dövlətin ideologiyası kimi sintoizmdən imtina edilməsi elan olunmuş və onun məbədlərinin maliyyələşməsi dayandırılmışdı.

1945-ci ilin dekabrında dövlətdən sintoist təşkilatlarını ayırmağa başlamış, sintoist ədəbiyyatının bir hissəsinə qadağa qoyulmuşdu. 01 yanvar 1946-cı ildə isə yapon imperatoru kütlə qarşısında özünün «ilahi» əcdadlığından imtina etmişdi.

Lakin sintoizmin prinsipləri hələ də yaşayır. Müəssisələrin fəhlələri və əməkdaşları bu gün də məzuniyyətdən imtina edərək, hər gün 10 saatdan çox işləyirlər. Böyük Yaponiya adlı ali ideya naminə, eləcə də öz ölkəsinin məxsusi təyinatına olan müqəddəs inam onlar bütün şəxsi maraq və mənfəətlərini ututmağa məcbur edir. Hazırda sinto – təbiət aləmindəki bütün ruhlarla əminamanlıqda yaşamaq üsuludur.

Yaponiyalıni bütün ömrü boyu izləyən şərəf borcu («giri»), onun üçün müvafiq davranış qaydaları müəyyən edir. Ciddi formada yazılmış qarşılıqlı insani münasibətlər qaydasına əsaslanan bu borc, hərdən yaponiyalının maraqlarına zidd olsa da özünü «layiqli» aparmağa məcbur edir. Şərəf borcu həm də digərlərinin şəxsiyyət və ləyaqətinə hörmət etməyi tələb edir. Yaponiyalılara uşaq yaşlarından öz hisslərini gizlətmək öyrədilir, birinin qələbəsinin digərinin «simasını itirməsi»ni ifadə edəcəyini nəzərə alaraq, onlar birbaşa rəqabətdən qaçmağa çalışırlar.

Yaponiya əxlaqının vacib məqamı, böyüklərə münnətdarlıq hissini ifadə edən borc kimi anlaşılan sədaqətlikdir. Öz müəlliminə sözsüz tabe olmaq xüsusiyyəti karate üçün də çox xarakterikdir. Müəllim hətta ədalətə zidd səhv hərəkət etmiş olsa belə şagird müəlliminin iradəsinə tabe olmağa borcludur. Yaponiya əxlaqı qarşısına insanı yenidən dəyişmək məqsədini qoymur, ona yalnız layiqli davranış qaydalarını təqlid etməyə çalışır.

Bütün bu göstərilənlərdən belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, sintodan busidoya qazanılaraq həddən artıq inkişaf etmiş xüsusiyyətlərə malik olan vətənpərvərlik və sədaqətli təbəəlik kimi iki əsas anlayış keçmişdir.

1300 il əvvəl ölkəyə buddizm gətirilərkən, bu iki dini cərəyan arasında qarşılıqlı təsir və qarşılıqlı anlaşma prosesi başlamışdı ki, bunun da məntiqi nəticəsi olaraq bir çox məbəd və ziyarətgahlarda kami ilə buddalara eyni zamanda səcdələr həyata keçirilirdi.

§ 3 Şərq dini-fəlsəfi təlimi

«Karate-do»da şəxsiyyətin kamilləşməsi prosesində karate-dzyutsu (boş əllərlə döyüş incəsənəti) və dzen (meditasiya) kimi iki nöqteyi-nəzərdən istifadə edilir. Dzen-şyu meditasiya məktəbi dörd dini-fəlsəfi təlimə - yoqa, konfusianlıq, daosizm və dzen-buddizmə əsaslanır. «Dzen-şyu»nun əsasında Dzen-buddizm durur, digər təlimlər isə öz zənginlikləri və Şərq meditativ təcrübələri ilə qiymətlidir.

3.1 Yoqa təlimi haqqında

YOQA («ittifaq», «birlik», «əlaqə», «harmoniya») insanda üç əzəli başlanğıcın - fizikin, əqli-emosionallığın və mənəviyyatın harmoniyasını yaratmağı çalışır. Yoqanın bu məqsədinə onun müxtəlif baxışları ilə nail olunur.



XATXA-YOQA («xa» - günəş, «txa» - ay) - fiziki baxış olub, insanın fiziki keyfiyyətlərini kamilləşdirir.



KRIYA-YOQA - əxlaqi-etik baxış olub, məqsədi daxili və xarici yolla təmizlənməklə, əxlaqın və vicdanın tərbiyə edilməsidir.



KARMA-YOQA – məqsədi, insanı əməyin köməyi ilə kamilləşdirməkdir. Mükafat gözləmədən mümkün qədər yaxşı işləmək vasitəsilə həyata keçirilir. Bundan başqa, karma səbəb və nəticə qanunu, yeni formaya keçid qanunu kimi öyrənilir (1).



CNANNI-YOQA – məqsədi, insanın bilikləri mənimsəmək vasitəsilə kamilləşməsidir.



BXAKTI-YOQA - məhəbbətin təbliği.



LAYA-YOQA – kosmosun ahəng və titrəyişinin, onların insana təsirinin öyrənilməsi.



MANTRA-YOQA – səs ahənglərinin öyrənilməsi.

Sistem kimi yoqa qədim keçmişdə yaranmışdır. Hələ Patacali (b.e.ə.II əsr – b.e.II əsr)Vedalarında (b.e.ə.IV-II əsr) o dövr üçün bütün yoqa biliklərini «Yoqa-sutra»da sistemləşdirmişdi.

Patacali inkişafın səkkizli yolunu müəyyən etmişdi:

1. Yama («ölüm», «imtina») – xasiyyətin pis xüsusiyyətlərindən imtina etmək;
2. Niyama («intibah», «qəbul etmə») – özünüintizam;
3. Asana («duruş») – fiziki təmrinlər;

1. **Gjk Irvfy.** Velhjenm Djenjrf b Pfgflf. Gcbğjkjubz hfdyjdtebz. ISBN:

978-5-496-00528-9., bpl-dj: «Gbnth» ,2013, cnh. 23-25

4. Pranayama – tənəffüs təmrinləri;
5. Pratyaxara – hisslər üzərində nəzarət;
6. Dxarana – diqqətin cəmləşdirilməsi;
7. Dxyana – meditasiya;
8. Samadxi – kamilliyin yüksək həddi

Yoqa təliminin əsas ideyaları:

- mikrokosma və makrokosmanın paralelliyi;
- mənimsənilmənin və kamilliyin tədriciliyi;

- bioloji varlıqları və əşyaları psixikanın vasitəsilə idarə etmək imkanı;
- istənilən insanda daxili enerjinin miqdarı və inkişafı imkanları.

Yoqanın əsas məqsədi –psixi fəaliyyət axınının saxlanması və fərdi mövcudluq fikrinin tarazlığa gətirilməsi hesabına mənəvi azadlığa nail olmaqdır. Dzen-şyuda yoqanın meditasiya texnikasından istifadə olunub. Bundan başqa, Dzen-buddizmdə də yoqanın (Samadxi) məqsədi əhəmiyyətli olaraq qalır.

§ 4 Konfusianlıq





Əxlaqi-siyasi təlim olan kofusianlıq, b.e.ə.VI əsrdə çinli filosof Konfutsi və onun şagirdləri Men-Tszı və Syun-Tszı tərəfindən yaradılmışdı.

B.e.ə 551-479-cu illərdə yaşamış və Çində ilk xüsusi məktəbin banisi kimi tanınmış Konfutsi, hökmdar Lunun dövründə tanınmış, lakin sonradan yoxsullaşmış bir nəslin nümayəndəsi idi. O, Tsuyfu şəhərində doğulmuşdu. Bu səbəbdən də Tsuyfu şəhəri, kofusianlığı təbliğ edən çinlilər üçün bir növ müsəlmanların Məkkə şəhəri kimi müqəddəs yer hesab edilir. Onun əsas baxışları, şagirdləri ilə söhbət əsnasında edilən qeydlər şəklində yazılmış «Lun yuy» («Söhbətlər və mühakimələr») kitabında öz əksini tapmışdı.

Təlimin əsas prinsipi ənənələrdir. «Mən heç nə uydurmuram, mən ötürürəm» deyən Konfutsi, tərbiyəyə çox böyük önəm verirdi. Xasiyyətin dəyişdirilməsi zərurəti haqqındakı «yalnız ən dahi alim və ən pis axmaq heç zaman dəyişmir» tezisini irəli sürən Konfutsi, etik qaydaları əsasnaməsini dəqiq işləyib hazırlamışdı. İnsanların qarşılıqlı münasibətinin ali qanunu kimi əsas etik qaydalar - **jen** («**humanistlik**») hesab edilirdi. Hörmət və ehtirama əsaslanan etik qaydalarını gözləmək yolu ilə jenə nail olmaq olardı. Konfutsi tərəfindən qarşılıqlı münasibətin beş növü işlənib hazırlanmışdı: hökmdar-təbəə, ata-oğul, ər-arvad, böyük-küçük və dostlar arasında olan münasibət. «Hər kəsə öz yeri» anlayışı isə təlimin digər prinsipi idi. Konfutsiyə görə ideal dövlət qanunların deyil, yaxşılıqların üzərində qurulmalıdır.

B.e.ə 136-cı ildən 1911-ci ilə qədər kofusianlıq, Çinin rəsmi dövlət doktrinası olmuşdu. Kofusianlıqda işlənib hazırlanmış etiket və onun vacib mərasimi dzen-şyu üçün xüsusilə qiymətlidir.

Çin fəlsəfi fikrinin bir cəhəti kimi daosizm qəbul edilirdisə, onun digər cəhəti isə cəmiyyəti ciddi intizama dəvət edən konfusiançılıq, Konfutsinin təlimi idi. Hakimiyyətə əksər hallarda şəxsiyyətin azadlığı ideyasını təbliğ edən daosların əvəzinə daha çox varlı təbəqənin olması sərf edirdi. Artıq məlum olduğu kimi şəxsiyyətin daha çox azadlığını buddizm təklif edirdi. Buddizm insanlara təkcə zahiri hallardan deyil, həm də öz-özündən azad olmağı təklif edirdi. Dao təlimini yaxşı dərk etmək üçün Konfutsi təlimini daha dərinləndirən dərk etmək lazımdır, çünki hər iki sistem bir-biri ilə qarşılıqlı təsirdə olub, paralel inkişaf etmişdi.

Konfusianlığı sözün tam mənasında din adlandırmaq çətinidir. O, çox ehtimal ki, ağılın hisslər üzərində hakim olmasını təsdiqləyən hansısa bir etik-sosial təlimdir. Konfutsi, əcdadlara və valideynlərə ehtiram, böyüklərə hörmət və onlara tabe olmaq, daxili kamilləşməyə nail olmağa cəhd göstərmək və digər bu kimi mənəvi-etik davranış norma və qaydalarının tam sistemini yaratmışdı.

Nəcib insan – insanpərvərlik (**jen**), borc hissi (**i**), normalara uyğun davranış (**li**), bilik (**çji**), sədaqətlik (**sin**), oğulluq ehtiramı kimi altı ləyaqətə malik olmalıdır (1).

İnsanpərvərlik özündə mərhəmət, təmkinlik, təvazökarlıq, xeyirxahlıq, insanlara məhəbbət və şəfqət hisslərini birləşdirir. **Borc** - könüllü surətdə öz üzərinə götürülən mənəvi öhdəçiliklərin cəmidir. **Davranış normaları** – bu təlimin əsası olan mərasimlər, etiket qaydaları, adətlərdir. **Bilik** – qədim kitabları və həmçinin nəsillərdən toplanaraq gəlmiş olan təcrübəni

1.Qjyut Vbyumçh Hbygjxt. Hfljcnfz velhjenm. Ghbyznbt gthtvy b jöhtntybt cdjöljs.

ISBN: 978-5-9743-0185-8., bpl-dj: «Jnrhsnsq vbh»,2010, cnh.31-34

öyrənməkdir. **Sədaqət** – digər şəxsə yaxud yuxarı təbəqəyə qarşı münasibətdə səmimiyyət və itaətkarlıqdır. **Mərhəmət** – bu, yaxud digər cəhətdən özündən aşağı olanlara qarşı ədalətli olmaq deməkdir.

Konfutsinin təliminə görə çin mədəniyyəti ən kamil mədəniyyət hesab edilirdi və buna görə də bütün digər xalqlara nümunə olmalı idi. İlk dəfə məhz Konfutsi **dao** haqqında insan şüurundan və bütün «saysız-hesabsız aşağı həqiqətlərdən» yüksəkdə duran «ədalət yolu», həyat həqiqətini təcəssüm etdirən anlayış kimi söz açmışdı. Konfutsinin «dao»su – bu, ayrı-ayrılıqda hər bir insanın və bütünlikdə xalqın həyat

həqiqətidir. Konfutsi təsdiq edirdi ki, həyatın həqiqi Yolu öz başlanğıcını insanın təbiətindən götürür və insanın digər insanlarla düzgün qurulan əlaqəsi sayəsində hiss olunacaq dərəcədə özünü büruzə verir. Konfutsi inanırdı ki, əxlaq tərbiyəsinin yeganə üsulu olan ədalət yolunu nümunə göstərdikdə, belə bir nümunənin səmərəli təsiri qarşısında hətta ən kobud və ədəbsiz insanlar belə tab gətirə bilməzlər.

Van Yan Minin (1472-1529) konfutsian təlimi Yaponiyada məlumdur. Onun ehkamları hər şeydən əvvəl əxlaqa və intuisiyaya söykənərək, şəxsiyyətə tərəf yönəlirdi. Van Yan Minin (**oyomey**) konfutsian təlimi təsdiq edirdi ki, yalnız təkcə daimi fiziki səy göstərməklə insan öz şüuruna nəzarət etməyi öyrənə bilər və yalnız bu «həqiqi təlim»dir. Belə tədris prosesi «nümunəvi mühüm biliklərə və ləyaqətlərə» nail olmağa istiqamətlənib. Özünüidarə qabiliyyətinə əsaslanan təcrübi fəaliyyətlə birgə nəzəri biliklər, heç bir digər üsullarla əldə edilməsi mümkün olmayan özünüdərək etmə dərəcəsinə çatmaqda insana kömək edir. Van Yan Minin sistemi bir çox yanaşmaları ilə dzen-buddizm fəlsəfəsini xatırladır. O, işi sözdən yüksəkdə tutur və insanı inadlı, öz hüququnu müdafiə etmək bacarığına malik olmağa təhrik edir. Busido hər şeydən əvvəl konfutsianlıqdan borca sədaqət tələbini götürmüşdür. Busido kodeksinin əsas prinsipləri sırasında borca sədaqət, cəsurluq, igidlik, düzlük və səmimilik, sadəlik və təmkinlik, şəxsi mənfəətə və pula nifrət hissləri xüsusilə seçilirdi.

§ 5 Daosizm





Daosizm – qədim Çin fəlsəfi təlimi olub, ətraf aləmin quruluşunun və mövcudluğunun əsasını izah etməyə, insanın, təbiətin və kosmosun gedəcəkləri yolu tapmağa çalışır.

Özü-özlüyündə daosizmin Yaponiyada heç vaxt xüsusilə geniş yayılmadığına baxmayaraq, çinin dao əfsanələri yapon mədəniyyətinə və ədəbiyyatına olduqca əhəmiyyətli təsir göstərmişdi.

Daosizm yaxud çin ifadə variantı kimi desək «daotszyao» - bu mədəniyyətin möhtəşəm hakimiyyətidir. Konfutsianlıq və buddizm kimi digər iki dini-mədəni ənənələrlə yanaşı dao dini-mədəni ənənələri də çox əsrlər boyu çinlilərin şüuruna dərin və hərtərəfli təsir göstərmişdi.

B.e.ə V-VI əsrlərdə yaşamış və Çjou dövlətinin imperator sarayında arxiv müdiri işləmiş çinli filosof Lao Tszıya (Li Er) mənsub olan daosizm – dini-fəlsəfi sistemdir. **«Düşüncələrinizdə diqqətli olun, onlar əməllərin başlanğıcıdır»** deyən Lao Tszının «Dao de dzin» əsəri, dəqiq kəlamlar və aforizmlər məcmusu olub, dao təliminin əsası hesab edilir. Təlimin mərkəzində vəzifə və borc buxovlarını özündən kənar etməyə çağırış, Daonu təmsil edən təbiətə yaxın sadə həyata qayıdış durur. Dao – kainatdakı həyatda hər şeyin batilində olan, lakin şüurla dərk olunmayan, sözlə ifadə edilməyən və heç nə ilə müfəssəl olmayan sirli bir tamdır. Traktatda Dao su ilə müqaisə edilir belə təsəvvür yaranır ki, o yumşaq və tez təsir altına düşəndir, ancaq əslində isə Dao – öhdəsindən gəlmək mümkün olmayan bir mövcudluqdur. Mənəvi inkişafa nail olmaq üçün daosa beş tələbi (öldürməmək, şərab içməmək, yalan danışmamaq, oğurluq etməmək, zinakarlıq etmək) və on nəcib işi yerinə yetirmək vacib idi.

Daoslar yalnız kainat çərçivəsində harmoniyaya nail olmaq üsulunu axtarırlar, özlərini kosmosdan ayırmır, onunla birlikdə yaşayırdılar. Onlar mürəkkəb və eyni

zamanda çox əlverişli psixofiziki trening sistemi işləyib hazırlamışdılar. Əfsuslar olsun ki, insan üçün harmoniya və kamilləşmə yollarını axtaran qədim dövrün türkdünya olan insanları barəsində çox şeyi bilmirik. Məlumdur ki, «Dao» və «De» daosizmin əsas anlayışlarıdır.

Dao iki mənə kəsb edir:

1. Dünyanın mövcudluğunu təmin edən universal dünyəvi qanun əsasında insanın və təbiətin getməli olacağı inkişaf yolu;

2. Əzəli energetik həcmli boşluq olan bütün kainatın əmələ gəldiyi substansiya.

De – allah tərəfindən göndərilən bərəkət - ilkin «Dao»nu ətraf aləmə çevirmiş enerji.

Daosizm fəlsəfəsi özündə bir sıra əsas ideyaları daşıyır:

- *dünyada hər şey qarşılıqlı əlaqədədir, elə bir şey, elə bir təzahür yoxdur ki, o, digər şeylər və təzahürlərlə qarşılıqlı əlaqədə olmasın;*

- *dünyəvi qayda, təbiət qanunları, tarixin gedişi bir-biri ilə möhkəm surətdə bağlıdır və insanın iradəsindən asılı deyil, insanın başlıca həyat prinsipi – dinclik və hərəkətsizlikdir («u-vey»);*

- *«Dao»nu dərk etmək və «De» almaq, yalnız daosizmin qanunlarına tam riayət etdikdə, Dao ilə qovuşduqda mümkündür;*

- *xoşbəxtliyə aparan yol, həqiqətin dərk edilməsi – istək və ehtiraslardan azad olmaqdır;*

- *hər şeydə bir-birinə güzəştə getmək lazımdır.*

1970-ci ildə nəşr olunmuş «Daosizm nədir?» kitabının müəllifi H.Qril yazırdı: «Mən o qədər də səfeh deyiləm ki, sərbəst olaraq daosizmə tam vahid tərif verməyə çalışım. Mahiyyət etibarını ilə daosizmi nə qədər çox öyrənirsənsə, onun bir o qədər də məktəb deyil, bütün bir doktrinalar kələfi olmasının şahidi olursan». Həqiqətən də dao təfəkkürünün bütün mənzərəsinə daha geniş nöqtəyi-nəzərdən yanaşmağa imkan verən birbaşa nəzər saldıqda, elə təsəvvür yaranır ki, daosizm bir-birindən tamamilə asılı olmayan iki möhtəşəm zirvədən – **fəlsəfi daosizm** və **dini daosizmdən** ibarətdir. Buna görə də çinşünaslar yazırlar ki, daosizm anlayışı «o

qədər genişdir ki, öz-özünə götürdükdə o, demək olar ki, heç nəyi ifadə etmir». Buddaya görə «...dünyada yalnız alqışa, yaxud qarğışa layiq olan bir insan olmayıb və olmayacaqdır». Lao-Tszı isə belə hesab edirdi ki, insani yaradılışların hamısı boş şeydir və buna görə də təbiətdən nümunə götürmək lazımdır. İnsanın ali məqsədi Daonu anlamaqdan, ona oxşamaqdan və ona qovuşmaqdan ibarətdir. Daosizm nöqteyi-nəzərindən kainat, bütün mövcudiyatı hərəkətə gətirən və idarə edən izah olunmaz Dao hesabına mövcuddur (1).

Dao fəlsəfəsi öz adını tam reallığı ifadə etmək üçün «dao» terminindən istifadə etdiyi üçün alıb. Qədim dövrlərdə «dao» anlayışı həm də əbədi həyata (ölümsüzlüyə) nail olmağa kömək edən üsulların ifadəsində istifadə edilirdi. **Fəlsəfi daosizm**, «insan yalnız öldükdə Vahid anlayışa qayıtdığından, həyatdan yapışmağına dəyməz» nəticəsinə gəlmişdi. **Dini daosizm** isə əksinə, yorulmadan əbədi həyata (ölümsüzlüyə) nail olmaq yollarını axtarır. Dao - bu Yol və eyni zamanda Kainatda mövcud olan və əsasında qarşılıqlı əlaqədə olaraq tez-tez dəyişən daimi keçid ziddiyyəti kimi iki başlanğıcın – ağ, kişi (**YAN**) və qara, qadın (**IN**) varlığının da daxil olduğu bütün mövcud həyatların tabe olduğu ali qanundur. «In və yan haqqında təlim», təbiətin dualistliyini təmsil edən kompleks, oradakı ziddiyyət cütlüklərinin (səma və torpağın, günəş və ayın, od və suyun, kişi və qadın əzəlinin, sərtliyin və yumşaqlığın, hərəkətin və dincliyin və s.) sayının, ətraf aləmdəki əşyalar və hadisələr üzərində uzun sürən müşahidələr əsasında hələ qədim dövrlərdə

1.Lştr Rthefr. Öhjlzub Lğfhvs. ISBN: 978-5-389-01354-4.,bpl-dj: «Fpöerf», «Fpöerf-Fnnbrec», 2011, cnh. 20-21

formalaşmışdı. **In-yan** konsepsiyasının əsasına gündüzün gecə ilə növbələnməsi, soyuq və isti dövrlər, insan fəaliyyəti və istirahəti ritminin «hərəkət və durğunluq» əvəzləməsi kimi, həmçinin təbiətdə bir-birini əvəz edən «hərəkət və durğunluq» haqqında təsəvvürləri formalaşdıran anlayışlar durur.

«In və yan haqqında təlim»ə əsasən kainat «**tsi**»dən (həyat enerjisi) ibarətdir. «Tsi»nin «mənbə»yə çevrilməsi sayəsində əşyaların (şeylərin) «olduqları forma»lar müxtəlifliyi əmələ gəlir və onların hamısı özünə iki baxışı («mənbə» in və «tsi» yan) daxil edir. In və yan qarşılıqlı əlaqə konsepsiyası, kainatda baş verən təbii

materializmin və sadələşmə dialektikanın təzahürü olan bütün proses və hadisələrin izahına xidmət edib. *In* və *yan* kateqoriyalarına ən müxtəlif keyfiyyətlər və hadisələr aid edilir. Məsələn, *Yan* kateqoriyasına hərəkət edən, yuxarıda olan, yüksələn, xaricdə yerləşən, aydın və işıqlı, ilıq və isti, sərt və güclü, yüngül və təmiz, fəal, inkişafda olan və s., *In* kateqoriyasına isə durğunluqda olan, aşağıda yerləşən, enən, daxili, tünd və tutqun, soyuq və sərin, yumşaq və zəif, dayandırılan və s. kimi hallar aid edilir. Buna uyğun olaraq, insan orqanizmində *Yan* ilə bütün yuxarı, zahiri, aydınlaşdırılmış, arxa, tsi, mühafizəedici funksiyalar, «ruh» (şen) və s. ; *In* ilə bütün aşağı, gizli, daxili, qarın və sinə, qan, «mənbə»(tszin), qidalandırma funksiyaları və s. əlaqələndirilir. Bununla belə yadda saxlamaq lazımdır ki, «in»də «yan», «yan»da isə «in» vardır. *In* və *yan*, öz aralarında mütəhərrik balans saxlayaraq bir-birinə qarşı durur, lakin eyni zamanda bir-birindən asılı, bir-birini müəyyən edən, bir-birinə çevrilən kimi münasibətlərlə bağlıdırlar. Qara və ağ rənglər Kainat modelində daim qarşıdurmanı təcəssüm etdirsələr də dünyəvi əzəl olan «*in*», ilahi əzəl olan «*yan*» bir-birindən ayrı mövcud olmağa qadir deyillər. Onların zahirən xaosabənzər ziddiyyətlik mübarizəsi dünyanın taleyini həll edir və bu mübarizədə yenə də harmoniya yaratmağa cəhd qalib gəlir.

Zahiri etirafa deyil, daoya çatmağa çalışan əsl müdrük evdən çıxmadan və pəncərədən baxmadan da hər şeyə nail olmağa qadirdir. Onun təfəkkürü – insanın daxili aləmini lazımsız asılılıqlar və «zahiri təsəvvür»lər torundan azad edən mənəvi zəhmətdir. Bu təfəkkür, mütləq daoya tabe olan və buna görə də əsl müdriki - **Təbii İnsanı** tarazlıq vəziyyətindən çıxarmağa qadir olmayan «müvəffəqiyyət və qüسسə»nin, «sevinc və fəlakət»in, hətta «həyat və ölüm»ün bir tam kimi qəbul edildiyi yerə nüfuz etməyə imkan verir. Axı qırılmaz əlaqəli olan gecə və gündüzün daima bir-birini növbə ilə əvəz etməsi heç kimi tarazlıq vəziyyətindən çıxarmır. Yolu aşkar edən kəs, dünyəvi bələdan azad olur. Yolun həqiqətən müdrük dərk edilməsi – hər şeydən əvvəl özünü tapmaq deməkdir. Daosizmin təməllərindən və ən çoxmənalı anlayışlarından biri «**hərəkətsizlik**»dir.

Hərəkətsizlik (u-vey)

«Təfəkkür olmadıqda ərtafda da heç nə, o cümlədən bədən də olmur və doğulana qədər kim olduğunu dərk etməklə fanilikdən azad olmaq olar»

Dao – istəklərdən, fəal hərəkətlərdən imtina etməyə (hərəkətsizlik) uyğun gəlir. Hərəkətsizlik - Daonu müəyyən edən proseslərin təbii gedişatının, ümumdünyəvi əşyaların (şeylərin) pozuntusu demək deyil. Hərəkətlik düşünmək, fikir yürütmək, hərəkətsizlik isə əksinə düşüncənin, fikrin yoxluğu deməkdir.

Hərəkətsizlik – bu unutmazlığın və yaddaşın eyni vaxtdakı vəziyyətidir, həyat və ölüm cərəyanlarından çıxışdır, orada yalnız ruh var, fikir, forma, daimilik isə yoxdur. Hərəkətsizlik – aydınlıq, nur kimi də izah edilir. Çoxdan məlumdur ki, üsulsuz üsul – böyük üsuldur, kamilliksiz kamilləşmə – böyük kamillikdir, mənimsəmədən mənimsəmə – böyük mənimsəmədir.

Din kimi daosizm b.e.ə. II əsrdə formalaşmışdır. Əsas məqsədi uzunömürlülüyə nail olmaqdır. Ali məqsədi isə Daonu dərk etmək, ona qarışaraq ardınca getməkdir. İnsanlar üçün məqsəd və xoşbəxtliyin mənası da bundadır.

Karate ilə məşğul olan zaman tez-tez təəccüblü şeylər baş verir. Olur ki, çox da həvəslə məşğul olmayan insanlar, birdən çox böyük nəticələr əldə edirlər, karatenin texnikasını ciddi-cəhdlə mənimsəyən digərləri isə yüksək nailiyyət qazana bilmirlər. Karate ilə müvəffəqiyyətlə məşğul olanları, karatenin özünün öyrətdiyi insanlar adlandırmaq olar. Karatenin insanı öyrətməsi elə «hərəkətsizlik» prinsipinin həyata keçməsidir. İnsanın karateni öyrənməsi isə «hərəkətlik» prinsipinə misal ola bilər. Əgər karatedə «hərəkətlik» prinsipinə uyğun hərəkət edilsə, onda əfsuslar olsun ki, nəticələr yüksək olmayacaq. Buna görə də karate ilə məşğul olan zaman mümkün qədər tez «hərəkətlik» vacibdir. Şüura və tənəffüsə nəzarət həyata keçirildikdə isə «hərəkətsizliyə» keçilir, daha doğrusu fikir və narahatçılıqlardan azad olunurlar. Narahatçılıqdan azad olmaq mənəvi tərbiyə ilə bağlıdır, axı narahatçılığa səbəb olmaması üçün pis əməllər də törətmək lazım deyil. Belə hesab edilir ki, mənəviyyata qadir olanlar karateni də mənimsəyə bilər, başqa sözlə mənəvi özünükamillik karatenin məqsədlərinə nail olmaq Yoludur. Yüksək əxlaqlı insanlar hərəkətsizlik prinsipi ilə gedirlər və fani fikirlərdən azad olurlar (1).

Hərəkətsizlik ideyası iki əsas mənsəbə və müxtəlif davranış modelinə ayrılır. Birinci model – bu, həyat tərzinin dalğaları üzərindən sürüşüb çıxmağa qadir olan kamil insandır. Onu heç bir burulğan qorxutmur. Nə xəstəliklər, nə dəhşətlər onu sarsıtmır, çünki «forma köhnəlir, ruh isə dəyişkənliyə məruz qalmır». Həqiqi Yol ilə hərəkəti davam etdirən müdriklərin ən inadkarı üzərindən bütün zahiri nə varsa hamısını sıyırır atır nəticədə özünün zahiri «**mən**»indən, adət etmiş olduğu cismindən də azad olaraq, beləliklə, Kosmosa qovuşur. Bununla da digər daha dərin bir mahiyyətə keçid yerinə yetirilir.

«Hərəkətsiz»liyin mahiyyətinə görə bu hərəkətdən deyil, şəxsi təbiətinin, eləcə də bütün təbiətin üzərindəki zorakılıqdan imtina etməkdir. Daonun yolu dəyişməzdir. Daodan istifadə etmək təbiət dərkindən bacarıqla istifadə etmək - özünü dərk etmək, özü ilə və öz yerində olmaq deməkdir. Burada daosizmin daha bir əhəmiyyətli xüsusiyyəti - insanlara digər sərvətlərlə yanaşı ötürülən «Yol haqqında bilik» anlayışı ilə rastlaşırıq. Bunları şagirdlərlə bölüşməkdən gizlətməyə çalışmaq ən dəhşətli cinayətlərdən biridir. Daonu dərk edən insan hökmdar olduqda (daha bir

1. **Kjöcfyu Hfvqf**. Ns dtxt. ISBN: 5-220-00081-0, 5-9550-0186-7, 5-91250-114-0., bpl-dj: «Cjabz», 2006, cnh.45-46

model), bu halda o, eyni ilə tabeçiliyində olanların təbiətini nəzərə alır, insanları başa düşür, təkcə özünə güvənmədən onların da məsləhətlərini dinləməyi bacarır. Deməli, dao digərlərini layiqincə başa düşməyi tələb edir. Beləliklə, daoda da, ona bənzəyən müdrik insanda da Daonun daxili səbəblərindən törəməyə əsaslanan təbii dünyəvi qaydalara zidd məqsədyönlü fəaliyyət olmamalıdır. Müdrik insan özünün subyektiv məhdud istəkləri, maraq və ehtirasları naminə, onu əhatə edən əşyaların, şeylərin təbiətinə zidd olan hallara yol verməməli, belə hallarla mübarizə aparmalıdır. Əksinə, o «şeylərin ardınca getməlidir» (şin u). Şeylərin təbiətini dərk etmək, onunla razılaşmaq «yumşağın bərkə qalib gəlməsinə», «zəifin güclüyə üstün gəlməsinə» imkan verir.

Çinlilərlə müqaisədə yaponlar axirət dünyası haqqındakı mücərrəd mühakimələrə az meyillidirlər. Onlar pragmatik baxışların tərəfdarı olmaqla, *Daonu* yaponsayağı *Do* olaraq, insanlar arasındakı sosial münasibətlərə tətbiq edilən daha gerçək anlayış etmişdilər. Yaponlar Daonun konfutsianlıqdakı şərhinə daha çox üstünlük verirlər. Beləliklə, *Do* şəklində olan *Dao*, yaponlar tərəfindən ömür boyu getməli olacaqları «Yol» kimi qəbul edilmişdi. Bu Yol, hüdudsuz, sonsuz və çətindir. Ondan özünüinkişaf üçün istifadə etmək lazımdır və o, son məqamda kamilliyə doğru aparır. **Do** konsepsiyası dəyişkən və çoxşəkillidir. O, hərəkətin yaxud fənlərin təcrübi, fəal növlərini əhatə edir, başqa sözlə, «DO»nun adlandırılan forma və müxtəlifliyi Yaponiyanın ənənəvi kübar həyatı ilə sıx bağlıdır. Bütün bu fənlər özü-özlüyündə daha yaxşı həyat tərzinin axtarışında çox qarışıq və mürəkkəb təcrübə sistem təşkil edir və təsdiq edir ki, *Do* Yolu ilə getməkdə təcrübəsi olmayanlar özlərini tam yetkin şəxsiyyət hesab edə bilməzlər (1). «Do»nun fəaliyyət formaları fəlsəfə və etikanın qovuşmasından inkişaf etmişdir və onlar arasında «birləşdirici halqa» rolunu oynayır. Mənası isə odur ki, Yolun təməlinə, yazılmış sxem üzrə keçirilən təlimdə öz mücəssiməsini tapan,

1. **Uthvy Utct.** Cblłğfhğf. Gentitendbt r ptvkt Djenjrf. ISBN: 978-5-17-047803-3., bpl-dj: «FCN», 2009, cnh.14-16

özünü ideal insani davranışa nail olmaq yönündə bürüzə verən və bunun da nəticəsində şəxsiyyətin, eləcə də bu şəxsiyyətin yaşadığı cəmiyyətin mənəvi səviyyəsinin yüksəldilməsinə xidmət edən mənəvi əzəl durur. İnsanın şəxsiyyəti onun öz hərəkətlərində hansı əxlaqi prinsipləri rəhbər tutmasından və hansı əxlaqi keyfiyyətlərə malik olmasından asılı olaraq qiymətləndirilir.

Daosizmin kredosu - *«İradəni dağıda biləcək hər şeyi kənarlaşdır, qəlbini qeyri-müəyyənlikdən azad et, xüsusiyyətləri çətinə sala biləcək hər şeyi rədd et, yolundan bütün maneələri yığışdır. Var-dovlər və ad-san, ehtiram və əzəmət, şöhrət və mənfəət – bu altılıq iradəni dağdır; görkəm və vəziyyət, gözəllik və hiyləgərlik, tənəffüs və hiss – bu altılıq qəlbə dolaşılıq yaradır; nifrət və məhəbbət, sevinc və qəzəb, qüssə və həzz - bu altılıq xüsusiyyətləri çətinə salır; razılıq və imtina, borc almaq və qaytarmaq, bilik və bacarıq - bu altılıq yolu*

bağlayır. Bu dörd altılığın könüllü narahat etmədiyi zaman qərəzsizlik yaranır, bu da öz növbəsində dincliyə, dinclik aydınlığa, aydınlıq boşluğa, boşluq isə bütün bunları tamamlayan hərəkətsizliyə gətirib çıxarır»(1).

Beləliklə, gənc döyüşçünün təlimi ölümə qarşı budda etinasızlığı, kufutsianlıq mədəniyyətindəki oğulluq ehtiramı və öz müəlliminə, sahibinə qarşı sintoist sədaqəti üzərində qurulmuşdu.

Yaponiyadakı müxtəlif dini istiqamətlərin inkişafını öyrənərkən, həqiqi məqsədi bilavasitə həyatın həqiqi məqsədini dərk etməli olan «**Miti-do**» - həyat yolu anlayışının məhz sintoizmin, buddizmin, konfutsianlığın təsiri altında formalaşdığına əmin olmaq olar.

1. Uthvy Utct. Cblğfhğf. ISBN: 978-5-17-060215-5, 978-5-403-01939-2., bpl-dj: «FCN», 2009, cnh.16-18

§ 6 Dzen-Buddizm



«Budda bütün ürəkləri xilas etmək üçün müxtəlif təlimlər söyləmişdir. Əgər sənin ürəyin yoxdursa, onda bütün bu təlimlərin nə faydası var?»

Muso Soseki

Məlum olduğu kimi buddizm, var-dövlət içərisində yaşamış Nepal şahzadəsi Sidxarta Qautamanın həyatı və təliminə əsaslanır. Sidxarta iyirmi yaşında olarkən öz ailəsini və sarayını ataraq, mənəvi aydınlığın axtarışına başlayır. Çox illər bütün maddi nemətlərdən imtina edərək, ölkəni gəzib-dolaşır. Günlərin bir günü böyük bir ağacın altında uzun sürən meditasiyaya daxil olur və nəhayət, axtardığı aydınlığa nail olur. O zamandan da «aydınlığın buddası» kimi məşhurlaşır, səyahət etməyə və ətrafdakıları öyrətməyə başlayır. Sidxarta Qautamanın təliminin mərkəzində dörd nəcib həqiqət dururdu:

- həyata əzab-əziyyət xasdır;
- əzab-əziyyət istəkdən yaranır;
- əgər istəklərdən xilas olmaq olsa, əzab-əziyyətdən də xilas olmaq və aydınlığa nail olmaq olar;
- aydınlıq hamı üçün mümkündür.

Dzen-buddizmin banisi isə buddanın XXVIII patriarxı olan Badxitxarma (b.e.ə. 412-532) olmuşdu. B.e.ə 520-ci ildə Hindistandan Çinə gələn Bodxitxarma, öz təlimini təbliğ etməyə başlamışdı. O, əvvəlcə Lyan dövlətinin imperatorunun yanına getmiş, lakin imperatorun onun təlimini başa düşməməsi Bodxitxarmanın xoşuna gəlməmişdi. Bundan sonra Bodxitxarma, Vey dövlətinə gedərək, Şao-Lin monastırında məskunlaşmışdı. Dzen-buddizmin

- I patriarxı - Bodxitxarma (b.e.ə. 412-532-ci illər);
- II patriarxı – Eka (b.e.ə. 487-593-cü illər);
- III patriarxı – Sosan (b.e.ə. 606-cı ilə qədər);
- IV patriarxı – Dosin (b.e.ə. 580-651-ci illər);
- V patriarxı - Qunin (b.e.ə. 602-675-ci illər);
- VI patriarxı - Eno (b.e.ə. 638-713-cü illər) olmuşlar (1).

Yalnız Enonun təbliğindən sonra dzen-buddizm inkişaf etmiş və Çində, Yaponiyada, Koreyada yayılmağa başlamışdı. Yaponiyada dzen-buddizmi ilk dəfə 1191-ci ildə Rinzay məktəbinə başçılıq edən və monastırın əsasını qoymuş olan Xiey adlı şəxs təbliğ etməyə başlamışdı. Dosin isə Yaponiyada Soto məktəbinə başçılıq edirdi. Dzen-buddizmin Rinzay və Soto məktəbləri hazırda da mövcuddur.

Hələ Bodxixarma öz nəsihətnaməsində təlimin əsas müddəalarına düzgün xülasə vermişdi:

- həqiqətin ötürülməsinin hansısa bir traktatlarla bağlı olmayan xüsusi forması;

- insanın mənəvi varlığı ilə birbaşa əlaqə;
- insanın daxili təbiətinin dərinliyinə nüfuz etmə;
- Budda kamilliyinə nail olmaq.

Dzen yolu ilə gedən şəxsin əsas məqsədi dünyanı və özünü intuitiv dərək aydınlıq gətirməyə (satori) nail olmaqdır. Bunun üçün əsas yollar

- Rinzay-şyu – koan («dünyaya gəlməmişdən əvvəl sən kimə oxşayırdın?» kimi məntiqsiz sual) vasitəsilə satoriyə nail olmaq.

- Soto-şyu – dza-dzen (oturaq halda meditasiya) vasitəsilə satoriyə nail olmaq.

1. Fkfy Ejnc. Genm Lpıy. ISBN: 5-7101-0004-8., bpl-dj: «Cjabz», 1993, enh.45-46

Dzen-buddizm yoqanın, daosizmin və konfutsianlığın nailiyyətlərindən istifadə edərək, karateçiyə vacib olan və satori yolu ilə əldə edilən intuitiv düşüncə üçün vəsait və metod verir.

Məlumdur ki, «*busi*»lər dzen-buddizm məbədlərinə baş çəkmiş və onların zallarından meditasiya üçün istifadə etmişdilər. Dini təmrinlərə həsr edilən bu zallar *dodzyo* adlandırılırdı. Budzyutsu ilə məşğul olan yaponiyalı *budzin* bütün zalların adlandırılması üçün bu adı mənimsəmişdi. *Budzinin* Dzendən qəbul etdiyi digər ad isə «usta yaxud müəllim» mənasını verən *osyo* idi.

Dzen-buddist ruhaniləri tez-tez səyahətlər edərək, döyüşçü liderlərə və onların vassallarına nəzarət və inteqrasiya üzrə psixi fənlər öyrədirdilər. Dzen ilə döyüşçülər arasındakı əlaqə tədricən gücləndiyindən, bu təlim feodal Yaponiyasının bütün mədəniyyətinə hopurdu (1).

VIII əsrin sonunda bir çinli rahib yaponiyanın Miyadzima adasına möcüzəli mərasimlər və müqəddəs məktublar gətirərək, birinci budda sektasını təşkil etmişdi.

O dövrdən etibarən də Günəş doğan ölkədə buddizmlə sintoizm öz aralarında rəqabət aparmır, əksinə bir-birini tamamlayırlar.

Yaponiyaya daxil olmuş Buddizmin maxayanist istiqaməti, Busidoya xüsusilə güclü təsir göstərmişdi. Döyüşçü zümrəsinin dünyagörüşünün dzen-buddizm qanunları ilə həmahəngliyi onu samurayçılığın etik istiqamətinin dini-fəlsəfi əsası kimi istifadə etməyə imkan verirdi. Busido bu yolla Dzendən ciddi özünə nəzarət ideyanı qəbul etmişdi. Busidoda həmçinin samurayın qəlbində ölüm qarşısında özünə inam və soyuqqanlılıq tərbiyə edən dzen-meditasiya da istifadə edilirdi.

Dzen təliminin son məqsədi real gerçəkliyin mahiyyətinə nüfuz edib həqiqəti yalandan, insanı xaos və qarışıqlığa aparacaq bir çox səhv yollar içərisindən düzgün Yolu ayıra bilmək qabiliyyətini mənimsəməkdən ibarətdir.

1. **Ufhh Uıǵ.** Öellbpv. ISBN: 5-17-031179-6, 5-271-11344-2, 0-02-864170-1., bpl-dj: «FCN», «Fenhtkm», 2005, cnh.41-43

Budonun mənbəyi, əhatədə olanların hamısını mühafizə edən ruhdur. Budo – bu gücün hesabına rəqibi məhv etmək, yaxud dünyanı silahın köməyi ilə darmadağın etmək üçün alət deyil. Həqiqi budonu arxasınca getmək - Kainatın ruhunu qəbul etmək, Yer üzündə sülhü qorumaq və təbiətdə olan hər bir şeyi düzgün qurmaq, qorumaq və inkişaf etdirmək deməkdir (1).

Sintoizmdən fərqli olaraq, yapon buddizmi çoxlu sektalara ayrılır. Hazırda belə sektaların sayı 200.000-ə qədərdir. İlk vaxtlarda buddizmdə hesab edilirdi ki, insan yalnız şəxsi səyi və mənəvi aydınlığı əldə etməklə xilas ola bilər. Özləri aydınlığa nail olamayanlar, qurtuluşa da ümid bəsləyə bilməzlər. Buddanın ölümündən sonra onun davamçıları iki qrupa ayrılmışdı. Bunlardan biri «yalnız aydınlığa nail olmuş rahiblərin qurtula biləcəklərini» təsdiq edən cənubi buddizm yaxud **Xinayana** (Kiçik cəng arabası) idi. Şimali buddizm yaxud **Maxayana** (Böyük cəng arabası) adlanan digər qrup isə hesab edirdi ki, «insanın xilasını tək cənubun şəxsi söyləri sayəsində deyil, həm də artıq Aydınlığa nail olmuş varlıqların – *buddaların və bodxisattvların* köməyi ilə» əldə edilə bilər.

Yaponiyanın əsas buddist sektası «**Dzyodo**»dur (Təmiz torpaq). Dzyodo ruhanləri qurtuluşun əvvəlcədən müəyyən edilməsi təlimini rədd edərək, elan edirdilər ki, «əgər sən xeyirxahlıq etsən cənnətdə, yox əgər pislilik etsən cəhənnəmdə yenidən yaranacaqsan». Sektanın üzvlərinin mənəvi ruhu çox yüksək idi və onlar son damla qanlarına qədər daim mübarizə aparırdılar. *Xinayanda* əsaslandırılmış **Dzen**, digər sektalardan ayrı idi. Onun təməlində yalnız meditasiya yolu ilə və ancaq öz gücü sayəsində xilasolma haqqında təsəvvür dururdu.

Yaponiyanın tarixində buddizmin oynadığı rolu qiymətləndirmək çətindir. Ümumdövlət ideologiyasına vermiş olduğu töhvələrdən əlavə buddizm məzhəbi, nəsil asılılığından məhrum edilən və buna görə də dövlət münasibətləri sistemində fəaliyyət göstərməyə daha çox yararlı olan yeni

1.T. F. Njhxbyjd. Abkjcjabz öellbpvf Vfğfzys. ISBN: 5-85803-197-8,bpl-dj: «Gtnthöehucrjt Djenjrjdtltybt», 2002, cnh.25-27

şəxsiyyət tipi formalaşdırmışdı. Sinto tabularının birgəyaşayışın müsbət etik normaları ilə əvəzlənməsində buddizmin böyük humanistləşdirici rolu olmuşdu. Buddizm həm də kollektiv arasından seçilən şəxsiyyətin təşəkkülünə köməklik göstərmişdi.

Dzeni samurayların dini adlandırırlar. Onu, Yola nail olmaq üsulu, Busidonun mənəvi dayağı, samuray etikasının fəlsəfi əsası adlandırmaq daha düzgün olardı. «Dzen» yapon dilindən tərcümədə «dalğınlıqda sükuta dalmaq», «aydınlığa nail olmaq üçün mənəvi və cismani qüvvələrə hakim kəsilmək» mənasını verir (1).

Dzen-buddizmin Yaponiyada təbliği samuray döyüşçüləri («busi») zümrəsi arasında XII əsrin axırlarından etibarən yayılmağa başlamışdı. Onlara iradələrini möhkəmləndirmək, diqqətlərini peşəkar döyüşçülərin həyatı üçün zəruri olan dözümlü və soyuqqanlılığa cəmləmək lazım idi. Dzen təbliğçiləri də məhz öz üzərində mütəmadi olaraq işləməyin, istənilən problemin məğzini müəyyən edərək, fikrini ona cəmləmək bacarığının, heç bir şeyə baxmayaraq məqsədə doğru getməyin böyük təcrübi əhəmiyyət kəsb etdiyini sübuta yetirirdilər.

İcmaya daxil olmaq üçün iki zəruri qayda vardı: şəxsi əmlakından tam imtina etmək və mənəvi təmizlik. Qalan qaydalar isə sərt formalı şəxsi intizama və icma

vəzifələrinə aid idi. İcmaya daxil olan hər kəs «*Mənim qorxularımın dağıdıcıları olan Buddaya, Təlimə, icmaya doğru qaçıram. Buddanın nəsihət etdiyi gözəl qanunlara birincisi öz Təlimimlə, ikincisi öz dəyişməz həqiqətimlə, üçüncüsü isə özümlə örnək olacam*» formulunu tələffüz edirdi.

Qarışıq hissləri, fikirləri cilovlamaq və sarsılmaz iradəni inkişaf etdirmək üçün Budda Təlimi dəmir kimi möhkəm olan şəxsi intizama əsaslandığından, icmanın da bütün həyatı ciddi intizam çərçivəsinə salınmışdı. Müəllim yalnız şagirdin öz hisslərini idarə edə bilməsindən sonra ona tapşırıq

1. **Tdutybq Njhxbyjd** . Ddtlybt d öellbpv. ISBN: 978-5-367-02587-3, 978-5-4357-0104-3, bpl-dj: «Fvajhf», «Gtnhjukba», 2013, cnh.56-57

verirdi. Bundan sonra şagird tədrisən biliyin dərinliklərinə buraxılırdı. İnsan özüniüdərk yolu ilə gedərkən, son nəticədə həqiqi mövcudluğu, daha doğrusu həqiqəti olduğu kimi görür. Şagirdin əqli qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək məqsədilə bu üsul müəllim tərəfindən tətbiq edilir.

Buddizmdə bütün nailiyyətlərin təməlinə **mərdlik** dururdu. «*Mərdlik olmadan həqiqi mərhəmət də yoxdur; mərdlik olmadan özüniüdarə qabiliyyətinə nail olmaq olmaz; mərdlik olmadan həqiqi biliyin dərinliyinə nüfuz edərək müdriklik əldə etmək olmaz*». Buddizm öz şagirdlərindən qorxunun tamamilə məhv edilməsini tələb edirdi. Fikirlərdə və hərəkətlərdə cəsarətlilik vəsiyyət edilmişdi. Bu səbəbdən də Qotama Buddanın təlimini hər şeydən əvvəl cəsarətlilik təlimi adlandırmaq olar (1).

Dzen doktrinasına əsasən bütün mövcud aləm xəyalidir, o yalnız hər şeyin yarandığı və hər şeyin ora qayıdacağı «böyük boşluğun» təzahürüdür. Oradakı həyat isə insanlara müvəqqəti olaraq verilmişdi və istənilən vaxt baş qaytarılması labüddür. Dzen insanlara həyatdan tutub durmamağı və ölümdən qorxmamağı öyrədir. Məhz ölümə qarşı olan bu nifrət hissi döyüşçüləri özünə cəlb edirdi. Yapon cəngavərliyinin əxlaq kodeksi olan «Busi do»nun təməli də dzen təlimi üzərində qurulmuşdu.

Dzen başlıca prinsipi bədənin və ruhun vəhdətidir. Dzen mədəniyyətinin istənilən növündə bədən, şüur fəaliyyəti üçün yalnız vasitəçilik aləti rolunu oynayır. Buddizmin digər istiqamətlərindən dzenin fərqləri çətin dərk ediləndir, lakin onlar mövcuddur. Dzenə əsasən Həqiqəti, özünəqapanmaqla, bəzən də hansısa bir müəyyən nöqtədə, əşyada, ideyada və s. fikrini cəmləyərək zahiri fanilikdən azad olmaq vasitəsilə dərk etmək olar. Onda «satori» - aydınlıq, həyata və orada öz yerinə yeni baxış, gercəkliyə yeni münasibətlər yaranır. Mütləq aydınlığa nail olmaq üçün «bədəni və şüuru buraxmaq» lazımdır, başqa sözlə, onlarla əlaqəli bütün asılılıqlardan xilas olmaq lazımdır. Satoriyə nail olmayan kəslər bunun nə

1. **Lfkfq-kfvf**. Öellbqcrfz ghfrnbrf. Genm r şbpyb, gkyjq cvscfk. ISBN:5-9550-0196-4., bpl-dj: «Cjabz», 2003, cnh.34-35

demək olduğunu bilməzlər. Ancaq ona nail olan insanlar da bu haqda başqalarına danışa bilməzlər. Bu, şüurla dərk olunmayan, sözlərlə ifadə edilməyən qəribə bir haldır. Satori - şüurun ali vəziyyətidir, Allaha birləşib ona qarışmağa nail olmaqdır, təbiətlə insan arasındakı arakəsməni məhv edilməsi yaxud «həqiqət anı»dır.

Dzəndə *satori* anlayışından savayı, *kensye* anlayışı da mövcuddur. Kensye – bu aydınlığı **hiss** etməkdir, satori isə aydınlığı **dərk** etməkdir. Satori hər kəs üçün mümkündür. İstənilən güclü həyəcan, təəssürat, sarsıntı bu vəziyyətə təkan ola bilər. Lakin, bunun baş verməsi üçün müəyyən psixoloji hazırlıq, məşq lazımdır. Oturub meditatsiyaya qapılaraq şəxsi satorini gözləmək mənasızdır. Allahın və Onun yaratdığı hər bir şeyin, eləcə də cəmiyyətin qarşısında insanın daşdığı böyük məsuliyyəti dərk etmək, həqiqətən satoriyə nail olmaq mənasını verir. Belə düşündükdə insanın qəlbi həyatda əldə etmiş olduğu hər şeyə görə minnətdarlıq hissi ilə dolur, xudbin özünəvurgunluq hissini təvazökarlıq hissi əvəz edir. Həqiqi satori – xudbinlik demək deyil, məsuliyyəti dərk etməkdir. İnsan meditatsiya təcrübəsi zamanı öz şüurunun dərinliyinə varıb, Yaradanın ruhu ilə birləşərək şüurun ali səviyyəsinə – satoriyə, yəni batildə **Yaradanın** ruhunun və zahirində **Onun** funksiyalarının həyata keçirilməsinin həqiqi inkişafına çatmaq imkanı əldə edir.

Həqiqi qələbə rəqibi məğlub etmək deyildir. Həqiqi qələbə məhəbbət daşıyıcısı olub, rəqibin qəlbini dəyişməkdir.

Yaponiyanın görkəmli dzen filosoflarından biri olmuş Doqen, 1200-cü ildə Kiotoda anadan olmuşdu. Artıq yetkinlik yaşına çatmış Doqen, özünün Aydınlığa aparan yoluna nəzər salaraq, yazırdı: «**Buddanın yolunu öyrənmək özünü öyrənmək deməkdir. Özünü öyrənmək isə özünü unutmaqdır. Özünü unutmaq – dünyanı təmiz obyekt kimi duymaq deməkdir. Təmiz obyektə rədd etmək – şəxsi bədənini və idrakını, eləcə də digər «Mən»lərin bədənini rədd etmək deməkdir**»⁽¹⁾. Aydın ki, yaponiyalılar Doqenin təliminin arxasınca gedərək, qayğılardan tamamilə uzaqlaşmağa səy göstərmirdilər, lakin

1.L. N. Celperb. Jcyjdyst ghbyəbgs öellbpvf vfğfzys. ISBN: 5-02-026180-7., bpl-dj: «Yferf», 2002, cnh.17-19

«yüksək amal naminə özünü rədd etmək və eyni zamanda kamilləşməni davam etdirmək olar» ideyası onların həyat tərzinə dərinləndən nüfuz etmişdi.

Samuray mədəniyyətinin fəlsəfi əsaslarından danışarkən, busidonun əsas qaydalarını ümumiləşdirmiş yaponiyalı filosof Yamaqa Soko şəxsiyyətindən yan keçmək olmaz. Sokoya görə həyatın məqsədi – özündə ləyaqətlik nümunəsini təzahür etdirmək, digər insanlar qarşısındakı vəzifələrini yerinə yetirməkdir. O, özünün başa düşdüyü orta əsrlər Yaponiyası biliklərinin hamısını fəlsəfi əsərlərində birləşdirmiş və samurayların, sonradan isə bütün yaponiya cəmiyyətinin ideyasının əsası olmuş bir sıra qarşılıqlı əlaqədə olan ideyaları xülasə etmişdi. Məhz Yamaqa, sistemə ilkin olaraq sonradan «döyüşçünün yolu» yaxud «busido» adını daşıyan anlamı gətirmişdi.

Dzen-buddizmə əlbəyaxa döyüş məktəblərinin hamısı daha müvəffəqiyyətlə uyğunlaşdı: iti reaksiya, ani olaraq qərar qəbul edilməsi və böyük enerji cəmləmək bacarığı – bütün bunlar həqiqətən də zehni-psixoloji planda təfəkkürün qəfil aydınlaşması ideyasını tamamlayır və təkmilləşdirir.

XII-XIII əsrlərdə dzen-buddizmin Yaponiyaya gəldiyi vaxtlarda tək-cə ayrı-ayrı monastırlarda möhkəmlənməmişdi, həm də yerli feodallar – karate incəsənətinin mənbəyi hesab edilən samurayların təzyiqinə qarşı mübarizə aparan

üsyancı yaponiyalı kəndlilərin mühitində meydana çıxan əlbəyaxa döyüş məktəbləri tərəfindən qəbul edilmişdi.

Dzen-buddizmin Yaponiya variantı ilkin məktəblərin ideyasını assimilyasiya etmişdi və Çin çan-buddizmindən fərqli olaraq, Budda mədəniyyətini nəzərə çarpacaq dərəcədə qoruyub saxlamışdı.

Aydınlığa nail olmağın əsas metodu ibrətlər – *koanlar* üzərində düşünməklə əldə edilən, yaxud hər hansı bir gözlənilməz təsadüfi hadisənin (məs.; ağacla bədənə endirilən zərbə) ani yaratdığı anlama sayəsində kainatı dərk etmək hesab edilir. Maraqlıdır ki, XX əsrin böyük ustadlarının digərləri sırasından qlobal surətdə seçilərək üzə çıxmalarının əsas səbəbləri, tənhalıqda uzun sürən

məşqləri və dini təcrübələri ilə bağlı olmuşdu. Uesiba Morixey aydınlıq prosesini yaşamış və sintoist dini axınının lideri Omoto-kyo ilə ünsiyyətdən sonra «ayki-do»nu yaratmışdı. Yaponiya karatesinin Qodzyu-ryu (Qodzyu-kay) üslubunun atası hesab edilən Yamaquti Qoqen, sintoist qruplarının birinin tərkibində keçmiş olduğu məşqlərin sayəsində rəqibin hərəkətlərini öncədən görmə qabiliyyəti əldə etmiş, qətiyyənlə fikirləşmədən hadisənin istənilən dəyişikliyinə qarşı reaksiya verməyi öyrənmişdi. Masutatsu Oyamanın Kiyosumi dağında çoxillik tərki-dünyalıq həyatı yaşaması, onun karatenin «Kyokusinkay» üslubunun banisi kimi təşəkkül tapmasının həlledici anı olmuşdu (1).

Beləliklə, göründüyü kimi paranormal qabiliyyətlərin meydana çıxması ilə bağlı olan «ali sirlər», şagirdə ustadı tərəfindən ötürülə bilməzdi. Müəllimin şagirdə bunları öyrədəcəyini gözləmək mənasızdır. Bunların dərk edilməsi insanın şəxsi işidir, onun şəxsi söylərinin və hər şeydən əvvəl onun tətbiq etdiyi daxili, iradi, mənəvi imkanının müəyyənləşdirməsidir. Dzen metodikasını intuisiyaya əsaslanır. Karateçi intuisiyanı (**kan**) qəbul edərək, bütünlüklə ona dalmalıdır. Intuisiya özündə müəyyən dərəcədə sakitləşən zəng səsindən sonra qalan əks-sədaya bənzər «suqgestivizm» (təqlid etmə, gizlin söyləmə) adlandırılı biləcək hissi daşıyır. Lakin intuisiya daha dərinidir.

Intuisiya – mülahizələrə əsaslanmadan həqiqəti birbaşa sübutların köməyi ilə dərk etmə qabiliyyətidir. Əgər intuitiv metodikanı sözlə izah etmək çətindir, bu çatışmazlığı «intuisiya, vizual elementlərdən (hərəkətin bənzədilməsindən, qısa müddətli təlim vasitəsilə tez öyrənilən və tez unudulan məntiqi təlimdən fərqli olaraq, uzun müddətə öyrənilən təlimin daimi olaraq qalması) asılı olan uzunmüddətli psixoloji biliyə açar verir» deməklə müvazinətləndirmək olar. Intuisiyadan istifadə etmək üçün şüurun tam fəaliyyəti zəruridir. Lakin müəllim şagirdə heç nə öyrədə bilməz və şagird də bütün səyini **seysin tanren** («qəlbin döyülməsi») prosesinə qoymadan heç nəyi öyrənə bilməz. *Seysin* (şüur, ruh, qəlb) yaxud «qəlb enerjisi», *kokoro nun*

1. **Rfke Hbygxt.** Vs det jöklftv ghhjljq Öells. ISBN: 978-5-9430-3040-6., bpl-dj: «Jhbtynfkbz», 2010, cnh.62-64

(şüur, ruh) köməyi ilə fərdin yaradıcılıq fəaliyyəti mərkəzi dəyişdirilir, klassik budo şüurdan şüura və qəlbədən qəlbə öyrədilir və öyrənilir. Şagird üçün bu ən vacib və daim yadda saxlanılmalı olan məqamdır. Məhz şüurun işi və qəlbin səmimiliyi, **Do** incəsənətinin əldə edilməsindəki müvəffəqiyyəti müəyyənləşdirir. Şagirdlər fikirlərindəki zərərli xudbin məqsədlərin təsirindən qurtulmayana və özünə qarşı daha tələbkərlə olmayana qədər müvəffəqiyyətə nail ola bilməzlər.

Dzen-buddizmdə koan sistemi. **Koan** – mənası məntiqlə izah edilməyən, lakin intuisiyanın oyanışına istiqamətlənmiş sual yaxud ibrətlərdir. Koan sistemi özündə şagirdlərə veriləcək xüsusi sualları birləşdirir. İlk baxışdan bu suallar tamamilə cəfəngiyyat kimi görünür, daha doğrusu sağlam düşüncə nöqtəyindən nəzərdən onların cavabı yoxdur. Məsələn,

- *Qız küçə ilə gedir. «O böyük yoxsa kiçik bacıdır?»;*
- *Dişləri ilə koldan yapışaraq, uçuşumdan asılı qalan adamdan soruşduqda ki, «dzen həqiqəti nədədir?», o nə cavab verər?*
- *Insandan soruşduqda, onu cavab verməyə məcbur edən nədir?*
- *İki ovucun bir-birinə dəyməsi səsdir, bəs bir ovucun səsi nədir?*
- *İnsan əl çaldıqda hansı əldən səs çıxır? (1)*

Dzen davamçıları məhz belə sualların köməyi ilə Həqiqətə nail olmuşlar. Koan üzərində düşünmələr, onun əsl cavabı birbaşa duymaqla sözlə ifadə deyil yalnız hiss edilə bilər. Ali şüura malik olduğu üçün müəllim onların həllini, Yolun nə olduğunu bilir. Cavab tələb edilən şagird isə bunu bilmir, naümid qalaraq üzüldüyü məqamda, ən yüksək həyəcan vəziyyətində birdən ani olaraq dərk edir ki, istənilən suallar cəfəngiyyətdir. Ali idrak qılgıcımı meydana çıxır. Ətraf aləm yenidən tam şəkil alır və verilən suallar üçün lazımi cavab yaranır. Çində belə bir məsəl var: «Tək əl ilə əl çalmaq olmaz» (buna uyğun azərbaycan atalar sözü də var ki, «tək əldən səs çıxmaz»., *müəllifdən*). Məşhur koanlardan olan «Bir ovuc şappılısının səsi necədir?» sualı da məhz buradan yaranmışdı. Dzen sayəsində karate ustaları onun mənəvi təxsisini və dəyərini dərk edərək, öz təcrübələrini Yol anlayışına qədər yüksəltmişlər. Dzenin karate ilə səmərəli birliyi Şərqi döyüşü ənənələri ruhunun rəmzinə çevrilmişdi. Karate də öz növbəsində dzen ruhi-meditativ təcrübələri ilə zənginləşmişdi (2).

-
1. **Jkt Yblfk.** Rfrbv det zdkztncz. Extybt Öells d cjdhtvtyyjq şbpyb. ISBN: 978-5-94303-028-4., bpl-dj: «Fkvfpysq genm», 2009, cnh.78-79
 2. **Cnbdty Öıxtkjh** Xnj nfrjt öellbpv? Rfr şbnm gj ghbyəbgfv Öells. ISBN: 978-5-699-59404-7., bpl-dj: «Ircvj», 2012, cnh.54-56

§ 7 Döyüş incəsənətinin fəlsəfəsi

«"Bu hamıya aydındır" sözü mümkün çətinliklər barədə xəbərdarlıq edir»

Lazaurus Lonq

Döyüş incəsənəti fəlsəfəsinin nə demək olduğunu müəyyənləşdirməyə çalışsaq. Bunun üçün döyüş incəsənətinin, fəlsəfənin və ümumiyyətlə, incəsənətin nə demək olmasını müəyyən etmək lazımdır.

Incəsənət – ictimai şüurun və insan fəaliyyətinin özündə real gerçəkliyin bədii obrazlarda əks etdirilməsinin səciyyəvi forması olub, ətraf aləmin estetik dərkedilməsi üsullarından biridir. Bədii məsələlərin gerçəkliyini əks etdirən üsulların xüsusiyyəti, həmçinin də bədii obrazların yaradılmasının maddi vasitələri incəsənət növlərinin xüsusiyyətini müəyyən edir. Ətraf aləmin estetik cəhətləri ədəbiyyatda - söz, rəssamlıqda - dünyanın rəng çalarları zənginliyini müşahidə edərək qavramaq, heykəltaraşlıqda - plastik obrazlar, həcmi-məkan formaları, qrafikada - şəkilin xətləri, işıq kölgələri, cizgiləri, musiqidə - səs intonasiyaları, teatr və kinoda isə əsərin qəhrəmanlarının hərəkətlərini və bu hərəkətlərin əsasında duran dramatik konfliktlərin aktyorlar tərəfindən həyata keçirilməsi vasitəsilə əks etdirilir. Memarlığın və dekorativ-tətbiqi sənətin başlıca xüsusiyyətləri onların əsərlərindəki

əmali və estetik prinsiplərin birliyidir. Əgər döyüş incəsənətinin tətbiqiliyini hətta aksioma kimi qəbul edilsəydi, onda onun bir çox növlərində baxımlı, estetik cəhətdən gözəl texnikalarının niyə sadə və effektiv, lakin o qədər də baxımlı olmayan texnikalar üzərində üstünlük təşkil etməsi barədə sual sadəcə olaraq qüvvəsini itirmiş olardı. Döyüş incəsənətində dünyanın estetik cəhətdən qəbul edilməsi döyüş vasitəsilə, daha doğrusu, döyüşün ideal rəsmi vasitəsilə həyata keçirilir. Bəzən bu rəsmdə hətta rəqib fiziki olaraq iştirak etmir, taoda yaxud katada olduğu kimi yalnız təsəvvür edilir.

Fəlsəfə – bu müdrikliyə olan məhəbbət, dünyaya və orada insanın yerinə tam baxışın təkmilləşdirilməsilə əlaqədar olan köklü dünyagörüşlü sualların vəziyyətinə, analiz və həllinə yönəldilmiş mənəvi fəaliyyət formasıdır.

Tarixin fəlsəfəsi – tarixin mənası, onun qanunauyğunluqları, bəşəriyyətin inkişafının əsas istiqamətləri və tarixi təfəkkür problemləri ilə məşğul olan bilik sahəsidir.

Elmin fəlsəfəsi – elmi, insan fəaliyyətini özünəməxsus sahəsi və inkişaf edən biliklər sistemi kimi öyrənən fəlsəfə sahəsidir.

Texnikanın fəlsəfəsi – texnikanın və elmi-texniki proqresin qnoseoloji (idrak nəzəriyyəsi) və dünyagörüşü baxımından problemlərinin inkişafını təhlil edən müxtəlif məktəblərin, konsepsiyaların və cərəyanların məcmusudur. Texnikanın fəlsəfəsi problemlərinin əhatə dairəsinə – «Texnika nədir? Bu fenomenin sosial nəticəsi necədir? İnsanla maşın arasındakı münasibət necə qurulur?» kimi suallarına cavab axtarışı kimi məsələlər daxildir (1). Beləliklə, döyüş incəsənəti fəlsəfəsini analogi olaraq belə müəyyən etmək olar:

Döyüş incəsənəti fəlsəfəsi – bu bir tərəfdən dünyagörüşü, dünyaya və orada döyüş incəsənəti tərəfdarının yerinə baxış, digər tərəfdən isə döyüş incəsənətini, döyüş incəsənəti tərəfdarlarının fəaliyyəti ilə bağlı olan qnoseoloji (idrak nəzəriyyəsi) və dünyagörüşü baxımından problemlərini insan fəaliyyətinin özünəməxsus sahəsi kimi öyrənən fəlsəfə sahəsidir.

Qnoseologiya yaxud idrak nəzəriyyəsi, dərk etmə fəaliyyəti prosesində obyektin və subyektin qarşılıqlı əlaqəsini, biliyin gerçəkliyə münasibətini, dünyanın

insan tərəfindən dərkedilməsi imkanlarını, biliyin həqiqiliyi və dəqiqliyi kriteriyalarını öyrənən fəlsəfə bölməsidir. Döyüş Ustasının biliyinin həqiqilik kriteriyası kimi döyüşü qəbul etmək olar. Lakin söhbət döyüşün yaşamaq uğrunda mübarizə üsulu olmasından deyil, dünyanın estetik cəhətdən qavranılması üsullarından biri olan döyüş incəsənətindən gedir. Buna görə də qnoseoloji problemlər döyüş incəsənətinin öyrənilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Təbiidir ki, döyüş incəsənəti ilə məşğul olan şəxsin dünyagörüşü, onun aid olduğu məktəbin banisinin, müəllimlərinin və

1. **Rfinfyjd Y.F.** Yhfndntyyjt b leğdyjt ajhvbhjdjfybt kbxyjcnb d ghjətcct jöextybz rfhfn
Extöyj-djcgbnfntkmysq ghjətc d eckjdbzğ vjlthybpfəbb jöhfjdfybz. Cöjhybr yfexysğ
cnfntq. – V.: VGF, 2005, cnh.24-26

əhatəsində olan insanların tərəfdarı olduqları fəlsəfi sistemə əsaslanır. Dzen də, daosizm də, xristianlıq mistikası və marksizm-leninizm fəlsəfəsi də öz döyüş incəsənəti fəlsəfəsini yaratmaq üçün necə deyərlər, «tikinti materialı» qismində istifadə edilirdi. Lakin nəticədə, ilkin fəlsəfədən yalnız terminologiya və metodologiya qalır, dünyaya və orada döyüş incəsənəti tərəfdarının yerinə baxış isə birinci növbədə döyüşün şəkildən və tərəfdarın gündəlik həyatda, digər insanlarla münasibətdə döyüşdə istifadə etdiyi taktika və strategiyadan müəyyən dərəcədə istifadə etməsini anlamasından (yaxud anlamamasından) asılıdır. Yeri gəlmişkən qeyd etmək lazımdır ki, sözü gedən döyüş incəsənəti tərəfdarı dedikdə, uzun illər boyu müəyyən vaxtlarda zalda məşq edən kəs deyil, özünü həqiqətən də bu incəsənətin xidmətinə həsr edən şəxs nəzərdə tutulur. Döyüşün şəkli, hər hansı bir döyüş incəsənəti növünün tərəfdarının elə dünyagörüşünün əsasıdır. Bu və ya digər döyüş incəsənəti növündə estetik və fəlsəfi elementlər nə qədər az olarsa, həmin növ də bir o qədər utilitar, tərəfdarının dünyagörüşü də bir o qədər kasıbdır⁽¹⁾. Yəni də bu konfliktin kənar qütblərinin birində «prinsip etibarını ilə düşmən və rəqib yoxdur; insan kainatla harmoniyada olmağa səy göstərməlidir və istənilən hərəkət yalnız bu harmoniyanın saxlanılmasına istiqamətləndirilməlidir» fikirlərini təsdiqləyən ayki-donu, digər qütbündə isə «ən effektiv özünümüdafiə üsulu» kimi təqdim edilən «öldür ya da öl» qısa nəqarətli fikri durur⁽²⁾. Tarixə müraciət edərkən, döyüş incəsənəti fəlsəfəsinin – döyüş incəsənətinin bu yaxud digər fəlsəfəyə təcrübi əlavəsi

kimi digər tərəfinin də yada salınması yerinə düşərdi. Bu təzahürün müxtəlif fəlsəfi-etik və dini cərəyanların yoxsa döyüş incəsənəti istiqamətlərinin şaxələri kimi təsvir edilməsi çətindir (3).

-
1. **Rfinfyjd Y.F.** Genm r benbyt: Bcnjhbz djpybryjdybz b hfpdbnbz öjtdsğ bceccnd d Xedficrjq Htcgeökbtr. – Xtöjrefhs: Xedfi. ry. bpl-dj, 2000, cnh.30-32
 2. **Rfinfyjd Y.F.** Djenjxyst tbyjöhendf rfr chtlndj ajhvbhjdifybz yhfcdntyyj-djktđsğ rfxtdnd e gjlhjenrjd. – Xtöjrefhs: bpl-dj «Rfktv»,2002, cnh.44-45
 3. **Rfinfyjd Y.F.** Djenjxyst dbls tbyjöhend d ebentvt chtlnd ajhvbhjdifybz vjhfkmyj-djktđsğ rfxtdnd e gjlhjenrjd. / Yfexyjt bplfybt «Byntuhfəbz detğ cbk jöotndf rfr afrnjh gjdsitybz rekmehyjuz ehjdyz yfhjlf b ajhvbhjdifybz pljhjdjuj jöhfpf şbpyb» / Yfexyst htfrnjhs D.V. Ybrnby, P.D. Tujhjd. – Vjcrdf-Xtöjrefhs: bpl-dj YFYB XH, 2002, cnh. 15

Biliyin xüsusi halda yalnız bu şəkildə – dini formada qorunub saxlanılaraq ötürülməsi baş vermişdi. Fəlsəfəni və hərbi taktikanı öyrənərkən, daim tarixin eyni dövrlərinə müraciət etməli oluruq. Yunanıstan, Rim, Çin yaxud müsəlman Şərqi – bütün bunlar təkcə özlərinin fəlsəfi təlimləri ilə deyil, həm də silahlarının qələbəsi ilə tanınmışdılar. Şao-Linin rahib-döyüşçüləri, cəngavər ordenlərinin rahibləri – onların hamısı öz dini və fəlsəfi baxışlarının bələdçiləri, ölkələrdə və qitələrdə ideyalarını daşıyaraq yayan qüvvələr olmuşlar. Arxasında döyüşçülərinin gücü, ideyası naminə həyatlarından keçməyə hazır olan insanları olmayan hər hansı fəlsəfi sistemin yayılması mümkün olmazdı.

§ 8 Karate-do təliminin mənəvi-əxlaqi tərəfləri

«Həqiqi əxlaqın nədən ibarət olduğu aydın olsa, o zaman başqa şeylər də aydınlaşacaq»

Konfutsi

Öz tətbiqində tərbiyə prosesini də birləşdirən maarifləndirmə, iki tərəfli prosesidir. Bu proses, konkret tarixi mənaya və müəllim vasitəsilə (tam maarifləndirmə sistemi) şagirdə ötürülən, şagird tərəfindən isə yaradıcılıqla mənimsənilən (yaxud özünümaarifləndirmənin köməyi ilə) və hər iki tərəfin nəzəri (intellektual) və təcrübi (iradi), yerli və dünyəvi, ümumi və peşəkar mədəniyyəti ifadə edən müəyyən təlim-tərbiyə proqramlarına uyğun olan şüuri-iradi fəaliyyətinin şagirdin təbiətinin mənasını açmağa istiqamətləndirilmişdir.

Fiziki və mənəvi tərbiyə sisteminin metodları arasında tək-cə ümumi fiziki inkişafı deyil, həm də mənəvi-iradi tərbiyəni təmin etmək iqtidarında olan karate-do xüsusi yer tutur. Gənc nəslin fiziki və mənəvi tərbiyəsində karate-do, mənəvi zənginliyi, əxlaqi təmizliyi və fiziki kamilliyi harmonik olaraq özündə birləşdirən mühüm vasitələrdən biri kimi qəbul edilir. Karatedə fəndlərin icra texnikasından daha çox mənəvi tərəfə diqqət yetirilir. Məşq bədən və ruhun işi ilə yanaşı rəqibinə olan hörmət hissini də ifadə edir. Karate-do məşqlərində tam qüvvəsi ilə mübarizə aparmaq kifayət deyildir, burada başlıca məqsəd edilən hər bir hərəkətin ədalətlik naminə həyata keçirilməsidir.

İnsana daha dəqiq təsir göstərməyin mümkün olması üçün karatedə müxtəlif təmrinlər xüsusi olaraq seçilir. Belə təmrinlər cəmiyyətin hər bir üzvünün hərtərəfli inkişafı, daxili «MƏN»in ifadəsi və təsdiqi, idman fəaliyyətinə yaradıcılıq prosesi kimi baxmaq üçün geniş imkanlar açır, insanın potensial imkanlarının hüdudsuz olmasına görə iftixar hissi yaradır.

Müasir idmanda ideal sayılan amillər (daha tez, daha yüksək, daha qüvvətli) karatedə əsas deyildir. Karate insana bədəninin və şüurunun ehtiyatda olan imkanlarını inkişaf etdirmək, yeni biliklərlə zənginləşmək, öz imkanlarını bürüzə vermək üçün lazımdır. Texnikanın mənimsənilməsi ilə bağlı olan müxtəlif fiziki və zehni tapşırıqların yükünün və çətinliyinin mərhələlər üzrə artırılması, şübhəsiz ki, gündəlik həyatda insan üçün zəruri olan qabiliyyətlərin artmasına təsir göstərir. Fiziki tərbiyə proqramına idman növü kimi daxil edilən karatedə başlıca amil – sadəlikdir (1).

Koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi, orqanizmin daxili orqanlarının yerdəyişməsinin qarşısını almaq üçün karate əvəzedilməz vasitədir. Müxtəlif dairəvi, fırlanma, hoppanma hərəkətlərinin dəfələrlə təkrarının nəticəsi olaraq, məşq edənlərin orqanizmi bədənin qeyri-adi vəziyyətlərinə get-gedə daha az reaksiya verir. Bu karateçinin irəli və geri, sağa və sola, yuxarı və aşağı sərbəst formada və universal olaraq hərəkətləri öyrənərək, bədənin elastiklik, hoppanma, tarazlıq kimi bütün xüsusiyyətlərini təkmilləşdirən təmrinlər sistemidir.

Karate, dövri fəaliyyətdə tənəffüs fazalarının hərəkət fazaları ilə uyğunlaşdırmaq bacarığını tərbiyə etməyə müsbət təsir göstərir. Fiziki təmrinlərin təsiri altında tənəffüs sistemi ilə bərabər ürəyin və damarların da funksiyaları təkmilləşir. Məşq etməmiş hər bir insanda baş üzərindən çevrilməklə bağlı olan hərəkətlərin icrası zamanı başdakı damarlarda qan təzyiqi yüksəlir. Karate məşqlərinin təsiri altında belə hallar yoxa çıxır. Şagirdin bədəninin istənilən dəyişkənliyi zamanı qanın bölüşdürülməsini təmin edən şərti reflekslər, xüsusi təmrinlərin köməyi ilə formalaşır (2).

Bədənin fırladılması, baş üzərindən çevrilmələr ilə əlaqədar olan təmrinlər, karate ilə məşğul olanların vestibulyar (bədənin müvazinətini nizama salan əsəblər)

aparatına müsbət təsir göstərir. Onlarda idmanın digər növləri ilə məşğul olan yaxud idmanla ümumiyyətlə məşğul olmayan insanlara nisbətən baş gicəllənməsi, ürək bulanması, səmtin itirilməsi nadir hallarda müşahidə olunur (3).

1. **Ötkjhecjdf D.D.** Ötetls j vjhfkbcgjhncvtyf. – K., 1960, cnh.44-45

2. **Bkmby T.G.** Gcbğjkjubz djkb. – CGö: Bpl. «Gbnth», 2000: bk. – (cthbz «Vfcnthf gcbğjkjubz»), cnh.34-35

3. **Bkmby T.G.** Gcbğjabpbjkjubz abpbxterjuj djcgbnfybz. – V.:Ghjcdtobybt, 1980, cnh.87-88

Karate cəsurluğun və qətiyyətliyin tərbiyəsində təsir göstərir. Belə ki, məşğul olanlar qorxu hissini və mənfi müdafiə reaksiyasını dəf etmədən riskli təmrinləri mənimsəmək, idman döyüşlərində iştirak etmək, möhkəm əşyaları sındırmaq kimi hərəkətləri həyata keçirə bilməzlər. Karate istənilən gözlənilməz və təhlükəli vəziyyətlərdə ləngimədən, yaranacaq halı qabaqlamaqla reaksiya verməyi öyrədir. Şagirdlərin şüurunun bu yönündə zəruri istiqamətləndirilməsinin təşkili meditativ-tənəffüs təmrinləri vasitəsilə özünəməxsus məşq prosesinin köməyi ilə əldə edilir. Şagirdlərdə ruh yüksəkliyi oyatmaq və möhkəmləndirmək üçün olan böyük fiziki və mənəvi ehtiyatlar, təlimin ənənəvi metodlar vasitəsilə keçirilməsini eləcə də şagirdlərin ekstremal vəziyyətlərdə test üsulu ilə yoxlanılmasını özündə cəmləşdirir. Təlim toplanışları, gecə məşqləri cəsurluq məktəbinə çevrilir.

Karate həm də insanın estetik tərbiyəsi üçün istifadə edilən vasitələrdən biridir. Hər bir təmrin yerinə yetirildikdə qamətin, başın, ayaqların, qolların düz və gözəl saxlanması vacibdir. Karatedəki bütün hərəkətlər tək-cə gözəl duruş təsəvvürü yaratmır, həm də hərəkətin mexanikası nöqtəyi-nəzərindən məqsədəuyğundur. Yaponiyanın qədim mədəniyyətinin təzahürü kimi karatenin mənimsənilməsi, qərb və şərq mədəniyyətinin mənəvi dəyərlərinin inteqrasiyası prosesinə təsir göstərir.

Hazırkı dövrdə karate bir o qədər effektiv döyüş sistemi kimi deyil, əhalinin geniş təbəqəsi tərəfindən öyrənilməsi zəruri olan idman-sağlamlıq fənni kimi təzahür tapmışdır. Ali və orta təhsil ocaqlarında karate tədris proqramlarına daxil edilir. O, müəyyən əxlaq kodeksini yaratmaq vasitəsinə çevrilir. Karate nəzakətli, nəcib, zəiflərin və müdafiəyə ehtiyacı olanların köməyinə çatmağa daim

hazır olmağı öyrədir. Mərhəmətlik və ruh yüksəkliyi son nəticə etibarlı ilə adamda insaniyyəti müəyyənləşdirir. Karate ustaları bütün həyatlarını bu yola həsr etmişlər. Onların əsrlər boyu topladıqları biliklərin bir hissəsi də hazırkı vaxta qədər gəlib çatmışdır: *«Yalnız yüksək ideallara malik olan insan karatedə həqiqi maraq, davranışın ciddi qaydalarında və ünsiyyət qanunlarında sevinc tapa bilər. Bunu hiss etməyə qadir olanlar günü-gündən daha əzmlə məşq edəcək, karate incəsənəti onlara günü-gündən daha güclü təsir göstərəcəkdir» Q.Funakosi.*

Bu günkü karate – elə bir tarixdir ki, onu bilməyən şagirdlərin nə ilə məşğul olduqları barədə təsəvvürləri belə olmayacaq. Bu hər bə ənənəsi və etiketidir, onu yerinə yetirmədən özündə şəxsiyyət tərbiyə etmək, dərin və dərk edilən biliklər üçün zəmin hazırlamaq çox çətindir. Karate – insan orqanizmin istənilən texniki hərəkətini və işini dərk etməyə kömək edən anatomiya və fizikadır. Karate –insana ətrafda baş verənləri analiz etmək və gələcəkdə təkmilləşməsi üçün zəruri olan fəlsəfədir. *«Həqiqəti öz həyatınla dərk etməlisən, onu məktəbdə öyrənmə bilməzsən» Çjuan Tszı (1).*

Həqiqi karate çoxtərəflidir. Yalnız bunu başa düşməklə möhkəm bilik almaq və əsrlərin dərinliyindən gələn ənənələrin sirrini açmaq olar. Ənənəvi əxlaq və ciddi ruhda tərbiyə edilmiş karate patriarxları, sanki batıldən karatenin mənəvi bağlamış olduğu köhnə mərasimlik izlərini özlərində daşıyırdılar. Onlar özlərində karatəni mənəvi kamillik, əxlaqlı insan tərbiyəsinin metodu kimi təcəssüm etdirirdilər. Buna görə də hazırkı gənclər tək cə döyüş incəsənəti texnikasının sirlərindən agah olmağa can atırlar həm də onun ünsiyyət əxlaqı və formalarının ənənəvi keçmişinə toxunmaq, qeyri-əxlaqi həqiqətlərdən ruhən dinclik tapmaq istəyirlər (2).

Karatenin əsaslarına nail olan şagirdlərin əldə etdikləri bütün biliklər, onların gündəlik həyatında öz əksini tapır. Onlar özlərində tədrisən həyata, sağlamlığa, özünə, müəllimə, yaşda özündən böyüklərə, rəqibə və bütün əhatədə olan insanlara qarşı hörmət hissini inkişaf etdirirlər. Karate məşğələləri tək cə hər bir elementin xüsusi olaraq inkişafını nəzərdə tutmur, həm də bu elementlərin qarşılıqlı harmoniyada bir-birinə qovuşması prosesini dərinləşdirir. Bu məqsədlə istifadə

edilən fiziki və psixoloji təmrinlər bir-birini qarşılıqlı tamamlayır. Şagirdin həmin halda daxili özünütizamı,

1. **Öblşbtd C.D.** «Rfhfı-lj Ctnjrfy». Vjcrdf, 1992, cıh.56-57

2. **Ltkrehn Ş.** «Ntgıbrf rfhfı». Vjcrdf, 1983, cıh.60-61

təfəkkürün mürəkkəb yoluna qədəm qoymasına hazırlığı olmadan karatenin əsaslarına nail olmaq mümkün deyil. Karatenin üslubları, tədrisin vahid proqramlarının, ixtisas normativlərinin, çoxsaylı metodik vəsaitlərin, hətta tədris prosesinin kompleks metodiki təminatının yaradılmasında qərb düşüncə formasına borcludurlar. Şərq mentaliteti üçün isə əksinə, ustad nümunələrini təqlid etməyə meyllilik və öyrənilən fənnin hissedilməz incələklərinə intuitiv surətdə nail olmaq daha çox xasdır. Öz yerində və məntiqəuyğun olaraq hər iki təmayül yaxşıdır. Onların qarşılıqlı əlaqəsinin dərk edilməsi tədrisin düzgün strategiya və taktikasının seçimində əhəmiyyətli amildir.

Məsələn, Şərqdə fundamental tədrisə və əsasların uzun dövr ərzində mənimsənilməsinə ənənəvi olaraq təzyiq göstərilir. Şagirdlər təkcə baza texnikasını təmkinlə bir neçə ilə öyrənməyə hazırdırlar. Son nəticədə istənilən mükəmməl təlim-tədris prosesinin vahid əsası və uyğun nəticələri vardır: tədrisin göstərilən fərqlərinə və yanaşmalarına, tempinə və dinamikasına baxmayaraq, Şərqdə də Qərbdə də həqiqi usta 10-15 il müddətinə formalaşır. Buna görə də tədrisin və metodiki müəyyənlik strategiyasının seçimində şərq və qərbi prinsiplərin harmonik sintezə meyli olan qarşılıqlı xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

İstənilən tədris fənninin öyrənilməsi onun peşəkar özünəməxsus termin və anlayışlarının mənimsənilməsindən başlayır. Anlayış – insanın hər hansı bir terminin müəyyənləşdirdiyi obyektin (halın) daha çox əhəmiyyətli tərəflərinin, xüsusiyyət yaxud əlamətlərinin şərhini birmənalı olaraq təyin edən əsas düşüncə formasıdır.

«Karate-do» anlayışına müraciət edək. Yapon dilində müxtəlif əşyalar və anlayışlar eyni adı daşıya bilər, lakin eyni olan şeylər müxtəlif cür adlandırılır

bilərlər. Hər şey vəziyyətdən və kontekstdən asılıdır. «Karate» sözü buna parlaq misaldır. Haqqında əvvəllər də söhbət getmiş «Te» ifadəsi «əl», «əllər» mənasını verir. «Do» isə yol deməkdir. Ancaq «kara» ifadəsinin çox mənası vardır. Onlardan əsası isə «boş» yaxud «çinli» anlayışlarıdır. Sözü tamlığı ilə «boş əl» yaxud «çinli əl» kimi də tərcümə etmək olar. Əgər daha dəqiq desək, ifadənin tərcüməsi «boş əlin yolu» kimi səslənir.

Karatenin syotokan üslubunun banisi və ustası Q.Funakosi belə izah edirdi ki, «kara» (boş) ieroqlifinin istifadəsi «təmənnasız» mənasını verən «içiboşluq» konsepsiyasına əsaslanır. Ona görə də yeni ieroqliflərlə ifadə edilən «içiboşluq» anlayışı, insanın «düşkünləşmiş» vəziyyətində xudbinliyə meylikdən məhrum olması, daha doğrusu mənəvi nöqtəyi-nəzərdən maneəsiz inkişafına imkan verməsi üçün onun tərzi-halından xəbər verir. Funakosinin təkid etdiyi belə yeni anlayış, əsası əvvəllər incəsənətin fiziki növü kimi qəbul edilən «kara» ifadəsinə - «güzgünün cilalanmış səthi qarşısındakı hər bir şeyi əks etdirdiyi, dərə sükunət hökm sürən daxilində hətta kiçik bir xışıltılarını belə saxladığı kimi karate-do ilə də məşgul olan insan da öz aqlını xudbinlik və xudpəsəndlikdən təmizləməli, qarşılaşdığı hər bir şeyi lazımi tərzdə qəbul etməlidir» kimi fəlsəfi izah verirdi. «Karate-do» sözündəki «kara»nın («təmizləmə») əsas mənası belədir.

«Kara» ifadəsinə karatenin həm xarakterinə, həm də mahiyyətinə görə «boş» mənası daha çox uyğun gəlir, çünki

1. Özünümüdafiə incəsənəti silahı qadağan edir - yalnız yalın ayaqlar və boş əllər;

2. Karate ustası sadəcə olaraq hərəkət texnikasını təkmilləşdirmir, o Kainatın istənilən hərəkətini qəbul və dərk etməyə hazır olan ürəyinin və fikirlərinin azad (boş) daxili vəziyyətinə nail olur.

«Kara» ieroqlifinin bir neçə genişləndirilmiş mənaları da

«çinli» - Çindən Yaponiyaya gəlmişdir;

«boş» - silah tutmamış əl;

«boş» - «sonsuz» mənasında işlənir, yəni özünükamilləşdirmək üçün sonsuz imkanlar;

«boş» - yanlış fikirlərdən və təcavüzkar niyyətlərdən «azad» olmaq mənasında;

«boş» - karate ilə məşğul olan insanın son məqsədini göstərən «kamillik» mənasında da başa düşülür.

Bu anlayışların nəticəsi kimi karatenin **«Çindən gəlmiş, yanlış fikirlərdən və təcavüzkar niyyətlərdən «azad»,və özlərini silahsız təkmübarizliyə həsr edən insanların özünükamilləşdirməyə və sonsuzluğa nail olmağa aparan həyat yolu»** mənasını verdiyini təsdiq etmək olar (1).

1. Yfrfvf V. Lbyfvbrf rfhfni: Gth. c fyuk. – 2000., cnh.30-33

§ 9 Karate təlimi keçənlərin mənəvi və əxlaqi cəhətdən formalaşması. Busido kodeksi

Döyüş incəsənəti şəxsiyyətin formalaşmasının və tərbiyəsinin təkcə fiziki cəhətdən deyil, həm də zehni, mənəvi, əxlaqi baxımdan təkmilləşdirilməsinin mükəmməl kompleks sistemidir. Döyüş incəsənəti növləri daima yetkin, təmkinli, hərtərəfli inkişaf etmiş, sosial və təbii əhatəsi ilə harmoniyada yaşayan şəxsiyyətin, insanın formalaşdırılması üçün nəzərdə tutulan «yolları» yaxud əxlaqi inkişaf təlimlərini ifadə edirdilər. Beləliklə, döyüş incəsənətləri insanlar arasında döyüş qarşılıqlı mühitinin dar sərhədlərinin hüdudlarından kənarında yerləşən, daxilən təcrübəni (dzyutsu) motivasiyasını yaradan və ruhlandıraraq yüksək məqsədlərə nail olmağa aparən etik sistemdən, mənəvi və əxlaqi qanunlardan bəhs edir.



Karatedə ustalığın istənilən dərəcəsi «**sin**» - əxlaqi keyfiyyətlər, ruh, iradi qüvvə; «**tan**» - fiziki keyfiyyət, güc, dözümlük; «**vadza**» - texniki ustalıq kimi üç əsas tərkib hissəsinin inkişafını haqlı olaraq tələb edir. İnsanın yaşından və sağlamlığından asılı olaraq, bu tərkibin nisbəti dəyişə bilər. Ancaq «**sin**»-in tam nəzarət etməklə «**tai**» və «**vadza**» üzərində üstünlük təşkil etməsi şübhəsizdir. Karatedə «**sin**»ə qarşı laqeydlik göstərilməsi, «**tan**» və «**vadza**» keyfiyyətlərinin isə müstəsna olaraq inkişaf etdirilməsi təkcə əhatədə olanlar üçün deyil, həm də bu hərbi incəsənəti ilə məşğul olanlar üçün təhlükəlidir.

Karate ilə məşğul olanlarda əxlaqi keyfiyyətlərin tərbiyəsi ictimai fəal, harmonik inkişaf etmiş şəxsiyyətin formalaşdırılmasında ümumpedaqoji məsələnin mühüm hissəsidir. Karateçilərdə vətənpərvərlik, humanizm, yoldaşlıq, intizamlıq, sədaqət, cəsurlük, əməyə şüurlu münasibət, özünə-tənqidi yanaşma və təkmilləşməyə səy göstərmək kimi sosial əhəmiyyətli əxlaqi normalar təlim-məşq prosesində, idmançı tərəfindən yarış qaydalarına və əxlaq normalarına riayət olunması, məşqlərə və yarışlara, özünə və karate məşqlərini təmin edən insanlara qarşı münasibət isə idman etikasında öz əksini tapır.

İnsan şəxsiyyətinin vətəndaş kimi tam formalaşdırılması prosesi orta ümumtəhsil məktəbinin tədris planının baza tərkib hissəsi çərçivəsində əxlaqın əsasları və məqsədyönlü əxlaqi maarifləndirmə ilə mütləq qaydada tanış olmadan mümkün deyil. Məhz buna görə də dünyanın bütün sivil ölkələrində, o cümlədən də Azərbaycanda əxlaq dərsləri tədris edilir. Yaponiyada təhsilin, tərbiyənin, insanın formalaşdırılmasının fəlsəfi anlayışları bir-biri ilə çox sıx şəkildə bağlıdır. Yaponiya məktəblərində təhsilin ənənəvi məqsədi maariflənmədən çox tərbiyəvi xarakter daşıyır, çünki xalq arasında belə hesab edilir ki, «**yaxşı alim olmaqdan, yaxşı insan olmaq**» daha əhəmiyyətlidir. Bu məqsəd dövlət məktəblərinin tədris planlarında **dotoku kenku** – mənəvi tərbiyə adı altında özünəməxsus fənn kimi həyata keçirilir. Avropa ölkələrində isə konkret fənn üzrə təhsil böyük üstünlük təşkil edir. Yaponiya təhsil sisteminin digər ölkələrin (xüsusilə də Avropanın) maarif sistemlərindən prinsipial fərqi ondadır ki, Yaponiyada ümumi maarifləndirilmədə şagirdlərin əxlaqi tərbiyəsi və onlarda təhsilə marağın inkişaf etdirilməsi başlıca məqsəd hesab edilir. Bilik almağa, vərdiş və bacarıqları formalaşdırmağa gəldikdə isə bu məsələlərə nisbətən az əhəmiyyət verilir.

Qərbdə idmanın öz subyektiv varlığını qarşı durma vasitəsilə sübut etməyə çalışan fərdlərin mübarizəsi olduğunu bilmək vacibdir. Şərqi elminə isə insanın mənəvi-psixoloji, əxlaqi və fiziki təkmilləşməsində başlıca maneə kimi baxılan fərdi «**Mən**»ə olan mənfi münasibət xarakterikdir. Həmçinin gərgin, stresli vəziyyətlərdə də həmin fərqlər özünü əyani olaraq büruzə verir. Əgər yarışlarda qərbli və şərqli idmançıların çıxışlarını müşahidə etsək, onların özlərini müxtəlif cür aparmaqlarının

şahidi olarıq. Yarış zamanı Şərq ölkələrindən olan idmançılar ehtiyatla, səbrlə və vəziyyəti ölçüb-biçərək hərəkət edirlər. Qərb idmançıları isə daha təcavüzkar və fəal çıxış edirlər (1).

Karate məşqləri zamanı şagirdin şəxsiyyətinə tərbiyəvi təsiri şərti olaraq tərbiyə (sözün dar və geniş mənasında), özünütərbiyə (insanın öz keyfiyyətlərini fərdi səyinin köməyi ilə şüurlu surətdə təkmilləşdirmək fəaliyyəti) və yenidən tərbiyələndirmə (mənfi keyfiyyətlərin dəf edilməsi ilə müsbət keyfiyyətlərin formalaşdırılması) kimi üç pedaqoji prosesin qarşılıqlı əlaqəsi şəklində təsəvvür etmək olar. Kimin və nə üçün tərbiyə edilməsini başa düşmədən tərbiyə prosesinin həyata keçirilməsi mümkün deyil. Döyüş incəsənətinin «**ruhən güclü olan qalib gəlir**» kimi başlıca prinsipinə uyğun olaraq, karate-do texnikasını öyrənən şagirdlər də hansı Yol ilə getməli olduqlarını, qədim ustadlar tərəfindən nə kimi mənəvi, fəlsəfi, əxlaqi sualların işlənib hazırlandığını, təvazökarlığın, ehtiyatlığın və tədbirliyin karatenin başlıca mənəvi istiqamətləri olduğunu bilməlidirlər.



Dzikisinkaqe-ryu məktəbinin ustadı Simada Toranosukenin belə bir geniş yayılmış məşhur kəlamı vardır ki, «Qılınc – ürəkdir (şüurdur). Əgər ürək səhvdirsə (ədalətsizdirsə), onda qılınc da düzgün deyil (ədalətsizdir). Qılıncı öyrənmək istəyən kəs hər şeydən əvvəl ürəyi öyrənməlidir». Başqa sözlə desək, insan qılıncı ilə döyüş incəsənətini öyrənməzdən əvvəl əxlaqi şəxsiyyət olmalıdır, çünki qılıncı ilə döyüş incəsənətinin təcrübəsi yolu ilə şəxsiyyəti dəyişdirmək mümkün deyil. Bir halda ki, yeniyetmə yaşlarında qüvvə və cəsurluq xüsusilə yüksək qiymətləndirildiyindən, həmin yaş civarında bu keyfiyyətlərə malik olan insanlar da liderliyə can atırlar. Yeniyetmə ya çətin məqamlarda özünü müdafiə etməkdə köməyinə çata biləcək döyüş növləri ilə məşğul olmaq üçün özündə xasiyyət və iradə tərbiyə etməli, ya da «heç nədən

qorxmayan» güclü liderlə birləşmək kimi seçim qarşısında qalır. Məhz bu yaş dövründə olan yeniyetmələr hansısa qruplara qoşulmağa sövq olur, sonradan isə davranışlarında qanunazidd hərəkətlərə yol verən insanların mühitinə düşürlər.

Karate məşqləri şəxsiyyətin ümumi tərbiyəsinin bir hissəsi kimi yeniyetmələrə fəal surətdə özünütəkmilləşdirmək imkanı verir, onlarda insanı cəsur və qətiyyətli formada xarakterizə edən keyfiyyətləri inkişaf etdirir. «Yol ilə gedən» adlı şərəf kodeksi yeniyetməyə cəmiyyətin mənafeyinə zidd hərəkətlər etməyi qadağan edir.

Ədəb qaydaları – bu, insanın davranışında, yəni cəmiyyətlə təmasda insan üçün vacib olan ruhi və mənəvi keyfiyyətləri müəyyənləşdirən, həmçinin bunları icra edən qaydalardır.

Əxlaqi tərbiyə mənəvi məsləklərin məqsədəyönlü surətdə formalaşdırılması, əxlaqi hisslərin, insanın cəmiyyətdəki davranışının vərdislərinin və səriştələrin inkişafıdır.

Əxlaqi tərbiyənin əsas məsələləri aşağıdakılardır:

- əxlaq normaları ilə uzlaşan əxlaqi şüurun (əxlaqi anlayışlar, baxışlar, mülahizələr, qiymətləndirmələr), fəaliyyətin motivlərinin və ideya əminliyinin formalaşdırılması;

- əxlaqi hisslərin (Vətənə məhəbbətin, humanizmin, kollektivçilik hissini, dostluğun, əxlaq normalarının pozulmasına qarşı barışmazlıq hissini) formalaşdırılması;

- əxlaqi keyfiyyətlərin, etik normalara riayət etmək vərdislərinin, davranış səriştələrinin formalaşdırılması;

- iradi xüsusiyyətlərin və şəxsiyyət keyfiyyətlərinin (cəsurluq, mərdlik, qətiyyətlilik, qələbəyə inam, səbrli olmaq və s.) tərbiyəsi.

Təlim-məşq dərslərinin məzmunu və təşkili, idman rejimi, yarış (onların qaydalarının ciddi yerinə yetirilməsi), müəllimin fəaliyyəti, dodzyo etikasına riayət olunması isə əxlaqi tərbiyə vasitələrinə aiddir.

Əxlaqi tərbiyənin metodlarına isə

- ənənələrdən irəli gələn müəyyən olunmuş davranış normalarının izah formasının təmin edilməsi;

- müəllimin, məşqçinin simasında əyani nümunə;

-təcrübi alışdırmalar (məşq edənlərin əhəmiyyətli və uzun müddətli çətinliklərə tab gətirərək, bu normaların vərdiş halına keçənə qədər təmrirlərə, nizam-intizama, mədəni davranışa, idman qaydalarına, idman rejiminə və dodzyo etiketinə daima dəqiq riayət edilməsi);

- mükafatlandırma;

- yol verilən hərəkətə görə cəzalandırılma.

Şagird şəxsiyyətinin formalaşdırılması əxlaqi cəhətdən tərbiyəli olan, vətəndaşı olduğu ölkədə tərbiyənin əsas ideyasını başa düşən, öz işini bilən, hərəkətləri öyrətməyi və fiziki keyfiyyətləri tərbiyə etməyi, şagird kollektivinin təşkilini və hər bir şagirdə fərdi olaraq yanaşmağı, təlim-tərbiyə prosesini müşahidə etməyi və nəticələrini nəzərə almağı, öz nümunəsi timsalında tərbiyə etməyi bacaran və mütləq iş keyfiyyətləri olan müəllimdən çox asılıdır. Məşqçi şagirdlər üçün əsas mənəvi mürəbbilərdən biri olmalı, onların fikir və davranış tərzini formalaşdırmalı, şəxsiyyət kimi təkmilləşmələri prosesinə əhəmiyyətli təsir göstərməlidir(1).

Karate məşqlərində digər keyfiyyətlərlə yanaşı şəxsiyyət keyfiyyətləri də özündə birləşdirən əxlaqi özünütərbiyəyə böyük önəm verilir. Məsələn, ümumpedaqoji yanaşma baxımından nəzakət və kobudluq anlayışlarını həm əxlaqi, həm də estetik keyfiyyətlərə aid etmək olar. İşgüzarlıq və tənbellik anlayışlarını əxlaqi və əmək tərbiyəsi ilə sıx bağlı olduğunu digər bir misal kimi göstərmək olar. Intizamlıq və intizamsızlıq anlayışları da şəxsiyyətin əxlaqi və iradi keyfiyyətlərinin tərbiyəsi ilə sıx təmas təşkil edir. Karateçilərin əxlaqi özünütərbiyəsi və iradi keyfiyyətlərinin tərbiyəsi məsələlərinin həllinə yönəldilmiş metod və fəndlər sırasından özünü müşahidə, özünü təhlil, özünə nəzarət, özünü inandırmaq, özünü qiymətləndirmək, özünə təlqinetmə, özünü

1. **Rjkjörjdf I.F.** Yhfdndtyysq fegtrn ghjökvtv cgjhnf // Cgjhn d cjdhtvtyyvj jöotndt. – V., 1974, cnh.90-91

məcburetmə, autreninqin köməyi ilə özünü sakitləşdirmə kimi hamı tərəfindən qəbul edilən təsirlər tətbiq edilir. Yaranan emosional hal zamanı özünü nizamlamaq məqsədi ilə müxtəlif ahənglərdə tətbiq olunan tənəffüs təmrinlərindən, təmərküzləşmə metodlarından və meditasiyadan da istifadə olunur.

Əqli, iradi, hərəkəti fəaliyyətlər güclü özünü-tərbiyə vasitəsi olmaqla, karate-do məşqləri zamanı bir çox hallarda tənbelliyin, süstlüyün, ətalətliyin, zəif iradəliyin aradan qaldırılmasına kömək edir. Müasir karate-do mənəvi dayaq axtarışı zamanı birinci növbədə şərəfin (qiri) və humanist hisslərin (nindzyo) uyğunluq ideyası, samurayın əxlaqi-etik kodeksi olan **BUSIDO**-ya müraciət edərək, buraya universal harmoniyaya və insanın təbiətə qovuşması cəhdini də əlavə etmişdir. **BUSIDO** – Yaponiyanın hakim təbəqəsinə daxil olan və döyüşçü zümrələri tərəfindən təkmilləşdirilmiş, özündə bir sıra baxışlar, norma və qiymətləndirmələr sistemini, samuray gənclərinin tərbiyə üsullarına, samurayların davranışlarına aid olan müəyyən əxlaqi keyfiyyətləri və münasibətləri yaradan və möhkəmləndirən xüsusi əxlaq qaydalarıdır. **BUSIDO** silk əxlaqi olmaqla yalnız samurayçılığa xidmət edir, onun bütün hərəkətlərinə bəraət qazandırır və maraqlarını müdafiə edirdi. Yapon dilində «döyüşçü» mənasını verən bir neçə termin vardır, lakin bunlardan ən tutarlısı **busi** sözüdür. **Bu** ieroqlifi «dayandırmaq» və «nizə» kimi iki anlayışdan ibarətdir. Çin dilindən tərcümədə «bu», sülh silahı «**bun**»un köməyi ilə «nizəni dayandırmaq» mənasını verir. Deyilən fikrin mənası onur ki, döyüşmək əvəzinə döyüşü dayandırmaqla, dünyada harmoniyanı həyata keçirmək və əhatədə olan insanlara köməklik göstərmək lazımdır. **Busi** – sülh və əmin-amanlığı hərbi yaxud qeyri-hərbi metodlarla saxlamaq qabiliyyətinə malik olan insandır. O, Budonu tək-cə əlbəyaxa döyüş forması kimi deyil, həm də özü ilə ətraf aləmin harmoniyasında özünü təkmilləşdirmə metodu kimi başa düşür. Döyüşçü – birinci növbədə, öz zəif tərəflərini aradan qaldırmaqla özünə qalib gələn, özünə inam yaradan və özünü daim təkmilləşdirən insandır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, «mülki incəsənət» həmişə «hərb incəsənət»i ilə yanaşı durub. **Bun** və **bu** anlayışları arasındakı fərqlərin aydın şəkildə göründüyünə baxmayaraq, hər iki keyfiyyət həm çinlilər, həm də

yaponiyalılar tərəfindən əxlaqi cəhətdən kamil insanın vacib tərkib hissəsi hesab edilirdi (1).

Yapon dilində döyüşçü anlayışını ifadə edən digər bir termin **samuray** sözüdür. Uyğun ieroqlif çin dilində feli istifadədə «**adlı-sanlı insanın görüşünə gəlmək**» yaxud «**adlı-sanlı insanı müşayiət etmək**» mənasını verirdi. Bu mənada o, yaponca **saburau** ilə uyğun gəlirdi. Son nəticə etibarılı ilə termin hər iki ölkədə «**adlı-sanlı insanın yaxınında olan və ona xidmət edənlər**», yapon dilində **saburay** mənasını almışdı. Yüksək əyanı qoruyan qulluqçuların bir çox hallarda döyüşçü zümrəsindən seçilmələri ilə əlaqədar olaraq, XII əsrin axırlarında *saburay* təxminən elə *busi* mənasını verirdi.

Əvvəllər döyüş incəsənəti **budzyutsu** (döyüş ustalığı) və **buqey** (döyüş incəsənəti) terminləri ilə ifadə edilirdi. Hazırki dövrdə isə yaponiyalıların ənənəvi döyüş incəsənəti adlanan **busido**, get-gedə öz yerini daha çox təlim prosesinin döyüşlərdə iştiraka hazırlıq ilə deyil, əxlaqi prinsiplərlə yerinə yetirilməsini nəzərdə tutan **budo** termininə verir. Karatedə döyüşçü əxlaqi busidonun sədaqətlik, mərdlik, düzgünlük, təvazökarlıq kimi başlıca məqsədlərinə gətirib çıxarır.

Orta əsrlərdə ağa və onun vassalı bir-birinə sədaqət və hörməti borc hissi ilə bağlı idi. Sədaqət və hörməti borc hissi bütün təbəqələrdən və ictimai mövqelərə mənsub insanlara xas olan əxlaqi keyfiyyətlərə aid edilirdi, lakin həmin keyfiyyətlər döyüş incəsənətində birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edirdi. Böyük feodala olan sədaqət burada mürəbbiyə, məktəbə və onun ideallarına olan sədaqətlə əvəz edilmişdir.

Sədaqət müəllimə itaətin təməli üzərində qurulur. Itaət olmadan təlim ola bilməz. Əgər şagird həqiqətən də oxumaq istəyirsə, bu halda o şəxsi təkəbbürlük hisslərindən xilas olmalıdır. Müəllim şəxsi təkəbbürlük hisslərinin qayğıları ilə daima məşğul olan şəxsləri öyrətməyəcəkdir. Şəxsi

1. **Rfkvsrjd C.D.** Jcyjds bylbdblefkbpfəbb gjlujnjdrb cgjhncvtyjd-tlbyjöhətd. – Ekfy-Elı. Öehzn. ry. bpl-dj, 1994, cnh.24-25

təkəbbürlük hisslərindən xilas olmaq üçün itaətkar olmaq vacibdir, lakin şagirddən öz vicdanını hər hansı bir müəllimin quluna çevirməsi tələb olunmur.

Nəzakət şagirdlərin valideynləri, müəllimləri, şagird yoldaşları və bütün digər insanlarla qarşılıqlı münasibətinin əsasıdır. Hələ uşaq yaşlarından etiket qaydalarının öyrədilməsi şagirdi intizama öyrətməyə imkan verir.

Müasir budo fiziki və mənəvi tərbiyə, fiziki məşğələlərin müxtəlif formaları, insanların gündəlik həyatlarında istifadə edəcəkləri özünümüdafiə, atletik, sağlamlaşdırıcı fəaliyyət və idman qismində istifadə edilən müxtəlif sistemlərdən ibarətdir. Bütün bu sistemlər insanın mənəvi və fiziki qüvvəsinin təkmilləşməsinə, möhkəmləndirilməsinə öz qarşılarına məqsəd qoyur və bununla da insanın həyat məqsədini beynəlxalq cəmiyyətin adətlərinə uyğunlaşdırmağa gətirib çıxarır. Müasir budo klassik «ölümcül idman»ın mövcudluğunu inkar edərək, «həyatverici idman»ı bəyan edir, çünki rəqibin ölümü rəmzi xarakter daşdığından, fəndlərin icrasında da yalnız real əlbəyaxa döyüşə oxşarlıq öz əksini tapır. Döyüşün özü isə oyun yaxud idman yarışı ruhunda aparılır.

Müasir budonu təmsil edən nümayəndələr həm onların texniki arsenalını məhdudlaşdırmayan, həm də həmin arsenallardan hansı şəkildə istifadəyə icazə verən kifayət qədər ciddi qaydalara riayət etməlidirlər.

«*Bu*»nun köməyi sayəsində budo insanın həyatdakı təyinatını zahirə çıxarmağa səy göstərir. Lakin son məqsəd olan *satori* (aydınlıq) yolunda *bu* yalnız ilk addımdır. Budonun düzgün aparılan təlimi *sunao* (sadə və düzgün), yəni insanların nə dediklərinə və nə etdiklərinə uyğun olaraq onlara yanaşma qabiliyyəti kimi şəxsi keyfiyyətləri inkişaf etdirir. O, həmçinin karate məşqləri ilə əldə edilən xasiyyət xüsusiyyəti kimi «*kodavari*»dən (qabaqcadan yanlış fikirdə olmaq) xilas olmaq bacarığını xüsusi olaraq nəzərə çarpdırır; bu qabaqcadan yanlış fikirdə olmağa çevrilən arzuolunmaz şüurlu bağlılığı dəf etmək qabiliyyətidir. Əgər budo təlimi klassik üslubda aparılırsa, onda belə yönümlü məşğələlər bütün vətəndaşlara əvvəlcə şəxsi təfəkkürünü «açmaq», sonra onu «istiqləmləndirmək» və nəhayət, «itaət etməyə məcbur etmək» bacarığını öyrənmək üçün ideal olaraq uyğun gəlir. Lazımi səviyyədə aparılan təlim əslində elə əxlaqi dəyər hesab edilən «*xontay*»ı

(mahdiyyət) formalaşdırır. Əxlaqi təməlin formalaşdırılması insanın əxlaqi davranışına gətirib çıxarır və bütün bəşəriyyətin rifahına kömək edir. Bədənlə ruh həmahəng olduqda, gül qönçədən əmələ gəlmiş kimi əxlaqilik də insandan təbii olaraq büruzə verilir.

Şərəf kodeksi olan busido, əxlaqi olaraq dünyəvi fəlsəfi təlimi bütün tamlığı ilə dərk edirdi, insanın həyat tərzini və psixikasını öyrənməyi özündə birləşdirirdi, həyatın mənası, xeyir və şər, əxlaqi dəyərlər və ideal əxlaq, fərdin mahiyyəti anlayışı, onun ətraf aləmdəki rolu ilə bağlı olan məsələləri həll edirdi. Busido ruhunda tərbiyə almış döyüşçü öz mənəvi borcunu dəqiq anlamalı, öz davranış və hərəkətlərini qiymətləndirməli, səhv hərəkət etdiyi, vəzifə borcunu pozduğu halda mənəvi cəhətdən özünü məzəmmət etməli idi. Mənəvi cəhətdən belə özünü məzəmmət, bir qayda olaraq müvafiq ayin olan xarakiri yolu ilə həyata keçirilən sui-qəsdə gətirib çıxarırdı. Beləliklə, samuray onu rüsvay edən şərəfsizliyi bu şəkildə qan ilə yuyurdu. Zaman keçdikcə, borc naminə edilən ölüm samuray mühitində kifayət qədər çətin, lakin estetik həzzdən məhrum olmayan özünü təkmilləşdirmə mərhələsi kimi qəbul edilməyə başladı. Dzen təliminin çox çalışqan pərəstişkarı olmuş monax Uesuqi Kensin vassallara öyrədirdi ki, **«kim həyatdan tutub durursa, ölür, ölümdən qorxmayanlar isə yaşayırlar. Hər şeyi ruh həll edir. Ruh dərk edərək, ona sahib olduqda, özünüzdə həyat və ölümdən yüksək olan nəyin isə olduğunu anlayarsınız»**. Dzen samuraylarda ölümə qarşı sadəcə olaraq etinasızlıq deyil, hətta ona qarşı özünü təsdiqin labüd vasitəsi kimi özünəməxsus məhəbbət hissi tərbiyə edərək, ölümü ləyaqətin ali formasına çevirmişdi. Ləyaqəti təhqir edən yaxud ləyaqəti saxlaya bilməyən kəs məhv olmalı idi. Bu günəşin çıxması və gecənin düşməsi, təbiətin istənilən qanunu kimi normal hesab edilirdi.

Şərəf hissi, şəxsi ləyaqətin dərk edilməsi samuraylara uşaqlıqdan tərbiyə olunurdu. Döyüşçülər öz təmiz adlarını ciddi cəhdlə qoruyurdular. Şərəf və şöhrətin həyatdan daha qiymətli olması barədə yapon el məsəlində belə deyilir: **«Şərəfsizlik ağacdakı çapığa bənzəyir ki, vaxt ötdükcə daha da çoxalır»**. Şərəf döyüşçünün davranışının qiymətli tərkib hissəsidir. Samuray üçün yalan danışmaq qorxaqlıqla

bərabər tutulurdu. Samurayın sözünün qarşısında heç bir yazılı öhdəçiliyə ehtiyac yox idi, çünki onun fikrincə bu şərəfi alçalda biləcək bir hal hesab edilirdi. Samuraylar hər hansı bir halda and içməyə şərəflərinin alçaldılması kimi baxırdılar. Görünür məhz bu səbəbdən də yapon dilində «yalan» sözü yoxdur. Həqiqəti (**makato**) yaxud faktı (**xonto**) inkaredici anlayış qismində «**uso**» sözündən istifadə edilir.

Busido, döyüşçünün davranışını nizamlayan üsul kimi bilavasitə əxlaqi normalara əməl olunmasına vadar edən heç bir xüsusi təsisata istinad etmirdi. O, inamın qüvvəsinə, ictimai fikrə, nümunəyə, tərbiyəyə, ənənələrə və ayrı-ayrı şəxslərin mənəvi nüfuz gücünə əsaslanırdı. Sözün əsl mənasında Busidonu heç təlim də adlandırmaq olmaz, çünki bu əsrlərlə inkişaf etdirilərək nəsil-dən nəsilə ötürülən feodal ideologiyasının ifadə formalarından, onun əsas qayda və prinsiplərindən biridir. Hazırda da müasir karate məktəblərində məşqçilər əxlaqi tərbiyə prosesinin gedişatında Busido prinsiplərindən, qədim ustadların ənənə və ayinlərindən tez-tez dəstək alırlar. Onların köməyi ilə məşqçilər idmançı şəxsiyyətinin və bütünlüklə idman kollektivinin formalaşmasına məqsədyönlü təsir göstərirlər. Bu gün böyüməkdə olan nəslin tərbiyəsi sahəsində qədim ənənələrə qayıdılmasının vacibliyini etiraf etmək vaxtı çatdığından, Yaponiya təcrübəsi bütün dünya ölkələrində olduğu kimi Azərbaycan üçün də daha çox aktuallaşır. Əgər yaxın keçmişdə maarifləndirmə sistemində şəxsiyyətin əxlaqi tərbiyəsinə, müvafiq tərbiyə işinin metodikasının əsaslı surətdə hazırlanmasına böyük diqqət yetirildiyi bir halda, müasir milli təlim-tərbiyə prosesində tərbiyə subyektlərinin tərkibi və fəaliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə dəyişmişdir. Belə «modernləşdirilmə»nin nəticəsi olaraq, milli mədəniyyətin itirilməsi, cəmiyyətin kriminallaşması, sosial deqradasiya kimi hallar meydana çıxmışdır.

Hazırda, proseslərin qlobalaşmasının təsiri altında bazar iqtisadiyyatının qanunları tərbiyə sistemində nüfuz edərək, bir sıra ziddiyyətlər yaradır. Həmin ziddiyyətlər sırasından daha kəskinə isə təlim-tərbiyə prosesi ilə geniş maarifləndirmə missiyasının, müasir bazar iqtisadiyyatının tələblərinə olan istiqamətlənmənin itirilməsidir. Nəticədə, səmərəlilik meyarını əvəz edən əxlaqi

tələblər deformasiyaya uğrayır. Bu halda əxlaqi tələblərin əhəmiyyəti və nüfuzu ya hiss olunacaq dərəcədə aşağı düşür, ya da tamamilə ölgünləşir və əmək tərbiyəsi dəyərlərini açıq şəkildə rədd edən plansız «işgüzar» davranış çiçəklənməyə başlayır.

Bazar münasibətləri şəraitində şəxsiyyətin müsbət keyfiyyətləri statusunu əldə etmiş təcavüzkarlıq, tamahkarlıq, xudbinlik, şişirdilmiş təkəbbürlük kimi əxlaqi anlayışlar Azərbaycanın tərbiyə sistemi kontekstində tamamilə dəyişir. Azərbaycanın mintalitetinə və milli mədəniyyətinə yad olan işbazlıq, sərvət toplamaq hərisliyi, maddi cəhətdən güclünün hüquq üstünlüyü, ticarət məharəti kimi anlayışlarını maarifləndirmə fəzasında ən yaxşı və yeganə layiqli həyat tərzini sayaraq tərifləyən inadlı təbliğatlar, «ümumbəşəri dəyərlər», «mənəviyyət» kateqoriyalarını sıxışdıraraq aradan çıxarır. Əgər yaxın keçmişə qədər Azərbaycanda tərbiyə sistemi milli mental üstünlüklərin inkişafına doğru istiqamətləndirilmişdisə (hansılardan ki, sırasında kollektivçilik, vətəndaşlıq, vətənpərvərlik, əməyə hörmətlə yanaşma kimi anlayışlar da vardır), hazırda inkişaf etməkdə olan gənc nəslin mənəvi inkişafı «özünəvarlanmaya meyilliyə» yönəlir, tərbiyə proqramları isə artan rəqabət şəraitində bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasına yönəlmişdir. Tərbiyə işində yeni yanaşmaların mahiyyəti isə başlıca olaraq gənclərdə azərbaycanlı mental dünyagörüşündə mövcud olmayan və daha çox qərb təfəkkür modelinə xas olan «liderlik keyfiyyətləri»nin formalaşdırılmasına gətirib çıxarır.

§ 10 Karate-do təliminin təməlini təşkil edən əsas prinsiplər

10.1 Forma və tarazlıq

Karate tək-cə insan bədəninə ən əlverişli üsullarla istifadə edilməsini cəmləşdirən yaxud fizika və fiziologiyanın qanunlarının tətbiq edildiyi bir idman növü deyil. Bütün döyüş incəsənəti və bir çox digər idman növlərində istifadə edilən

fəndlərin effektivliyi düzgün formadan asılıdır. Məsələn, futbol, voleybol, basketbol, həndbol, su polosu, xokkey və s. kimi idman növlərində topu yaxşı formada ötürmənin zəruriliyindən yüksək nailiyyət əldə edilməsi çox asılıdır. Digər bir misal: qılıncoynadan bu idman növündə səthi məlumatı olan şəxsə asan görünən hərəkətlərini təkmilləşdirmək üçün illərlə vaxt sərf edir. Bədənin hərəkətində təcrübi nəticələr yaxud fiziki və fizioloji cəhətdən düzgün olan formalar belə əldə edilir.

Çox gözəl forma karatedə xüsusilə vacibdir. **Qeri** (ayaq zərbələri) və **Tzuki** (yumruq zərbələri) ilə yerinə yetirilən fəndlərə kömək məqsədilə zəruri dayanıqlığı təmin etmək üçün bədənin bütün hissələri qarşılıqlı fəaliyyətdə olmalıdır. Karate ilə məşğul olan şagirdlərə hücum yaxud müdafiə zamanı tez-tez bir ayaq üstündə dayanmaq lazım gəlir. Buna görə də tarazlıq birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edir. Əgər pəncələr bir-birindən uzaq məsafədə olarsa, ağırlıq mərkəzi aşağıda yerləşir və zərbələr güclü olur. Pəncələr çox yaxın olduqda isə ağırlıq mərkəzi həddən artıq yuxarıda yerləşir və zərbələr zəif alınır. Dayanıqlığın çox vacib olmasına baxmayaraq, mövcud olan həddi aşmaq olmaz. Ağırlıq mərkəzinin və bədənin vəziyyəti müxtəlif səbəblərdən asılıdır. Tarazlıq daim bir ayaqdan o biri ayağa ötürülməklə, yerini dəyişməlidir. Rəqibin hücumu müqavimət göstərməsinə mane olmaq üçün ağırlıq mərkəzi daim bir tərəfdən o biri tərəfə hərəkət etməlidir (1).

10.2 Güc və sürət

Döyüş incəsənətində tək-cə əzələ qüvvəsinə malik olmaqla, üstünlük əldə etmək olmur. İstənilən hərəkətdə gücün tətbiqi bir sıra amillərdən

1. **Hjujd T.B.** Gcbğkjubz jöotybz. – V.: Uevfybn. bpl. ətynh DKFLJC, 2001, cnh.87-89

asılıdır. Həmin amillərdən biri və nisbətən vacib olanları cəldlik və sürətdir. Karatedə əllər və ayaqlarla endirilən əsas zərbələrin hədəfə dəydiyi anda səyin maksimum cəmləşdirilməsi, zərbəni daha effektiv edir. Gücün cəmləşdirilməsi fəndin yerinə yetirildiyi cəldlikdən çox asılıdır. Böyük gücün nəticəsi olan böyük sürət digər bir mühüm məqamdır. Karatenin əsas fəndləri üçün heç də aramla ağır əşyaları yerindən tərpətmək deyil, əksinə, maksimum sürətlə yüngül əşyaları yerini

dəyişməyə imkan verən hərəkətin görünüşü daha vacibdir. Gücü və cəldliyi artırmaq üçün gözlənilməz hücumlara qarşı cavab əkshücumlarını məşq etdirmək zəruridir.

10.3 Gücün cəmləşdirilməsi

Yalnız təkə ayaq yaxud əl ilə vurulan zərbələr zəif olur. Maksimal gücə nail olmaq üçün bədənin bütün hissələrinin gücünün cəmindən eyni vaxtda istifadə etmək vacibdir. Zərbə yerinə yetirilən zaman güc bədənin mərkəzindən başlayaraq, əsas əzələlərdən ətraflara, biləngin və pəncənin uclarına ötürülür. Həmin güc bədənin bir hissəsindən digər hissəsinə 0.01 metr/san sürəti ilə hərəkət edir. Əgər hərəkətin bütün elementləri düzgün icra edilərsə, onda bu hərəkət əvvəldən axıra qədər 0.15 – 0.18 saniyə davam edir. Bilavasitə məşqlərin köməyi ilə ayaq zərbəsində bütün gücün pəncədə, yumruq zərbəsində isə biləngdə cəmləşdirməsi bacarığı aşılır. Vəziyyətin dəyişməsinə ləngimədən cavab vermək imkanı əldə etmək üçün müxtəlif əzələ və vətərlərin boşaldılmış vəziyyətdə saxlanması mühüm şərtlərdən biridir. Əgər əzələlər artıq gərginləşdirilmiş vəziyyətdədirsə, onda gücün cəmləşdirilməsi anında onları daha gərmək olmur. Zərbə anında cəmləşdirilmiş güc, növbəti hərəkətə hazırlıq üçün ani olaraq çıxardılmalıdır⁽¹⁾.

10.4 Əzələ gücünün rolu

Bədənin hərəkəti üçün lazım olan gücü hərtərəfli məşq etdirilmiş əzələlər verir. Karatedə möhkəm və elastik əzələlərin olması çox vacibdir.

1. **Iflhby D.V.** «Gcbğjkjubxterbt jcyjds ajhvbhjdfybz ldbufntkmyjuj yfdsrf»-Rfpfym, 1978, cih.76

Əzələlər kifayət qədər möhkəm və güclü olmadıqda, fəndlər zəif alınacaq. Buna görə də bədənin əzələlərini möhkəmləndirərək gücləndirmək üçün mütəmadi məşq lazımdır. Əzələ cəminin sürətliyi mühüm amillərdəndir, çünki əzələnin gərginləşmə qabiliyyəti nə qədər böyük olarsa, bir o qədər də böyük güc yarada bilər.

10.5 Ahəng

Mühüm elementlərdən biri də ahəngdir. Əsas fəndlərin icrasında olduğu kimi sərbəst döyüş zamanı da düzgün ahəng vacib şərtlərdəndir. Kataların icrası zamanı ahəng xüsusilə vacibdir. Gücü lazımı anda minimal vaxt ərzində tətbiq etməklə

fəndlərin icrasına, fənddən fəndə keçən zamanı cəldliyə və bədənin rahat yerdəyişməsinə nəzarət etmək kimi üç daha mühüm elementin yerinə yeririlməsi üçün yaxşı hazırlıq keçmək lazımdır. Bu tələblər anəhgsiz həyata keçirilə bilməz. Karateninin öyrənilməsində müvəffəqiyyət qazanmış şagirdin yerinə yetirdiyi kata güclü, ahəngdar, baxımlı və aydındır ki, gözəl olmalıdır.

10.6 Vaxt hissi

Əgər vaxt hissi kifayət qədər inkişaf etdirilməmişdirsə, fənd alınmaya da bilər. Əl və ayaq zərbələri hədəfə ya həddən artıq tez, ya da gec yönəldiləndə, əksər hallarda nəticə olmur. Karatedə döyüşün bütün nəticəsini ani məqamlar həll edir və kifayət qədər dəqiq olmayan vaxt hesabı faciəli ola bilər. Karatedə hücum hazırlıq yaxud müdafiə xarakterli adi mövqedən əl yaxud ayaqla başlamalıdır. Əl yaxud ayaq elə yerləşməlidir ki, fəndi asanlıqla tətbiq etmək olsun. Fəndi tətbiq etdikdən dərhal sonra əl yaxud ayaq özünün əvvəlki mövqeyinə qayıdaraq, növbəti hərəkətə hazır olmalıdır. Bundan başqa, bütün hərəkət boyu bədən boşaldılmış, lakin sayıq, əzələlər tam enerji ilə təmin edilmiş və ixtiyari hala qarşı hazır vəziyyətdə olmalıdır.

10.7 Bud oynaqının və qarının alt hissəsi

Müasir idman məşqçiləri daim qeyd edirlər ki, istənilən hərəkətə maksimal gücü omaların köməyi ilə ötürmək mümkündür. Yaponiyada **Tanden** (göbəyin arxasında bədənin mərkəzi hissəsi) əhəmiyyətinə təlimin elə ilkin mərhələlərdən xüsusi diqqət yetirirlər. Tanden sahəsi ona görə xüsusilə mühüm hesab edilir ki, yapon təxəyyülünə görə orada insanın ruhu cəmlənmişdir və bu sahə güc və tarazlığın əsasını təmin edir. İnsan düz dayandıqda, ağırlıq mərkəzi bilavasitə həmin sahəyə düşür. Əgər karatedə duruş düzdürsə, onda ağırlıq mərkəzi Tanden mərkəzi ilə üst-üstə düşür. Düzgün duruş şagirdə bədəninin yuxarı və aşağı hissələrini tarazlaşdırmaq və demək olar ki, enerji itirməmək imkanını verir. Güc Tanden sahəsində cəmləşdikdə, şırnaq şəklində icra edilən fəndə süzülür, çanaq və baldır sümükləri isə dönmələr zamanı oma və gövdəni möhkəm tutaraq saxlayırlar. Belə qüvvətli dəstək güclü fəndlərin yerinə yetirilməsinə imkan verir. Müxtəlif hərəkətlərin icrasında ağırlıq mərkəzi, daha doğrusu, qarın və oma sahəsinin aşağı

hissəsi böyük rol oynayır. Beləliklə, əllərlə, ayaqlarla zərbə və bloklar yerinə yetirilərkən omaların köməyindən istifadə etməyə çalışmaq lazımdır⁽¹⁾.

1.Ljycrjq L.L. «Öbjvtğfybrf» Vjcrdf, 1975, cnh.152

§ 11 Karate-do təlimində məşqlərin qurulması prinsiplərinin müəyyənləşdirilməsi və sistematikləşdirilməsi

Prinsip ifadəsinin lüğəti mənasının ümumi təyinatı «hər hansı bir nəzəriyyənin, elmin, təlimin və c. əsas çıxış vəziyyəti» kimi şərh edilir. maarifləndirmə və tərbiyə sistemində prinsip anlayışı altında «əsas qaydaları», «idarəedici təlimatlarını», «təsis etməni» başa düşmək lazımdır. Prinsiplərin təcrübi mənası ondadır ki, onlar nəzərdə tutulan məqsədə doğru dəqiqliklə irəliləməyə imkan verir, qarşıya qoyulan tapşırıqların həllinin məntiqini açıqlayır və onların

həyata keçirilməsinin başlıca qaydalarının təsvir edir. Pedaqoji prinsiplər tədris, əmək, oyun, idman, yaradıcı və istənilən digər fəaliyyətin zəruri effektivliyini yüksəldən, obyektiv imkanları əks etdirən pedaqoji məqsədlərə, yəni şəxsiyyətin və kollektivin tərbiyəsi, tədrisi və özünüinkışafı məqsədi ilə təşkil edilən artıq dərk edilmiş pedaqoji qanunauyğunluqlara əsaslanmalıdırlar. Lakin, heç də istənilən pedaqoji qanunauyğunluq tam pedaqoji prosesin münasibətlərini və əlaqələrini əks etdirən ümumpedaqoji prinsipi irəli çəkməyə əsas vermir. Əgər pedaqoji prinsip qeyri-tipik qanunauyğunluğa əsaslanarsa, bu halda onun fəaliyyəti pedaqoji prosesin həmin prinsipin əks etdirdiyi qanunauyğunluq əlaqələri hissəsində daha çox yayılır.

Pedaqoji prinsip – bu, dərk edilmiş pedaqoji qanunauyğunluqlara əsaslanan və pedaqoji məsələlər (problemlər) sinfinin qərarının nisbətən daha çox ümumi strategiyasını xarakterizə edən, eyni zamanda da pedaqoji nəzəriyyənin sistemləşdirici amili və onun effektivliyini artırmaq məqsədilə pedaqoji təcrübənin mütəmadi təkmilləşmə meyarı olub, əsas normativ müddəaları ifadə edən pedaqoji kateqoriyalardan biridir.

Pedaqoji prinsiplərin belə bir anlayışı onların seçilməsində və sistemləşdirilməsində növbəti meyarları rəhbər tutmağa əsas verir.

Obyektivlik. Hər bir prinsip obyektiv mövcud olan pedaqoji qanunauyğunluğun əsasında formalaşmalıdır.

İstiqamətlik. Hər bir pedaqoji prinsip müəyyən pedaqoji ziddiyyətlər sinfinə mənsub olan məsələləri aradan qaldırmağa, həll etməyə istiqamətlənmişdir. Bununla da pedaqoji məsələlərin həlli ümumi istiqamətlənmə verir, pedaqoji fəaliyyətin ümumi strategiyasını formalaşdırır.

Sistemlik. Hər bir prinsip pedaqoji və didaktik sistemlərin bütün tərkib hissələrinə (onun məqsədinə, məzmununa, üsullarına, təlim-tərbiyənin metod və formalarının təşkilinə) lazımi qədər müəyyən tələblər irəli sürür.

Nöqteyi-nəzərlik. Hər bir yenidən formalaşdırılmış pedaqoji prinsip təlim-tərbiyə prosesinin təkmilləşməsində yeni yanaşmaları, yeni imkanları açmalıdır.

Tamamlayıcılıq. Hər bir yeni prinsip əvvəlkiləri dəyişdirmədən və ötür keçmədən tamamlamalıdır.

Effektivlik. Hər bir pedaqoji prinsipin həyata keçirilməsi bütünlüklə təlim-tərbiyə sisteminin effektivliyini əhəmiyyətli dərəcədə yüksəltməlidir.

Nəzəri və təcrübi əhəmiyyətlik. Hər bir yenidən formalaşdırılmış pedaqoji prinsip həm pedaqoji nəzəriyyənin inkişafında və həm də pedaqoji təcrübənin təkmilləşməsində əhəmiyyətli məna kəsb edir. Məlumdur ki, fiziki tərbiyə sistemində rəhbər təlimat qismində ümumsosial və ümumpedaqoji prinsiplərdən istifadə edildiyi kimi ümummetodiki və özünəməxsus prinsiplərdən də bu yönündə istifadə edilir.

Ümummetodiki prinsiplər – bu, fiziki tərbiyə prosesinin ümumi metodikasını müəyyən edən çıxış müddəalarıdır. İnsanın orqanizminə və psixologiyasına sistematik olaraq fiziki təmrinlərlə təsir göstərilməsi o halda müvəffəqiyyətli ola bilər ki, fiziki təmrinlərin tətbiqi metodikası bu təsirlərin qanunauyğunluqları ilə razılaşdırılsın. Ümummetodiki prinsiplərə baxılarkən fiziki tərbiyənin əsas qanunauyğunluqları açılmış olur və onlardan irəli gələn metodiki müddəalar aydınlaşdırılır (1).

11.1 Şüurluq və fəallıq prinsipi

Prinsipin təyinatı məşq edənlərdə dərinlən dərk edilən münasibətləri,

1. **Gkfnjyd R.R.** Ghjökvtv egjcyjentq. – V.: Yferf, 1972, cnh.56

dayanıqlı maraqları formalaşdırmaqdan və onlarda karatenin məşqlərinə tələbat, eləcə də optimal fəallığa həvəs oyatmaqdan ibarətdir. Haqqında danışılan prinsipin həyata keçirilməsi məşq edənlərdə biliklərin artmasına, müxtəlif təmrinlərin texnikasının dərinlən dərk edilməsinə, karate təlimi prosesinə şüurlu və fəal münasibət bəsləməyə gətirib çıxarmalıdır.

Şüurluq – bu, insanın obyektiv qanunauyğunluqları düzgün araşdırmaq, onları dərk etmək və onlara uyğun olaraq öz fəaliyyətini həyata keçirmək qabiliyyətidir. Şüurluğun əsasında öz fəaliyyətinin nəticələrini əvvəlcədən görmək və real məsələlərin təşkili durur. Şüurluq tədrisə tərbiyəedici xüsusiyyət verir, şəxsiyyətin yüksək mənəvi-psixoloji və peşəkarlıq keyfiyyətlərinin nəzərə çarpacaq dərəcədə

formalaşmasına təsir göstərir. Karatenin tədris prosesində hər şeydən əvvəl fiziki təmrinlərin məşğələsinə şüurlu münasibət təmin edilməlidir. Şagirdlərində seçdikləri istiqamətə yaxud karatenin üslubuna qarşı sağlam, dayanıqlı maraqlar nizamlayan tutarlı səbəblərin və yüksək amalların yaradılmasında karate müəllimindən (məşqçidən) çox şey asılıdır.

Fəallıq – bu insanın bürüzə verdiyi fəaliyyətin ölçüsü yaxud dərəcəsidir. Fəallıq didaktik planda şərt, zəmin, eləcə də bilik, bacarıq və vərdişlərin şüurlu olaraq mənimsənilməsinin nəticəsi kimi çıxış edir. Aşağıda göstərilən növbəti tələblər hazırki prinsipdən irəli gəlir:

- məşğələnin qoyulan məqsəd və tapşırıqlarının məşğul olanlar tərəfindən dərk edilməsi;
- pedaqoji prosesdə hərəkəti fəaliyyətin şüurlu surətdə öyrənilməsi və mənimsənilməsi;
- mənimsənilmiş bilik, bacarıq və vərdişlərin həyat təcrübəsində tətbiqinin üsul və imkanların dərk edilməsi;
- fiziki təkmilləşmə prosesində təşəbbüsün, sərbəstliyin və fəal yaradıcı münasibətin tərbiyə edilməsi.

Müəllim tərəfindən xüsusi metodiki fəndlərin tətbiq edilməsi (şagirdlərin fəaliyyətini qiymətləndirmək və nəzarət etmək, onların diqqətini hərəkətlərin icrasının analizinə yönəltmək, onlara öz hərəkətlərini əzələ hissiyatı vasitəsilə özününə nəzarət etməyi öyrətmək, öyrənilən hərəkətlərin xəyalən təsəvvür edilməsi, texnikanın araşdırılması üzrə söhbətlər) şagirdlərin şüurluğunun və fəallığının yüksəldilməsinə təsir göstərir.

11.2 Əyanilik prinsipi

Əyanilik - dərk etmə prosesinə insanın hissiyat orqanlarının cəlb olunması deməkdir. Əyanilik prinsipi karatenin öyrədilməsi prosesini əyaniliyin geniş formada istifadəsi zəminində qurmağa vadar edir. Karatenin tədrisi prosesində təcrübə əyanilik müşahidə, səs və hərəkət kimi formalarda həyata keçirilir.

Müşahidəedici əyanilik (hərəkətlərin bütünlüklə və istiqamətvericinin köməyi ilə hissə-hissə, əyani vəsaitlərin, tədris videofilmlərinin və s. nümayişi) başlıca

olaraq hərəkətlərin məkan və zaman-məkan xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə təsir göstərir.

Səsyönümlü əyanilik (müxtəlif səs siqnalları şəklində) hərəkət aktlarının xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməkdə əhəmiyyətli dərəcədə üstünlük təşkil edir.

Hərəkətli əyanilik karate məşğələləri üçün xüsusilə səciyyəvidir. Onun xüsusiyyəti ondadır ki, o məkan və zaman daxilində hərəkətləri dəqiqləşdirməklə yanaşı həm də daxili və xarici qüvvənin dinamikasında səmtləşmə imkanlarını təmin edir.

11.3 Anlaşıqlıq və fərdilik prinsipi

Prinsip, karatenin tədrisində şagirdlərin imkanlarına müvafiq olaraq tapşırıqların, vəsaitlərin və metodların optimal uyğunluq tələblərini ifadə edir. Anlaşıqlıq və fərdilik prinsipinin təyinatı aşağıda göstərilənlərdən ibarətdir:

a) hər bir şagirdə hərəkət bacarıq və vərdişlərinin formalaşdırılması, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi, fiziki iş qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün daha çox optimal şəraitin təmin edilməsi;

b) insan orqanizmi üçün neqativ, ziyanlı nəticələr verə biləcək, məşq yükünə uyğun olmayan qüvvədən xaric tələblərin, biliklərin istisna edilməsi.

Mümkün yük və tapşırıqları müəyyən edən meyarlar aşağıdakılardır:

a) **obyektiv göstəricilər:**

- sağlamlıq göstəriciləri (arterial təzyiq, kardioqram və s.);

- yaxşı təlimkeçmə göstəriciləri (idman nəticələrinin, fiziki keyfiyyətlərin yüksəlməsi və texniki hazırlığın dinamikası, OMT - oksigenə maksimum tələbat, AZH - ağ ciyərlərin zəruri həcmi və s.);

b) **subyektiv göstəricilər** (yuxu, iştaha, əhval-ruhiyyə, məşq və yarışlarda iştirak etmək istəyi və s.)

§ 12 Karate təliminin özünəməxsus prinsipləri. Arasıkəsilməzlik prinsipi

Karatedə əsas fəndləri növbəti elementlər təşkil edir: **tzuki** – yumruqla zərbə, sancma, **uti** – ovucun yan hissəsi ilə kəsmə, **geri** – ayaqlarla zərbələr, **uke** – müdafiə. Göstərilən əsas hərəkətlər qısa müddətdə mənimsənilir, lakin onların təkmilləşməsi üçün uzun müddət tələb olunur.

Prinsipin mahiyyəti aşağıda göstərilən əsas məqamlarda öz əksini tapır:

1. Karate təlimi prosesi fiziki təmrin məşğələlərinin keçirilməsində ardıcılığını nəzərdə tutan tam bir sistemdir. Ardıcılıq, hərəkətlərin öyrənilməsi və fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi proseslərinin mühüm şərtidir. Karatenin təlimi prosesində bunun həyata keçirilməsi didaktik qaydalarla müəyyən edilir: «sadədən mürəkkəbə», «asandan çətinə», «dərək edilmişdən dərək edilməyə», «biliklərdən

bacarıqlara». Karatenin mənimsənilməsində onların mükəmməl yerinə yetirilməsi yaradıcı tapşırıqların həllinin müvəffəqiyyətini təmin edir.

2. Məşğələlər sisteminin qurulması zamanı məşğələlərin effektinin daima artırılması, fiziki təmrinlərlə məşq prosesində əvvəllər yol verilmiş dağıdıcı təsirin aradan qaldırılması məqsədilə məşqlər arasındakı böyük fasilələrin istisna edilməsini təmin etmək vacibdir.

12.1 Yüklənmənin sistemli növbəliyi və istirahət prinsipi

Məşqlər arasındakı (adi, sərt, yüksək kompensatorlu) istirahətin müxtəlif variantlarını, eləcə də yüklənmənin həcmi və istiqamətləndirilməsini həyata keçirərkən xüsusi məşqlərin kifayət qədər nisbətən böyük gərginliklə aparılması yolu ilə maksimal effektdə nail olmaq olar.

Istirahətin variantları:

Adi (tam) istirahət növbəti məşqə qədər şagirdlərin bərpasını təmin edir.

Sərt (natamam) istirahət şagirdlərin iş qabiliyyətlərinin çox və ya az dərəcədə bərpası fonunda növbəti yüklənmənin yerinə yetirilməsini nəzərdə tutur.

Yüksək kompensatorlu istirahət müəyyən şəraitlərdə meydana çıxan bərpaedici proseslərin qanunauyğunluqlarının gücü sayəsində əmələ gələn, əvvəlkinə nisbətən növbəti məşğələdə daha çox yükləməni yerinə yetirməyə imkan verən yüksək iş qabiliyyətini (yüksək bərpaetməni) təmin edir.

Uzun sürən istirahət fasiləsi zamanı yüklənmələr arasında orqanizmin əvvəlki səviyyəsinə qayıtması imkanının mürtəce uyğunlaşması baş verir. Nisbətən qısa istirahət fasilələri zamanı orqanizmin iş qabiliyyəti bərpa oluna bilmir.

12.2 İnkişafetdirici məşq təsirlərinin tədricən artırılması prinsipi

Qüvvənin, dözümlüyn və digər fiziki keyfiyyətlərin inkişaf mexanizminin əsasında öz həcminə (gərginliyinə yaxud sürəkliyinə) görə orqanizmdə artıq vərdiş halını almış fiziki yükləmələri ötür keçən fiziki yükləmələrə cavab olan uyğunlaşmış funksional yenidənqurmalar durur. Optimal yükləmənin seçilməsinin vacibliyi adı altında gərginliyin elə minimal həddini başa düşmək lazımdır ki, o orqanizmdə yenidənqurulmuş uyğunlaşma yaratsın. Daha gərgin təsir ya həddən

artıq gərginliyə, ya da hədsiz şərtlər daxilində fizioloji imkanların yüksəldilməsinə gətirib çıxarır ki, bu da orqanizmin normal fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir. Öyrənilən hərəkət fəaliyyətinin yüksəldilməsi tələblərinin və tapşırıqlarının sistemativ olaraq dəyişdirilməsi və çətinləşdirilməsi müxtəlif funksional sistemlərin yaranması üçün əsas şərt olmalıdır. İnkişafetdirici məşq təsirlərinin tədricən artırılması prinsipi tapşırıqların çətinləşdirilməsinin planauyğun şəkildə artırılması və yeniləşdirilməsi, orqanizmin funksional imkanlarının artımına uyğun olaraq yüklənmənin həcmində və gərginliyinin artırılmasını nəzərdə tutur.

12.3 Məşğələlərin dövrü olaraq qurulması prinsipi

Karatenin tədrisi prosesi silsilə əmələ gətirən müəyyən məşğələlərin və mərhələlərin yaratdığı qapalı cərəyandır. Buna uyğun olaraq silsilələri üç növə ayırırlar:

- *mikrosilsilə* (həftəlik) – təmrinlərin tətbiqinin onların müxtəlif istiqamətliyi, yüklənmənin və istirahətin eyni vaxtda növbələnməsinin təkrarı ilə səciyyələnir;
- *mezosilsilə* (aylıq) – məzmunu, vəsaitlərin növbələnməsi və qarşılıqlı münasibət qaydaları dəyişən ikidən altıya qədər mikrosilsiləni özündə birləşdirir;
- *makrosilsilə* (illik) – uzun dövr ərzində fiziki tərbiyə prosesinin inkişaf etdirilməsi.

Bu prinsip, məşqçiləri dərslərin qurulması sistemlərini başa çatmış silsilələr çərçivəsində həyata keçirməyə, həmçinin şagirdlərin ümumi və xüsusi hazırlığının məşğələlərin effektivliyinin toplanmasının inkişafından irəli gələn tərəqqisini nəzərə almağa yönəldir (1).

12.4 Yaş bərabərliyi prinsipi

«Mən çox şeyi müəllimlərimdən, daha çox şeyi yoldaşlarımdan, bundan da çox şeyi şagirdlərimdən öyrəndim»

Konfutsi

Bu prinsip, karate təliminin istiqamətini insanın yaş mərhələlərinə və dərəcələrinə uyğun olaraq ardıcıl dəyişməyə məcbur edir. Bütün baxılan prinsiplər qarşılıqlı şərtləşdirilmiş və bir-birini tamamlayan prinsiplər metodik təlimlərin

vəhdətini təşkil edir. Prinsiplərdən hər hansı birinin yerinə yetirilməməsi bütün karate təlimini poza, müəllimin və şagirdlərin əməyini səmərəsiz edə bilər.

1.«Gcbğjkjubz b cjdhtvtysq cgjhn» Cöjhybr hföjn gcbğjkjujd cjəbfkbenbxterbg cnhfy.
V.,1973, cnh.283

§ 13 Karate-do təlimində motivasiya tələblərinin formalaşdırılması

Karate-do ilə məşğul olanların motivasiyasını idmanın digər növlərinin motivasiyasından fərqləndirən müəyyən özünəməxsus cəhətləri vardır. Bu, təməlində təkcə Şərqi mədəni ənənələr deyil, həm də dərin dini-fəlsəfi köklər olan şərqi təkmübarizlik növlərinin tədris metodikaları ilə bağlıdır. Karate-do tədrisində şəxsiyyətin yarışlarda yüksək nailiyyətlərə nail olmaq bacarıqlarının inkişafına imkan yaradan xüsusiyyətlərdən də öncə hərtərəfli tərbiyə prosesi ön plana çəkilir. Hazırkı dövrdə karate-donun döyüş incəsənəti kimi deyil, idman növü kimi inkişafı prosesi tədris metodikalarının da dəyişdirilməsinə və təbii ki, şagirdlərin də motivasiyasına təsir göstərməsi müşahidə olunur. Karate-do ilə məşğul olanların motivasiya dinamikası alimlərin və məşqçilərin daimi təhqiqat obyektidir.

Motivasiya – bu, şəxsiyyətin qeyri-iradi, instinktiv olaraq konkret fəaliyyət predmeti ilə onun tələbat və qabiliyyətlərinin əlaqələndirilməsi nəticəsində meydana

çıxan xüsusi dayanıqlı xüsusiyyətidir. Fəaliyyətin bu kimi əsaslarının uyğunluğu şəxsiyyəti konkret fəaliyyətli məşğələlərin mənasını dərk etməyə gətirib çıxarır və onun predmətini mənimsəməyə yönəldilmiş məqsədlər sisteminin meydana gəlməsinə kömək edir. İnsanın psixologiyasına mənsub olan hər bir mürəkkəb təzahür kimi motivasiyanın da sanki iki istiqaməti vardır. Bir istiqamətdə onun funksiyasını, həyatda nə kimi rol oynadığını, digər istiqamətdə isə onun formalaşması mexanizmini nəzərdən keçirmək qəbul edilmişdir. Müxtəlif vəziyyətlərdə insanın fəaliyyətinin yaxud fəaliyyətsizliyinin hərəkətverici qüvvəsini (səbəbini) əksər hallarda məhz motivasiyada görürlər. Motivasiya təkcə idmançı şəxsiyyətinin əsas xüsusiyyəti, onu qoyulan məqsədə doğru aparacaq qüvvə deyil, həm də idmançının fəaliyyəti (iş qabiliyyəti, yüklənməyə qarşı reaksiyası, bərpa) nəticəsində onun orqanizmində baş verən bütün proseslərin xarakterinə bilavasitə təsir edir, onun fəaliyyətinin (hər hansı bir yeniliyi mənimsəmək, iradə və s.) nəticələrini müəyyənləşdirir. Fəaliyyətin, xüsusən də idman fəaliyyətinin effektivliyinə birbaşa təsir isə motivasiyanın başlıca xüsusiyyətidir.

Idman fəaliyyətində nisbətən daha tez-tez rast gəlinən motivlərdən mənəvi motivləri (borc, vətənpərvərlik, kollektivçilik, özünü təsdiq motivi, ünsiyyət və sosial əlaqə motivləri, dərk edici motivlər və s.) misal göstərmək olar. Idmançı şəxsiyyətinin motivasiya əhatəsi həmçinin seçilən məqsədlərin çətinliyi ilə xarakterizə edilir. Idmançı tərəfindən qoyulan məqsədlərin çətinliyi onun tələblərinin səviyyəsini müəyyən edir. Adekvat tələblər səviyyəsində idmançı öz imkanlarına uyğun gələn məqsədləri seçir. Tələblərin səviyyəsi yüksəldikdə seçilən məqsədlər aydın formada idmançının imkanlarını üstələyir. Belə olan halda idmançı müvəffəqiyyətsizliyinin səbəblərini özündə görmədiyindən, bu adətən konfliktlərə, öz üzərində işləmək istəyindən imtina etməyə gətirib çıxarır. Tələblərin aşağı səviyyəsində seçilən məqsədlər idmançının imkanlarından aşağı olur. Belə idmançılarda özlərinə inam azalır, onlar öz fəaliyyətlərini məqsədə nail olmaq üçün saxlamağa meyilli olurlar.

Idmanda motivasiyanı hələ çox qədimlərdən öyrənməyə başlamışlar, lakin bu məsələnin həllindəki əsas dönüş yalnız yetmişinci illərə təsadüf edir. Daim

dərinləşən idmandaxili ziddiyyətlər idmançıların motivasiyasında əks olunmaya bilməzdi. Buna görə də idmançıların hazırlığını təkmilləşdirməzdən əvvəl onların motivasiyasının necəliyini, onların şüurunda hansı niyyətin üstünlük təşkil etməsini, onların hər birinə öz qabiliyyətlərini həyata keçirməkdə təşkilati formada necə köməklik göstərilməsini və mövcud tələbatların necə təmin edilməsini bilmək vacibdir.

Şəxsiyyətin təmayülünə karate-donun nüfuzunu, normativ-dəyər sistemini öyrənmək məqsədi ilə sorğu və müşahidə metodu vasitəsilə təhqiqat aparılmışdır. Sorğunun keçirilməsi üçün özündə məşğələlərin motivləri ilə əlaqəli olan sualları əks etdirən «Karate-do»da şəxsiyyətin təmayülü» adlı anket işlənib hazırlanmışdı. Təhqiqatda karate bölməsində məşğul olan 50 nəfər iştirak etmişdi. Təhqiqat keçənlərin yaş həddi 12-35 yaş, məşğul olduqları müddət isə bir neçə həftədən on ilə qədər olan dövrü əhatə etmişdi. Təhqiqat iştirakçıları yeni başlayanlar 0-2 il, məşq stajı 3-5 il olan və məşq stajı 5 ildən yuxarı olan şagirdlər kimi üç qrup üzrə bölünmüşdülər. Təhqiqatdan əvvəl hər bir idmançı əsas fəaliyyət xüsusiyyətlərini (məşq stajı, ixtisası, məqsəd və s.) əks etdirən anketi dolduraraq, təlimatla tanış olmuşdur.

Birinci seçimdə idman formasının saxlanması, baza texnikasının mənimsənilməsi və idman nəticələri kimi motivlər mərkəzi yeri tutmuş, mənəvi kamilliyə istiqamətlik isə aşağı səviyyədə olmuşdur.

Idmançıların ikinci motivasiya strukturu seçimində nəzərə çarpacaq dərəcədə dəyişikliklər müşahidə olunur. Idman nəticələrinə istiqamətləndirilmə də həmçinin mərkəzi motivdir, lakin bu motiv çətinliklərə qarşı barışmazlıq kimi dəyərlə müsbət, rəhbərliklə, valideynlərlə, dostlarla qarşılıqlı əlaqəyə karate-donun təsiri kimi anlayışla isə mənfi uyğunluq yaradır. Birinci seçimdə yarışlarda qələbənin yüksək motivinin məşqlərdə əldə edilən vərdişlərin yarışlarda təsdiqi ilə əlaqəli olduğu bir halda hazırkı seçim üçün isə digər insanların hesabına özünü təsdiq prosesi ilə əlaqəlidir. İkinci seçim üçün idman formasının saxlanması motivi birinci seçimdən fərqli olaraq sistemyaradan amil deyildir, o karate-donun normativ

istiqlamətlik, özünə nəzarət və səmimiyyət dəyərlərinə təsiri ilə mənfi uyğunluq yaradır.

Çıxışlarda əhəmiyyətli dərəcədə təcrübə əldə etmiş idmançıların daxil olduğu üçüncü seçim strukturunda idman nəticəsinə istiqamətlik yoxdur. Onlar üçün Şərq haqqında biliklərin, karate-do fəlsəfi əsaslarının genişləndirilməsi yönümü mərkəzi, sistem yaradan amilə çevrilir. Bu motiv dərk edilən maraqlarla, karate-donun şəxsiyyətin dəyərlər sisteminə, təbiət gözəllikləri dəyərlərinə təsiri və həmçinin səmimiyyət dəyərləri ilə müsbət uyğunluq əlaqələri yaradır. Mənəvi kamilliyə istiqamətlənmə də rəhbərliklə münasibət və azadlıq dəyərləri ilə müsbət uyğunluq əlaqələri yaradır. Beləliklə, karate-do ilə məşğul olanların motivasiyası və dəyərlər istiqamətliyi məşq stajının artması ilə daha da struktiv olmaqla, motivasiyanın strukturu nəticəyə istiqamətdən prosesə istiqamətə qədər dəyişir. Idmançılarının stajının artması ilə karate-do məşqlərinin motivi dəyərlər sisteminə təsir edir, özünü təsdiq dəyərlərinin əhəmiyyətini azalır, etik və iş dəyərlərinin əhəmiyyəti isə artır. Idmançılarını əhatə edən sosial mühitlə onların qarşılıqlı əlaqəsinə karate-do məşqlərinin təsiri məşq stajının artması ilə düz mütənasiblik təşkil edir. Buna görə də nailiyyətlərin həcmi ilə məşqlərə sərf edilən əməyin ölçüsü arasında olan əlaqənin məğzini və bunu aydınlaşdırmaq bacarığını, eləcə də idman əməksevərliyində bürüzə verilən məqsədə nail olmaq hissinin tərbiyə edilməsini idmançıya açıqlamaq - məşqçinin qarşısında duran ən mühüm məsələlərdən biridir.

Şəxsiyyətin inkişafı və onun idmanın zirvələrini fəth etmək üçün daha zəruri olan özünü inkişafı bütün həyat yolunun (idmanla məşğul olmazdan əvvəl, idmanla məşğul olduğu dövrdə və fəaliyyətdə olan idmançının bariz fəaliyyəti başa çatdıqdan sonra) öyrənilməsi ilə bağlıdır. Mahiyyət etibarını ilə idman karyerasının problemlərinin öyrənilməsi zəruridir. Idman karyerası dedikdə, yüksək idman nailiyyətlərinin əldə edilməsinə yönəldilmiş və idmançının bir yaxud bir neçə idman növündə daim özünü təkmilləşdirməsi ilə bağlı olan çoxillik idman fəaliyyəti başa düşülür. Idman karyerasının hər bir yeni mərhələsinə keçid idmançının qarşısında məşqlərdə, yarışlarda, idman həyatında yaxud digər fəaliyyət növləri ilə idmanın

uyğunlaşmasında meydana çıxan bir sıra problemlərin həlli zərurətini qoyan yeni tələblərin meydana çıxması ilə əlaqədardır.

Elitar idman karyerasının belə problemləri üçün aşağıdakı yeddi böhran-keçid mərhələsinin mahiyyəti müəyyənləşdirilmişdir:

1. idman ixtisaslaşmasının başlanğıcı;
2. seçilmiş idman növünün məşqlərinin dərinliyinə keçid;
3. idmanda yüksək nailiyyətlərə keçid;
4. gənclər qrupu idmanından böyüklər qrupuna keçid;
5. həvəskar idmanın yüksək nailiyyətlərindən peşəkar idmana keçid;
6. idman karyerasının kulminasiyasından finişinə keçid;
7. idmandan çıxaraq, digər karyeraya keçid.

Idman karyerasının struktur təsviri karyera dövründə motivasiyanın mərhələlərlə inkişaf dinamikasına, mühüm idman keyfiyyətlərinə və idmançının fəaliyyətinin fərdi üslubuna, idmanın təsiri altında şəxsiyyətin ictimailəşdirilməsinə və inkişafına uyğun olaraq, idman nəticələrinin dinamikasını izləməyə imkan verir. Karate məşqlərinin ilkin mərhələlərində idmançılarda motivlər kifayət qədər dərk edilməz olur və onların maraq, istək, cəhd kimi dayanıqsız formaları üstünlük təşkil edir. Karateçilərdə idman ustalığının ölçüsü artdıqca, motivlərin məslək, dəyərlər istiqamətliyi, borc hissi kimi dərk edilmiş formaları üstünlük təşkil edir (1). Buna görə də şagirdlərdə motivasiya əsaslarının formalaşdırılması məşqçinin qarşısında duran əsas məsələlərdəndir.

Şagirdlərində motivasiya dairəsini formalaşdırarkən məşqçi aşağıda göstərilənləri mütləq nəzərə almalıdır:

- idmançının qarşısında çoxillik perspektiv məqsədlər qoymaq;
- mərhələli məqsədləri həyata keçirdikdə idmançının daha yüksək imkanlarını qeyd etmək və onu növbəti mərhələnin məqsədlərinə istiqamətləndirmək;
- idman şöhrətpərəstliyini inkişaf etdirmək;
- idmançını həvəsləndirməklə stimullaşdırmaq;
- komandanın müsbət ənənələrini inkişaf etdirmək;

- kollektivə daxil olan şagirdlərin müvəffəqiyyətlərini əyani təşviqat metodu ilə əks etdirmək;
- idmançıları kollektivin qarşısında duran ayri-ayrı məsələlərin həllinə cəlb etmək;
- idmançıların hazırlıq prosesinə fəal və vicdanlı münasibət nümunəsini nümayiş etdirmək;
- nailiyyətlər və yönəldilmiş məşq işi arasındakı əlaqəni meydana çıxarmaq;
- karatenin sosial funksiyalarını izah etmək;
- təlim-məşq prosesinə idraki marağı inkişaf etdirmək.

1. **Zrjocy G.V.** Gebğjkjubxterbt ghjōktvs vjnbdəbb gjdtlybz xtkjdrf.–V.:Ghjcdotybt,1969, cnh.43

Karate-do ilə çoxillik məşqlər prosesində idmançıların motiv və məqsədləri təbiidir ki, onların imkanlarından, idman təkmilləşməsi mərhələlərindən, həyat tərzi və fəaliyyətindən asılı olaraq konkretləşir, təfərrüatı ilə göstərilir və şəkli dəyişdirilir. Idmançının şəxsiyyət kimi yetişməsinə uyğun olaraq onlar daha məzmunlu olurlar. Ümumi vadaredici səbəblərlə birlikdə motivlər həmişə əxlaqi təcrübənin, xarakterin və temperamentin fərdi xüsusiyyətlərini ifadə edirlər. Şəxsiyyətin xassələrinə çevrilən daimi motivlər konkret vəziyyətlə nisbətən şertləndirilmiş müvəqqəti (aktual) motivlərlə birləşirlər.

III FƏSİL

KARATE-DO TƏLİMİNDƏ PSIXOLOJİ KEYFİYYƏTLƏR

§ 1 Iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi

Karate məşqinin məqsədi – daim özünü təkmilləşdirən, öz imkanlarını hərtərəfli inkişaf etdirən, iradi, əxlaqi və ectetik dəyərlərə üstünlük verən, fiziki cəhətdən sağlam, yaradıcı fəal şəxsiyyəti formalaşdırmaqdır.

Karate hər bir məşğul olan şəxsə öz gücünü yoxlamağa, özünün «müsbət» və «mənfi» cəhətlərini aydınlaşdırmağa imkan verir. Məşq zamanı şagirdlər bütün mümkün çətinlikləri, fiziki gərginliyi dəf etməli, ağrıya qarşı mübarizə aparmalıdırlar. Bu halda karatenin taktika və texnikasında qazanılacaq müvəffəqiyyət şagirdin iradəsinin nə qədər güclü olmasından asılıdır.

«**Irada**» anlayışı elmi ədəbiyyatlarda «*insanın daxili və zahir çətinlikləri dəf etmək bacarığında bilavasitə büruzə verilən öz davranışını, fəaliyyətini şüurlu şəkildə nizamladığı məqsədayönlü hərəkəti və rəftarı*» kimi səciyyələndirilir.

Irada – daxili və zahir maneələrin dəf edilməsi ilə bağlı olan fəaliyyətin seçim qabiliyyətində təzahür edən psixi inikas formasıdır.

Iradi davranış hər bir fəaliyyətdə deyil, yalnız insanın şüurlu surətdə qarşısına qoyduğu məqsədə nail olmaq üçün mübarizə apardığı halda, iradi səy

göstərərək çətinlikləri dəf etdiyi istiqamətlənmiş fəaliyyətində təzahür edir. Karate ilə məşğul olan idmançı iradi fəaliyyəti həyata keçirərkən bilavasitə sınınan tələbatlara, impulsiv istəklərə qarşı çıxır. Iradi hərəkət üçün «**mən istəyirəm**» kimi hiss deyil, «**lazımdır**», «**mən etməliyəm**», «**mən bacararam**» kimi hiss xarakterikdir.

Iradi fəaliyyət sadə və mürəkkəb formalarda təzahür edə bilər. Sadə iradi hərəkətdə fəaliyyət məqsədi fəaliyyətin özünə demək olar ki, avtomatik olaraq keçir. Mürəkkəb iradi hərəkət üçün isə fəaliyyətin nəticələrinin qeydiyyatı, motivlərinin dərk olunması, qəbul edilən qərarlar, onu həyata keçirmək istəyinin təzahürü, həyata keçirmək üçün lazım olan planın tərtib edilməsi fəaliyyəti qabaqlayır.

Xüsusilə mürəkkəb iradi fəaliyyətə fəal qarşılıq, subyektin özünün və ətrafdakıların həyatı üçün real təhlükə törənən, aydın olmayan şəraitdə, qərar qəbul etmək üçün vaxt və məlumat çatışmadığı, səhv fəaliyyətdən yaranan böyük riskli vəziyyətlərdə həyata keçirilən əməllər misal ola bilər.

Iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi idman rejiminə ciddi əməl olunması, məşq proqramının və məşqçinin göstərişlərinin mütləq formada yerinə yetirilməsi, məşq proseslərində əlavə çətinliklərin yaradılması, yarış metodunun tətbiq edilməsi əsasında baş verir. Iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi üçün məşqlərdə əlavə çətinliklərin yaradılmasında növbəti fəndlərdən istifadə edilə bilər:

- **səbrliyin və təkidliyin, ağırlıq hissini dəf etməkdə psixi dayanıqlığın tərbiyəsi üçün gərgin məşqdən sonra yüksək nəticə göstərmək şərti ilə təmrinlərin (təmrinlər barədə əvvəlcədən məlumat verilmir) yerinə yetirilməsi;**

- **vərdişlərin etibarlılığını artırmaq, əzmkarlığın tərbiyəsi üçün adət edilməmiş şəraitdə məşq etmək, maneələrlə olan təmrinlər;**

- **özünü ələ almaq və dayanıqlığın tərbiyəsi üçün yayındırıcı amillərə baxmayaraq, verilən sürəti yaxud tempi saxlamaq;**

- **döyüşçü keyfiyyətlərinin, qələbəyə inamın tərbiyəsi üçün məşqlərdə və yarışlarda rəqabətin təmin edilməsi.**

Zəif iradəli insanlar üzərində aparılan müşahidələr göstərmişdir ki, onlar bir qayda olaraq nə işlərini, nə də istirahətlərini təşkil edə bilmirlər. Müxtəlif işlərə başlayır və heç birini də axıra qədər apara bilmirlər. İradəli insan isə öz vaxtının sahibidir. Fəaliyyətini ağılla təşkil edir, qeyd olunanları tələsmədən, təmkinlə yerinə yetirir. Onun davranışı səfərbərliyi və məqsədayönlü olması ilə xarakterizə edilir.

İdmançının əsas iradi keyfiyyətləri sırasından adətən *mərdlik, qətiyyətlik, sərbəstlik, cəsarətlik, təşəbbüskarlıq, intizamlıq, təmkinlik* kimi keyfiyyətləri fərqləndirirlər.

Mərdlik – mürəkkəb, təhlükəli vəziyyətdə qətiyyətli və məqsədayönlü fəaliyyət qabiliyyətində özünü büruzə verən şəxsi keyfiyyətdir.

Qətiyyətlik – tez bir zamanda əsaslı və qəti qərarlar qəbul edib, həyata keçirmək bacarığıdır.

Sərbəstlik – məqsədə nail olmaqdan yayındıra bilən digərlərinin məsləhət və təkliflərini tənqidi qiymətləndirmək kimi müxtəlif amillərin təsiri altına düşmədən öz baxışları və əminliyi əsasında hərəkət etmək bacarığıdır.

Cəsarətlik – məqsədə nail olmaq naminə təhlükəyə baxmadan, qorxuya qalib gələrək müəyyən riskə getmək bacarığıdır. Məşqlərdə qorxu hissini dəf etmək üçün risk ilə bağlı müxtəlif təmrinlərdən (maneələr üzərindən sıçrayışlar, müxtəlif mürəkkəb mayallaqlar və s.) istifadə edilir.

Təşəbbüskarlıq – şəxsi təşəbbüsü ilə qərar və davranış tərzini qəbul edərək, yaradıcı işləmək bacarığıdır.

Intizamlıq – öz davranışını ümumi qəbul edilmiş qaydalara, tələb edilən nizam-intizama şüurlu surətdə tabe etdirməkdir.

Təmkinlik - qəbul edilmiş qərarın həyata keçirilməsinə mane olan hissləri, fikirləri, fəaliyyəti saxlaya bilmək bacarığıdır.

İdman fəaliyyəti növündən asılı olmayaraq, karateçiyə inkişaf etmiş iradi keyfiyyətlərin hamısı birlikdə lazımdır və bu keyfiyyətlərin hərtərəfli tərbiyəsi idmançının əsas hazırlığının tərkibinə daxil edilməlidir. İdman fəaliyyətinin təcrübi baxımdan götürülmüş əxlaqi və intellektual əsaslarının formalaşması

karateçinin davranış təliminin mükəmməl tapşırıqlarının iradi hazırlıq üçün olan tapşırıqlarla üzvü surətdə birləşməsi ilə bağlıdır. Bu tapşırıqların həlli karateçinin əxlaqi və intellektual tərbiyəsinin, eyni zamanda da iradi hazırlığının mənəvi-iradi və intellektual-iradi tərbiyə adlandırılıla biləcək vacib tərəfinin ayrılmaz hissəsini təşkil edir.

Karateçinin idman fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinə uyğun inkişaf edərək onun şəxsiyyətinin əlamətinə çevrilmiş iradi keyfiyyətlər «idman xasiyyəti»nin maksimum səfərbərlik və cəmləşmə qabiliyyəti, əminlik, emosional və ümumi psixi sabitlik kimi mühüm tərkibini kompleks şəkildə müəyyən edir. Həmin tərkiblə vəhdətdə karateçinin intizamlıq, məsuliyyətlik, idman əməksevərliyi kimi xasiyyət əlamətləri də tərbiyə olunur. Belə ki, fiziki qabiliyyətlərin, hərəkəti vərdiş və bacarıqların təkmilləşməsi hərəkəti fəaliyyətdə təzahür edən iradi keyfiyyətlərin inkişafının ilkin şərtləridir. Karateçinin iradi hazırlığının təcrübi tapşırıqları onun fiziki, texniki və taktiki hazırlığının səmərəliliyi əsasında həll edilir.

Iradi tərbiyənin başlıca vasitələrindən biri də çətinliklərin dəf edilməsidir. Bunun üçün müəyyən şərait lazımdır:

- çətinliklərin dəf edilməsi istənilən vaxtda deyil, sistemativ olmalıdır;
- onlar dəyişməz qalmamalıdır;
- çətinlik dərəcəsinin artması onları dəf etmək imkanlarını istisna etmir.

Idman təkmilləşməsinin qanunauyğunluqları karateçini sistemativ olaraq məşq yükünü artırmağı tələb edən və onları optimal olaraq nizamlamaqla bağlı çətinlikləri dəf etmək zəruriliyi qarşısında qoyur. Beləliklə, məşq yükünün artırılması sistemi elə iradi inkişaf amilləri sistemini də ifadə edir. Karateçilərin hazırlığında çətinlikləri iki kateqoriyaya ayırmaq olar: *obyektiv* və *subyektiv* çətinliklər.

Karatedə **obyektiv** özünəməxsus çətinliklər, texnikanı mənimsəməklə əlaqədar olar çətinliklər, yəni reaksiya cəldliyinin, sürət və qüvvənin, dözümlülyün, zalda və gündəlik həyatda etiket qaydalarına əməl olunmasının təzahürü daxildir. Obyektiv çətinlikləri dəf etməyə yönəldilmiş iradi hazırlıq bütün idmançılar üçün

eyniyyət təşkil edərək, karateçilərin fiziki, texniki və taktiki hazırlığı ilə üzvü surətdə qaynayıb-qarışır.

Bütün karateçilər üçün ümumi olan obyektiv çətinlikləri onların cinsindən, yaşından və ustalıq səviyyəsindən asılı olaraq ağırlıq dərəcələri üzrə təbəqələşdirmək olar. Belə xüsusiyyətləri karate üzrə və müxtəlif tərkibli qruplarda məşğələlərin aparılması zamanı tərtib edilən təsnifat proqramlarında nəzərə almaq vacibdir.

Subyektiv çətinliklər isə bu və ya digər təmrin yaxud tapşırıqlara, onların icra şərtlərinə və şəraitlərinə şagirdin şəxsi münasibətini əks etdirdiyindən, bu kimi çətinliklərin dəf edilməsi məşğələlərində iradi keyfiyyətləri tərbiyəsi işi şagirdin fərdi qabiliyyətlərinin, onun şəxsi təcrübəsinin diqqətlə araşdırılması əsasında qurulmalıdır.

Məşqlərdə, yarışlarda uğursuz (yığılmalar, zədələnmələr, yarışda bir neçə dəfə məğlubiyyət və s.) yerinə yetirilən baza texnikası bəzi karateçilərdə güclü emosional həyəcanla müşayiət olunur. Bununla bağlı tez-tez gücsüzlük hissini emosiyaları (ayrı-ayrı təmrinləri yerinə yetirərkən qorxu hissini oyanması, rəqibdən qorxmaq, gücünə inamsızlıq) baş qaldırır.

Meydana çıxan çətinlikləri dəf etmək hər şagirdə nəsim olmur. Zəif iradəli insanlar tab gətirməyərək, bölməni tərk edirlər. Burada artıq məşqçinin özünün iradi və mənəvi keyfiyyətlərindən, şagirdlərin fəaliyyətini lazımi istiqamətə yönəltmək bacarığından çox şey asılıdır. Məşqin gedişində müxtəlif formalı həvəsləndirmə və cəzalandırmaları, tərifləmə və tənbeh etmələri bacarıqla tətbiq etmək çox vacibdir. Karatedə küllü miqdarda belə yanaşmalar mövcuddur. Çətinliklərin dəf edilməsi prosesində məğlubiyyətin və məyusluğun qaçılmazlığına, belə hisslərin gələcəkdə onun təkmilləşməsində vacib rol oynayacağına şagirdi inandırmağı bacarmaq lazımdır. Məşqçinin sakitliyi və əminliyi kimi emosional vəziyyəti, onun əsəbi, çaşqın halı kimi həmişə şagirdə ötürülür. Məşqçinin köməyi ilə öz çatışmazlığını aradan qaldıraraq, qorxu hissini dəf edən şagird itirilmiş inamını yenidən bərpa edə bilər.

Dodzyo (məşq zalı) daxilində iradi hazırlıq metodikasının təcrübi əsası aşağıdakılardır:

- *Məşq proqramlarının və yarış qaydalarının müntəzəm olaraq səmərəli şəkildə şagirdlərə öyrədilməsi.* Konkret fəaliyyət proqramlarının tərkibində nəzərdə tutulan məşq tapşırıqları sisteminin ciddi-cəhdlə yerinə yetirilməsi istənilən işi axıra qədər aparmağa adət etmək, məsuliyyətli olmaq xüsusiyyətlərini formalaşdırır. Əgər tapşırıq ağılabatdırsa və icrası qüvvə daxilində mümkündürsə, onda şagird üçün onun yerinə yetirilməsi qanundur. Məşqçi inandırmalı və şagird də öz növbəsində əmin olmalıdır ki, asan yol ilə ustalıq zirvəsi fəth edilə bilməz və bu zirvə nə qədər yaxınlaşırsa bir o qədər də səy göstərmə dərəcəsi yuxarı qalxır. Burada iradi hazırlığın tapşırıqları əməksevərliyin tərbiyəsi məsələləri ilə sıx bağlıdır. Çətinliklərin dəf olunmasında sistemətlə söylərə və səbatlığa adət etməyin tərbiyəsi çox zaman məşqlərin təşkilinin işgüzar üslubunun, məşq işinin dəqiq rejiminin, daim məşqçi tərəfindən göstərilən işə məsuliyyətli münasibətdə şəxsi nümunənin, məşqçi və idman kollektivinin bütün üzvləri tərəfindən könüllü olaraq üzərinə götürülən öhdəliyin sözsüz yerinə yetirilməsi ənənəsinin formalaşmasının yaranmasına səbəb olur;

- *Əlavə çətinliklərin sistemli şəkildə daxil edilməsi.* Karateçinin iradi keyfiyyətlərinin inkişafına istiqamətləndirilmiş təsir göstərilməsi üçün iradi keyfiyyətlərin təzahürünü tələb edən əlavə çətin vəziyyətlərin (xüsusən də onun kifayət qədər yaxşı öyrəndiyi növbəti məşq ağırlığı mərhələsində) yaradılması zəruridir. Çətinlik nə qədər böyük olarsa, onun dəf edilməsi hazırlığı da bir o qədər ciddi-cəhdlə aparılmalıdır;

- *Yarışların əsaslarından və münasibətlərindən istifadə edilməsi.* Yarış metodunun idman xüsusiyyətini formalaşdırmasında başlıca əhəmiyyəti onunla təyin edilir ki, bu metod idman fəaliyyətinin təbii başlanğıcından (birinciliyə, nailiyyət əldə etməyə can atmaq) təzahür edərək, idmana xas olan şəxsiyyətlərə özünəməxsus münasibətlərin səfərbəredici qüvvəsini fəallaşdırır və bununla da idmançını öz imkanlarını maksimal olaraq bürüzə vermək, eyni zamanda da ən mürəkkəb vəziyyətlərdə özünü idarə etməyi bacarmaq faktı qarşısında qoyur. Belə

olduqda, məşqlərin təşkilində yalnız yarışlarda müntəzəm iştirak etmək və yarışın əsaslarından sistematik olaraq istifadə etmək idmançının xasiyyətinin formalaşmasına daim təsir göstərən amillər ola bilər. Idmançının yarışlarda yarana biləcək vəziyyətlərə və yarış yükünə öyrəşməsində iradi keyfiyyətlərə malik olan tələblərin dərəcəsinin artmasına baxmayaraq, yarış metodunun iradi hazırlıq prosesindəki rolu azalmır. Əlavə çətinliklər və məşq formaları daxil etməklə, yarışların sayını və tezliyini çoxaltmaqla, yarışların məsuliyyət dərəcəsini artırıb şərtlərini dəyişdirməklə buna nail olmaq olar. Idmançının iradi keyfiyyətlərinin ən ciddi sınağı - şəxsi münasibətlərdə olduğu kimi ictimai münasibətlərdə də xüsusi əhəmiyyət kəsb edən yüksək rəqabətə daxil olan rəsmi yarışlardır;

- *Özünü-tərbiyə funksiyalarının ardıcıl gücləndirilməsi*. Iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsini öz fəaliyyətini, davranışını fəal və məqsədyönlü idarəetmə qabiliyyəti olmadan təsəvvür etmək olmaz. Bunun ali ifadəsi isə özünü-tərbiyədir.

Karate məşqlərində şagirdin iradi hazırlığı prosesində əlavə çətinliklərin daxil edilməsində istifadə olunan metodiki fəndlərə nümunələr

№	Fəndin başlıca istiqaməti və əsasları	N ü m u n ə l ər
1	Yorğunluq yaranana qədər məşq işinin artırılması ilə bağlı olan əlavə tapşırığın şagirdə bildirilmədən daxil edilməsi (<u>istiqamət</u> – təmkinliyin və təkidliyin tərbiyəsi, dözmək bacarığı)	Baza texnikanın əlavə icrasının, maksimum sayda kata yerinə yetirilməsinin təkrarının daxil edilməsi; Qrup şəklində yerinə yetirilən kross qaçışından sonra əlavə edilmiş məsafə hissəsinin qabaqlama şərti ilə (bir-birini qaçaraq keçmək) qət edilməsi; Gövdənin barmaqlar və yumruq üstündə qaldırılıb-endirilməsinin sayının, ayaqlar yoldaşı tərəfindən saxlanılmaqla, yumruq üzərində zəif perimetri üzrə qaçışın əlavə edilməsi və s.
2	Təbii mühitdə mürəkkəbləşdirilmiş şəraitdə yaxud şagirdlərin adət etmədikləri idman vasitələri və qurğularında məşqlərin keçirilməsi (<u>istiqamət</u> – vərdişlərin etibarlılığının formalaşdırılması, inamın tərbiyə edilməsi)	Pis hava şəraitində təbiətdə keçirilən məşqlər; Sərt dəyişkənli ətraf mühitdə, yarıqlarda, gilli sahədə, su hövzələrində və s. dövrü təmrinlərin yerinə yetirilməsi; Əlavə ağırlıqlarla qaçış və sıçrayışlar; Müxtəlif məqsədlər üçün istifadə olunan idman qurğuları və alətlərindən istifadə etməklə, təmrinlərin müntəzəm olaraq yerinə yetirilməsi.

3	Dəqiqliyin və əminliyin artırılması məqsədi ilə məkanda fəaliyyət şəraitinin dəyişdirilməsi	Dar məkanda kiçildilmiş tatami üzərində keçirilən döyüş; Alətlərdə (makivara, pəncə) zərbələrin yerinə yetirilməsi
4	Karıxdırıcı hissi-emosional amillərin daxil edilməsi (istiqlamət– dayanıqlığın və özünü idarəetmənin tərbiyəsi)	Fikirayındırıcı səs, müxtəlif istiqamətlərə qaçış, oturmaq, məşqçinin işarəsi ilə sıçrayışlar şəraitində baza texnikasının yerinə yetirilməsi
5	Yarış qarşılıqlı əlaqəsinin və nailiyyət qiymətləndirməsi şərtlərinin mürəkkəbləşdirilməsi (istiqlamət – döyüşçü keyfiyyətlərinin, qələbəyə inamın tərbiyəsi)	Daha yüksək texniki-idman təsnifatına malik, lakin fiziki cəhətdən üstün olmayan rəqiblə məşq döyüşünün keçirilməsi; Döyüşün gedişatı zamanı dəyişdirilməklə bir neçə rəqibə qarşı bir nəfərin yaxud bir komandanın bir neçə komandaya qarşı və ya sayca idmançısı çox olan komandaya qarşı çıxış etməsi və s.

İradə keyfiyyətlərin öz-özünü tərbiyələndirməsi birinci növbədə idmançının öz idman fəaliyyətinin və özünüdərkini mənasını anlamasıdır. Burada məşqçinin istiqamətverici rolu şagirdin idmanın təkmilləşməsi istiqamətindəki tapşırıqların həllində sərbəstliyinin, təşəbbüskarlığının və səmərəli fəaliyyət dərəcəsinin ardıcıl surətdə yüksəlməsinə şərait yaratmaqdan, onu özünütərbiyə üçün zəruri bilik, bacarıq və vərdislərlə silahlandırmaqdan, eləcə də şagirdin bunları mənimsəmə nəticələrinə nəzarət etməkdən ibarətdir.

İradənin özünütərbiyəsi üçün təcrübi vəsait və üsullara nəzər yetirək:

- idman fəaliyyətinin tələblərinə uyğun təşkil edilmiş ümumi həyat rejiminə riayət olunması;
- məşq proqramlarının sözsüz olaraq yerinə yetirilməsində şagirdin özünün inamı, istəyi və özünü məcburetməsi;
- emosiyaların, psixi və ümumi vəziyyətin autogen, eləcə də buna bənzər metod və fəndlər vasitəsilə özünizamlamağı;
- daimi özünənəzarət misal göstərilə bilər (1).

Karate incəsənətinə yiyələnməkdə idmançı üçün özünün fəaliyyət prosesinə, özünə və ətrafındakılara olan münasibətləri sistemini dəyişdirmək yolu ilə idman üçün əhəmiyyətli sayılan şəxsi xüsusiyyətlərinin formalaşması və təkmilləşməsi məqsədini daşıyan psixoloji hazırlığı mühüm rol oynayır. İdmançıda uyğun

münasibətlərin formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi məşqçi, kollektiv və digər şəxslər tərəfindən ayrılmaz surətdə təsiretmə, həmçinin özünütərbiyə yolu ilə yaradılır. Karate məşqinə yeni başlayan şagirddən qısa müddətdə yüksək nəticələr verməsini tələb etmək olmaz. İlk dövrlərdə idmana bir maraq xatirinə yanaşmasını qəbul etmək, onun

1.Ujhzyjd K.Ö. «Cgjh GĞ dtrf» V., «Pyfybt»,1965, cnh.40-42

müvəffəqiyyətlərini hiss olunmadan izləmək, lakin vacib olduğunu izah etmək, şagirdi psixoloji cəhətdən böyük müvəffəqiyyətlərə deyil, böyük məğlubiyyətlərə hazırlamaq lazımdır. Məşqçi, psixoloji cəhətdən məğlubiyyəti qəbul etmək istəməyən şagirdə anlatmalıdır ki, *«...Dünyada elə bir idmançı yoxdur ki, məğlubiyyəti olmasın. Başlıcası sənin özünü təkmilləşdirməyindir. Narahat olmağına dəyməz, məğlubiyyət zəruri təsadüfdür. Hər hansı bir tanınmış idmançının nə vaxtsa uduzmağı olmasaydı, o məşhurluq zirvəsinə çata bilməzdi. Idman çox ağır məşğuliyyətdir və özünə, gələcək qələbələrində inamı olmayan insan gec-tez idmanı tərk edəcək».*

Karate məşqlərində risk ilə bağlı müxtəlif xarakterli qorxu və həyəcanlı vəziyyətlərə tez-tez rast gəlinir. Idmanı tamamilə təhlükəsiz etmək mümkün deyil. Hətta ən yaxşı nəzarət olan halda belə müəyyən risklər şübhəsiz ki, yaranır. Şagirdlərdə qorxu hissinin təzahürünün əsas səbəbi ondadır ki, şagird belə vəziyyətlərdə necə hərəkət edəcəyini bilmir. Yeniliklər yaxud qəflətən yaranan vəziyyətlər onu qorxudur. Fiziki fəaliyyətlə bağlı olan əşyalar və obyektlər qarşısında uşaq yaşlı şagirdlər arasında qorxu hissi daha çox yayılmışdır. Onlar hündürlüyə hoppanma üçün olan məhəccərdən, qarşısına maneə çıxacaq hərəkətlərdən, müxtəlif cür fırlanmalardan və yığılmalardan qorxurlar. Adətən belə qorxu hissi şagirdlərin idman alətləri ilə ilk tanışlıq zamanı orada yerinə yetirdiyi təmrinin uğursuz hərəkətindən sonra təzahür edir. Belə məqamları nəzərə alaraq, yeni alətlərdə işləmək vərdişlərini mənimsəmə məşğələlərində şagirdlər üçün uğurlu vəziyyətlərin yaradılması vacibdir.

Hərəkəti fəaliyyəti texnikasını yerinə yetirdikdə də qorxu hissi təzahür edə bilər. Belə qorxu hissi hərəkəti düzgün yerinə yetirmədikdə məşqçi tərəfindən ala biləcəyi qınaq hissi ilə sıx bağlıdır. Qorxu hissi altında olan şagird nə qədər çalışsa da hərəkət ardıcılığını, ayrı-ayrı hərəkətləri yaddan çıxara bilər və yaxud hərəkətləri dəqiq icra edə bilməz. Məşqçi tərəfinqən həddən artıq irad tutulan şagirdin qorxu hissi daha da artaraq, onda özünə inamsızlıq hissini də çoxaldır.

Karateçilərin iradi hazırlığı prosesində qorxu hissə qalib gəlmək bacarığının mühüm əhəmiyyəti vardır. Iradi hissələrin inkişafında obyektiv maneələri tədricən mürəkkəbləşdirərək, şəklini dəyişdirmək lazımdır. Belə olduqda, təhlükəli fiziki təmrinlərin icrası şagirdin təfəkkürünə sərbəst, məqsədyönlü iradi fəaliyyət formasında daxil olur. Karatedə qorxu hissənin dəf olunmağa məcbur edən çoxlu sayda təmrinlər vardır. Bunların sırasına akrobatik təmrinlər, dayaqlı sıçrayışlar, diyirlənmələr və yıxılmalar, möhkəm əşyaların sındırılması, kumite daxildir.

Karate məşqlərində qorxuyönümlü vəziyyətlər:

№	Qorxunun formaları (qorxuyönümlü vəziyyətlər)	Şəxsiyyətin dəf edilə bilən qorxuyönümlü keyfiyyətləri	Şəxsiyyətin tərbiyə edilməsi zəruri olan iradi keyfiyyətləri
1	Həyəcan	Həyəcanlılıq	Emosional səbatlılıq
2	Vahimə	Səksəkəlilik	Mərdlik
3	Iztirab	Cəsarətsizlik	Cəsurluq
4	Dəhşət	Qorxaqlıq	Qorxmazlıq
5	Tələş	Küçülük	Igidlik, psixoloji və emosional sağlamlıq

Qorxu hissənin dəf edilməsi bütün iradi keyfiyyətlərin möhkəmlənməsinə təsir göstərir. Karate məşqləri prosesində əsasən məşqçinin özü idmançının davranış və vəziyyətini sistemli şəkildə idarə etmək yolu ilə onun iradi və psixoloji hazırlığını həyata keçirir.

§ 2 Karatedə psixotreninqin metod və vasitələri

Son dövrlərdə «meditasiya», «konsentrasiya», «yoqa» və s. bu kimi ifadələr və anlayışlar geniş vüsət almağa başlamışdır. Əvvəllərdə haqqında söhbət açdığımız «Yol» anlayışını əsas tutaraq ona nail olmağa çalışanlar üçün ilkin olaraq «meditasiya», «konsentrasiya» nə demək olduğunu anlamaq, onların mənasını dərk etmək, Şərqdə nəyə görə tətbiq olunduğunu başa düşmək vacibdir.

Karate-do təliminin fəlsəfəsi dedikdə qeyd etmək lazımdır ki, onun təməlini zorakılıq deyil, yüksək səviyyəli humanizm və ədalətlik təşkil edir. Buradan irəli gələrək bir çox mürəbbilər *«...Təbiətdəki ahəngi pozduğu üçün karateni digər bir insana zərər yetirmək vasitəsi qismində öyrətmək olmaz. Lakin digərlərinə xəsarət yetirmək istəyənin əməlinin qarşısını almaq üçün karatedən bir vasitə kimi istifadə etmək və bununla da Təbiətin ahəngini bərpa etmək olar»* deməkdə israrlı olmuşlar. Əksər cəmiyyətlərdə və klublarda karate ilə məşğul olan şagirdlər, orada aldıkları bilik, bacarıq və vərdişləri digərlərinə zərər yetirmək üçün istifadə etməyəcəkləri barədə and içirlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, bəzi karate məktəblərində, xüsusən də şərq məktəblərində texniki və taktiki fəndlərin təlimi dini təlimlərə qaynayıb-qarışır. Amma buna baxmayaraq, karatenin dini baxışlardan köklü asılılığı barədə qəti fikir söyləmək olmaz. Bu barədə məşhur kendo ustası yaponiyalı Miyamoto Musaşinin *«hər bir kəs Allaha və Buddaya hörmət etməli, lakin ondan asılı olmamalıdır»* sözlərini misal göstərmək olar.

Şüur və təfəkkürlə aparılan bütün işlər dini təcrübədə olduğu kimi (məs., dzen-buddizmdə) karatedə də insanın psixikasının ətraf aləmi tərbi və spontan səviyyədə dərk etməsi, həmçinin insanın təbiətində olan lakin yalnız müəyyən

vəziyyətlərdə bürüzə verilməsi mümkün olan gizli qabiliyyətlərinin səfərbər edilməsi məqsədi ilə aparılır. Özününizamlama təcrübəsi insanın sərbəst olaraq özünün fiziki, energetik və mənəvi gücünün yüksək səfərbərlik vəziyyətinə çatması və zərurət yarandıqda həmin vəziyyəti həyata keçirə bilməsinə yönəldilmişdir. Belə olduqda, diqqətin konsentrasiyası insanın müxtəlif yönümlü qüvvələrini vəhdət halına gətirərək onların verilən nöqtəyə istiqamətləndirilməsinə imkan verərək, həmin qüvvə toplusunun lazımı yerdə və məqamda effektiv tətbiqini təmin edir.

Seçilmiş enerjini cəmləmək bacarığı tələb edən karate təliminin texnikasında belə qabiliyyətin olması zəruriliyi aydın görünür.

Konsentrasiyadan fərqli olaraq meditasiyada diqqət gərginləşməyə deyil, boşalmaya əsaslanır. Meditasiya vəziyyətində insan xarici aləmi dərk etmək halından daxili aləmi dərk etmək halına keçir və bu da ona bədəni idarə edən daxili qüvvəyə qarşı daha həssas olmaq imkanı yaradır. Karatedə meditasiya istənilən ekstremal vəziyyətdə təbii və sərbəst fəaliyyət göstərməyi öyrənmək, çıxılmaz vəziyyətlərdən ani olaraq düzgün çıxış yolunu tapmaq, rəqibin hərəkətinə qarşı gözlənilməz və cəld reaksiya göstərmək üçün lazımdır.

Karate-do təliminin fəlsəfəsi – bütün xeyirli və dəyərlı anlayışları mövcud ilahiyatlardan götürmüş və yaradıcı şəxsiyyət kimi insanın özünün inkişafına istiqamətləndirilmiş sülh və əminamanlığın fəlsəfəsidir.

Beləliklə, dzen təcrübəsinin bütün növləri üçün psixotreninqin müxtəlif forma və növlərdə həyata keçirilməsi mümkün olan **konsentrasiya** və **meditasiya** kimi bir-birinə əks iki metodu mövcuddur.

2.1 Konsentrasiya (cəmləşdirmə)



Konsentrasiya – əşyanın varlığını tam dərk edib onun mahiyyətinin dərinliyinə varmaqla, oyanma (yaxud ləngimə) prosesinin cəmləşdirilməsi, eyniləşdirməsi və birləşdirməsi halıdır. Belə hal hər şeydən əvvəl insanın bu və ya digər qüvvələrini (fiziki, energetik) bir yerə toplamağa imkan

verən, onu lazımı anda və lazımı yerdə müəyyən nöqtəyə istiqamətləndirməklə, effektiv tətbiq olunmasını təmin edən fikir ilə aparılan işdir. Konsentrasiya halının məşq prosesi verilmiş obyekt üzərində fikrin cəmləşdirilərək uzun müddət saxlanması və həmçinin fikrin ani olaraq bir obyektə digərinə keçirilməsi bacarığını inkişaf etdirir. Konsentrasiya halında itiləşən ağıl, əşyaların mahiyyətinin ən dərinliyinə belə nüfuz etməyə qadir olur. Tibet yoqlarının dediyinə görə «...*əgər insan hər hansı bir əşya üzərində fikrini cəmləyərək, belə vəziyyətdə heç olmasa iki dəqiqə müddətində qala bilərsə, dahi olar*». Konsentrasiya həm də ağılı toplamaqla əşyanın səthi üzərində sürüşmək deyil, onun daxilinə nüfuz edərək, mahiyyətini görməyi öyrənməyə imkan verir. Bu, «**gizlini ayan etmək**» adlandırılır.

Konsentrasiyanın qüvvəsi – fikiri toplamağın cəmləşdirilməsi qüvvəsi yaxud cəmləmənin enerjisidir. Onu fikrən yaradılmış enerji kimi təsəvvür etmək olar.

Konsentrasiya vərdişlərinə hakim olan insan, öz daxili imkanlarını dəfələrlə gücləndirməyə yol verən enerjisindən səmərəli surətdə idarə etməyə, zəruri anda enerji potensialını və bütün ehtiyatlarını fəallaşdırmağa qadirdir. Seçilmiş enerji konsentrasiyası qabiliyyətinin zahiri qüvvə hərəkətlərinin daxili məzmununu təmin etməsi, həmin enerji və qüvvənin dəqiq müəyyən olunan trayektoriya üzrə verilən istiqamətdə ötürülməsi üçün belə bir bacarıq texnikasına malik olmağın karatedə nə qədər vacibliyi tamamilə aydın görünür. Təfəkkürün tam «boşalması» ərəfəsində meditasiyaya xəbərdarlıq kimi konsentrasiya axırıncı dayanacaq qismində ifadə edilə bilər.

Çoxlu sayda meditasiya texnikası mövcuddur: dzen texnikası, tantra texnikası, yoqa texnikası, sufizm texnikası, islam, xristianlıq texnikası və s. Karatenin ənənəvi təlim sisteminin xarakterik xüsusiyyətlərindən biri də dzen meditasiya formalarından istifadə edilməsidir.

2.2 Meditasiya



Meditasiya – konsentrasiya halının əks vəziyyəti olub, istiqaməti, qabiliyyətləri, xasiyyət və temperamenti də daxil olmaqla, şəxsiyyətin xüsusiyyətlərini təkmilləşdirmək məqsədilə orqanizmin şüuri, təxtəlşüuri və qeyri-şüuri səviyyələrdə idarə edilməsinin öz-özünə təsir metodu və prosesi, insanın düşdüyü emosional vəziyyətindən azad edilməsi vasitəsidir.

İnsan amiranə olaraq, ağılna gələn hər hansı bir fikrin arxasınca düşür. Meditasiya isə elə bir prosesdir ki, bu zaman insan səmada buludları seyr etdiyi kimi öz fikirlərini, emosiyalarını, ehtiraslarını kənardan izləyir və bu prosesdə tədricən özünün keçid vəziyyətindən asılı olmayan əsas «**Mən**» anlayışını aşkar edir. Meditasiyanın gedişində baş verən ən böyük möcüzə insan şüurunun azad olmasıdır və bu zaman insan özünü, ətrafında baş verən təzahürləri əvvəlcədən müəyyən edilmiş fikrə, yanlış rəyə və qənaətə gəlmədən, dəyərləndirmədən müşahidə edir. İnsan düşdüyü vəziyyətləri yaxud digər insanları sadəcə olaraq nə isə bir varlıq kimi qəbul edir və bu halda heç bir xudbin məqsəd güdmür. Bu halda insanın azacıq da olsa öz xeyri naminə istəyi olmur. Yaranmış hal bu və ya digər vəziyyətin həqiqi həlli olaraq, elə meditasiya təcrübəsinin nəticəsidir.

Meditasiya zahiri obyektlərdən azad formada, heç bir emosional təzahürlər yaratmadan, cismani boşalma ilə müşahidə olunur. Meditasiya zamanı şüur səpələnmiş vəziyyətdə olur, fikir isə ya ümumiyyətlə yaranmır, ya da konkret olaraq heç birində dayanmadan əşyalar arasında «gəzib-dolaşır». Bu, bəzi fikir funksiyalarının şüurda qorub saxlanan *dalğınlıq* və *laqeydlik* halıdır. Belə vəziyyətdə insan bir neçə yaxud çoxlu sayda şeyləri eyni zamanda qavramağa və onlar arasında daxili bağlılığı, qarşılıqlı əlaqə qaydalarını görməyə qadirdir.

Şüurun azad edilməsi və təmizlənməsi yolunda əsas maneə – elə insanın özü, onun ömrü boyu toplanan vərdişləri və refleksləridir. İnsan özünün yaratdığı vərdişləri mühitində yaşayır. Əgər insan həqiqətən də mənəvi azadlığa nail olmaq istəyirsə, bu halda o, öz vərdişlərinin mənbələrini araşdırmalıdır. İnsan özü-özünə

müharibə elan etməli və problemin məğzində varmaq üçün cəsarətini toplamalıdır, lakin insanlar bunu etməkdən yayınırlar.

Meditasiya karatenin ayrılmaz hissəsidir. Onun təsiri altında məqsədəyönümlük qabiliyyəti artır. Karatedə meditasiya təmrinləri məşq edənlərdən gərgin, süst, əzgin, fikri dağınıq halda olmadan tərپənməz vəziyyətdə oturmağı tələb edir. Belə təmrinlərin əsasında diqqətin idarə edilməsi durur. Karatedə meditasiya təmrinlərini iki tipə ayırırlar:

1. Əvvəlcədən seçilmiş və üzərində bütün diqqət konsentrasiya edilmiş məlumat istisna olmaqla, müəyyən vaxt ərzində şüura daxil olan bütün digər məlumatların dayandırılmasını nəzərdə tutan **fikrin cəmlənməsi**;

2. Meditasiya edən şəxsin şüurunun tənəffüs, təxəyyül və s. köməyindən məhrum olunduğu hal – **boşalma**. Hündürlükdən sürətlə yıxılmaq, məlum marşrut üzrə səyahət etmək, özünü cansız əşya qismində təsəvvür etmək kimi obrazları buna misal göstərmək olar.

Diqqəti cəmləşmənin meditasiyası zamanı məşq edən insan:

- diqqətini yayındırmadan hər hansı əşyaya baxır;
- gözlərini yumaraq, ardıcıl şəkildə müəyyən sözləri təkrar edir;
- öz tənəffüsünü müşahidəsinə tamamilə aludə olur;
- zahirdən gələn səsə qulaq asır;
- mürəkkəb suala cavab tapmağa çalışır və s.

Meditasiya seansı müddətində baş verən bütün bu hallarda diqqət yeganə və dəyişməz mənbə olan reaksiyatörədici səbəbə (əşya, səs, proses) yönəlir. Diqqəti cəmləşmə meditasiyası bilavasitə karate məşqindən əvvəl tətbiq edilir və gündəlik həyat tərzilə məşq arasında şərti keçid həddi yaradaraq, şagirdi gündəlik problem və qayğılardan ayırır, «**burda və indi**» vəziyyətinə daxil olmağa, ünsürlərə (torpaq, su, od, hava və s.) nəzərən nizamlanmağa, həmçinin diqqətini tamamilə məşqə cəmləməsinə (5-15 dəqiqə yerinə yetirilir) kömək edir.

Məşq prosesində edilən meditasiya müəyyən fiziki, energetik və mənəvi keyfiyyətlərin inkişafına imkan verir, orqanizmin sağlamlığına və insanın gizli

imkanlarının oyanmasına təsir göstərir. Karate məşqinin sonunda boşalma meditasiyası tətbiq edilir.

Müntəzəm və uzun müddətli məşqlərdə psixoenergetik itkinin bərpası məqsədi ilə aralıq meditasiyalar da özünü doğruldu. Zalda yaxud təbii mühitdə keçirilən məşqləri müşaiyət edən meditatif təcrübəyə mənəvi nizamlama üçün zəruri olan müxtəlif simvolik ayinlər də daxil edilə bilər. Hərəkətsiz və yumşaq dinamik formaların birləşdirilməsi daha səmərəlidir. Belə yanaşmanı «**dadzen**»də universal piramida simvolu, həmçinin gövdənin yerdəyişməsi istiqamətində və amplitudu üzrə daxili işi həyata keçirmək olar. Duruş vəziyyətdə də meditasiya zamanı analoji işi icra etmək olar (məs., «musubi-dati» duruşu). Meditasiyanın oxşar simvolik ayin üsullarını bioenerji təmrinləri ilə də birləşdirmək məqsədəuyğundur.

Meditasiya formaları, fəndləri və texnikaları sırasında hərəkət zamanı icra edilən meditasiyalar da var. Bunlara **KINXIN**, yəni dairə boyunca aramla hərəkət və ahəngli səslə («**ey-syo,ten-syo**») qaçış prosesində edilən meditasiyası aiddir. Uzlaşdırıcı titrəyişi hesabına şagird qruplarını birləşdirməyə qadir olan səslə mantra meditasiyalarının böyük imkanları vardır. Onları yerində, xüsusən də daxili hisslərə və səsə nəzarət üçün asan olan gecə vaxtı keçirilən «dzadzen» seansları məşqlərində işlətmək münasibdir. Səs meditasiyaları şagirdə öz «**səsi**»ni aşkar edərək, ümumiliyə qoşulmaqda kömək edir. Məşqin məzmunu çərçivəsindən kənara çıxan və ümumi mənəvi təmizlənmə, psixoenerji balansının bərpası, özünüdərk prosesi ilə bağlı olan mövzulara aid meditasiyalar da mümkündür. Göstərilənlərdən başqa, karatenin təbiəti daha səciyyəvi olan meditasiya təmrinləri və fəndləri şərtini də qoyur. Belə ki, döyüş hazırlığı vəziyyətindən uzaq, tam sakit və konsentrasiya halından «**döyüş ruhunun oyadılması**» halına keçmək üçün öz-özünə yaranan kəskin yerdəyişmələrdən istifadə etmək olar. Məs., «musubi-dati» duruşunda meditasiya vəziyyətindən gözlənilmədən gözləri qapalı halda döyüş duruşuna keçmək mümkündür. «Döyüş ruhu»nun yarandığını hiss etdikdə, onu **tamesivari** (zərbəni endirən səthləri qızışdırdıqdan sonra) meditatif təcrübəsi vasitəsilə də möhkəmləndirmək olar. Karate təliminin ənənəvi sisteminin müəyyən

mərhələlərində və müəyyən tapşırıqların həllində meditativ təcrübənin hər iki tipindən (konsentrasiya və meditasiya) təyinatı üzrə istifadə edilir.

Meditasiya halı ilkin olaraq, ağıl və psixikanın psixofiziki hadisələrin müəyyən ardıcılığı ilə tam və arasıkəsilməyən prosesdə toplanan dərinlikdən cəmləşməsi vəziyyətidir. Təcrübənin bütün variantlarının ilkin mərhələsi məşğul olan insanların zahiri obyektlərə qarşı həssaslığının azalması, həmçinin ikinci dərəcəli daxili həyəcanlardan uzaqlaşması halı kimi ifadə edilən - boşalma halına nail olmalarıdır. Bu, bütün dini, dini-fəlsəfi, psixomüalicəvi və digər meditativ təcrübələrə xas olan ümumi xüsusiyyətdir. Bütün təcrübələrə xas digər bir ümumi xüsusiyyət meditasiyanın yekun mərhələsi olan **dərk** etməkdir. Bu, meditasiyanın nəticəsi və eyni zamanda da onun düzgün gedişatı üzərində nəzarətdir. Hələ qədim dövrlərdə Şərqdə meditasiyaya insanın özünüifadə və bununla yanaşı insanın «**Mən**» anlayışının gizli imkanlarını açmağa qadir olan vasitəsi kimi geniş anlamda baxırdılar.

Mənəvi təcrübənin müəyyən mərhələsində insan artıq özü-özünə qapılırmı, onun şüurundan «**Mən**» anlayışı, bu anlayışa bağlılıq yoxa çıxır. Bunun əvəzinə digər insanların rifahı naminə işləmək, fəaliyyət göstərmək məqsədi meydana gəlir və bu andan etibarən insanın mənəvi inkişaf prosesini artıq saxlamaq mümkün deyil. Nisbətən dar kontekstdə meditasiya anlayışı altında insanın əqli-psixoloji qabiliyyətlərini genişləndirmək, onu bu və ya digər istiqamətlərdə inkişaf etdirmək üçün təyin olunmuş xüsusi təmrinlər başa düşülür.

2.2.1 Meditasiyanın məqsədləri

Meditasiya təmrinlərinin insana müsbət təsirini sistemləşdirərək, aşağıdakı növbəti əsas baxışları göstərmək olar:

1. Gerçəkliyin və ayrı-ayrı təzahürlərin dərinlikdən dərk edilməsini, təhlil imkanlarını inkişaf etdirmək, deduktiv təfəkkürdən induktiv təfəkkürə və əksinə gedən keçid proseslərini yüngülləşdirmək;

2. Batıldə dərin sakitlik hissənin hasil edilməsi, pozulmuş psixikanın bərpası, psixi-sinir fəaliyyətini yüksək idarəetmə qabiliyyətinin əldə edilməsi;

3. Hafizənin yaxşılaşdırılması;

4. Orqanizmin ümumi sağlamlığının, dözümlüyünün yüksəldilməsi;

5. Yüksək hissi qabiliyyətlərin, «fövqəltəbii» imkanların təzahürü.

Belə xüsusi effektlərdən başqa sistemlik meditasiyalar, sistemli effekt kimi qəbul edilən effektləri də ortaya çıxarır. Həmin effektlər özünü başlıca olaraq, insanın əsas davranış xəttindəki dəyişikliklərdə büruzə verilir. İnsanın hərəkətləri get-gedə daha düşünülmüş olur, fəaliyyətlərinin əsasında yüksək dəyərlər təzahür etməyə başlayır.

Karatedə meditasiyanın başlıca məramı «dünyəvi» və «şəxsi» anlaşımlara daxil olan hər şeydən uzaq olmaq reflekslərini yaratmaq, məqsədi isə insana «...*həttə məğlub olduqda belə həyatın mənəvi əsası olan ruh yüksəkliyinin qalib gəlməsi*»ni dərk etməkdə köməklik göstərməkdir. Belə bir deyim də mövcuddur ki, «*həqiqi döyüşçünü öldürmək olar, lakin ona heç zaman qalib gəlmək olmaz*».

Meditasiyanın aşağıda qeyd edilən digər məqsədləri də vardır:

- karate ilə məşq edən şəxsə rəqiblə döyüşdən qabaq avtomatik güclənən reflektor soyuqqanlılığı və səbatlılığı öyrətmək;

- meditasiyaların formullarının tərkibində qədim filosofların işlərindən sitatlarla, onların müəyyən sosial təzahürlərə verdikləri qiymətlərə çox tez-tez rast gəldiyindən, şagirdə müəyyən miqdar biliklər haqqında məlumat vermək və zəruri mənəvi-etik keyfiyyətləri aşılamaq;

- təcrübə keçən şəxsə şərq mədəniyyət nümunələrinə xas olan həyata fəlsəfi baxışlara qarşı qəti inam yaratmaq.

Məşqlərdə meditatif metodikanı tətbiq edən məşqçi-müəllim, təkcə nəzəriyyəçi deyil, həm də mütləq qaydada meditasiyanın təcrübəçisi olmalıdır. Meditasiya elə bir sahədir ki, orada məcburi fəaliyyət tələb etmək olmaz. Məşqçi bunu yadda saxlamalı və meditasiya məşğələlərinin təcrübə hissəsinə keçməzdən əvvəl şagirdi nəzəri qaydalarla tanış etməlidir. Sualın tarixi, fəlsəfi, nəzəri və psixofizioloji baxışları barədə yığcam formada məlumat verməsi zəruridir. Ən əsas tələb isə odur ki, insan meditasiya təmrinlərinin nə üçün lazım olduğunu dəqiq bilməlidir. Nəzəriyyəsi dərk olunmaqla təcrübəsinin həyata keçirildiyi zamanı meditasiya haqqında qeyd edilənlərin effekti dəfələrlə artmış olur.

2.2.2 İlkün ünsürlər üzərində meditasiya



İnsanın cismani, hissi, intellektual və mənəvi xüsusiyyətlərini öyrəndikcə, bu və ya digər xüsusiyyəti müxtəlif ünsürlərlə müqaisə etmə üsulunu tapmaq olar. İnsan özünün malik olduğu istənilən tam şəkilli bilik və yaradıcılığa əsaslanaraq, bütün Kainatın modelini tapa bilər, təbiətin ilkin əsas ünsürləri arasındakı qarşılıqlı əlaqəni öyrəndikdə isə özü-özünü dərk edər. Beləliklə, insan təbiətlə tarazlığa gələrək ona qarışır.

İnsan – **Beş Qanunun** və **Beş Elementin** müvəqqəti uyğunluğudur. Vaxt çatdıqda onlar dağılır və yenidən torpağa, suya, havaya, oda və küləyə çevrilirlər. Əgər insan həyatın aniliyini dərk edirsə, onda həyatda xırdalıklar üçün yer olmadığını da dərk edir. İnsan varlığı əvvəli və axırı mövcud olmayan ot və ağac, dünyanın bir hissəsi, kainat ruhunun fiziki təzahürü kimidir. Əgər insan heç nə ilə bağlı deyilsə, o azaddır və qorxu hissi yoxdur.

Meditasiyanın təlimi sadədən mürəkkəbə doğru baş verir. «Boşluq» ünsürü ilə uyğunluğu olan «özünü», «öz ruhunu» dərk etməyin yüksək mərhələsinə nail olmaq istəyən insan, ünsürlərin ən aşağı təbəqəsi hesab edilən «torpaq» elementindən başlamalı, tədricən fiziki və mənəvi inkişafın zirvəsinə qalxmalıdır.

İlkin antik və şərq fəlsəfi sistemlərindəki əsas təsəvvürlərdən biri ilkin ünsürlər yaxud kainatdakı bütün cisimlərin tərkibini təşkil edən «əsas elementlər» konsepsiyasıdır. Həmin konsepsiyaya uyğun olaraq, burada «torpaq», «su», «od», «hava» və «səma» ünsürləri üzərində konsentrasiya təmrinlərinin seriyası misal gətirilir. Həmin təmrinlərdə fəal surətdə xəyalən yaradılan obrazların elementləri olduğu üçün onların hər birini sadəcə olaraq konsentrasiya deyil, həm də meditasiya kimi hesab etmək düzgün olardı.

Metodikas: seriyanın bütün təmrinlərdə oturaq vəziyyətdə, ayaqlar çarpaz qoyulmuş yaxud dizdən qatlanmış halda meditasiya edilir. Bədən boşaldaraq,

gözləri qapanır və xəyalən kainatın sonsuz kəhəkəşanlarını təsəvvür edilir. Sonra təmrinlərin özünün icrasına başlanılır.

2.2.3 «TORPAQ» ünsürü üzərində meditasiya



İnsan orqanizmində *Topaq* ünsürü sümüklər, əzələlər və digər orqanlar ilə ifadə edilir. Beş ünsürün ən aşağı təbəqəsi olan Torpaq ünsürü mərhələsində insan öz cisminin və sabitliyinin möhkəmliyini duyur. Tərpənmədən dayanan, üzərində qüvvə və möhkəmlik hiss olunan qayanı buna ən yaxşı misal kimi göstərmək olar. Karate təliminin proqramında bu ünsür sonrakı inkişaf üçün möhkəm təməl yaradaraq, möhkəm duruşlar üzərində baza hərəkətlərinin məşqi zamanı əzələlərin, sümüklərin və vətərlərin möhkəmləndirilməsi üçün təmrinlərin yerinə yetirilməsində özünü büruzə verir.

Bu səviyyə karatenin 10,9,8,7 kyu dərəcəsinə uyğun gəlir və mənimsənilməsinə bir ilə qədər vaxt sərf edilir. Həmin vaxt ərzində şagird düzgün tənəffüs və konsentrasiya yolu ilə statik, dinamik təmrinlər vasitəsilə öz sağlamlığını və fiziki cismini inkişaf etdirərək möhkəmləndirir. Şagird blokların və zərbələrin, həmçinin tutmalardan azad olmanın baza texnikasını öyrənir. Ağırliq mərkəzini aşağı salaraq, hərəkətlərin hamısını tək cə əllərlə deyil, bütün bədənə yerinə yetirmək bacarığı bu mərhələnin əsasını təşkil edir. Döyüş zamanı şagird güclü bloklar yerinə yetirdikdə, Torpaq ünsürü özünü büruzə verir. Psixoloji səviyyədə isə şagird öz davranışlarına nəzarət etməyi öyrənməlidir.

Bu səviyyədə meditatif təmrinlərin yerinə yetirilməsi üçün diqqəti «Torpaq» ünsürü üzərində belə qaydada toplamaq lazımdır: *«İnsan Yer kürəsinin ağırlığını obrazlı şəkildə xəyalən göz qabağında canlandıraraq, sonradan tədricən özünün də tərpənməz, möhkəm və ağır olduğunu təsəvvür edir. Onun duruşu həqiqətən də tərpənməz olur, çəkisi tədricən artaraq, get-gedə daha da ağırlaşır.*

Heç bir qüvvə onu yerindən ayıra yaxud tərpədə bilməz. İnsanın bədəni qaya kimi həddən artıq ağırlaşır və o tərpənməz bir monumentə çevrilir...»

Təmrini hər gün etmək olar və onun icra müddəti 5-15 dəqiqədir. Tənəffüs qarın boşluğu ilə, nəfəsalma burunla yerinə yetirilir. Nəfəsvermə zamanı «**LAUM**» mantrası tələffüz olunur.

2.2.4 «SU» ünsürü üzərində meditasiya



Orqanizmdə «**Su**» ünsürü qan, toxumalararası maye, selik və s. bu kimi bədəndə axan mayelərdə elastik, hərəkətedici xüsusiyyətdə özünü büruzə verir. Bu xüsusiyyətlərə rəvanlıq, axarlıq, dəyişkənlik və həmçinin yaxşı reaksiya aiddir. «**Su**» ünsürünə misal olaraq bitkiləri göstərmək olar. Bitkilərə xarici təsir göstərdikdə, onlar yerlərində qalaraq təsirdən yayınır, sınımadan əyilərək sonradan geri qayıdırlar.

İnsan suya nə qədər zərbə endirsə də onu zədələyə bilmir, sadəcə olaraq özünü isladır. Su geri çəkilərək zərbəni udmaq və öz çıxış vəziyyətinə qayıtmaq qabiliyyətinə malik olduğundan, həmişə tamdır və ona zədə yetirmək mümkün deyil. Suyun fəaliyyət prinsipi qabarmalara və çəkilmələrə, dalğa formasında sahillərə çırpılaraq sonradan rəvanlıqla geri çəkilib güc toplayaraq yenidən irəli atılmağa əsaslanır.

Bu mərhələnin təlim proqramında əsas dayaq nöqtəsi kimi ağırlıq mərkəzini dəyişməklə, düzgün yerdəyişmə texnikası götürülür. Karateçi zərbədən müdafiə olunduqda, blok tutur və dayağı daha çox arxa ayağa verir. Sonra isə ağırlıq mərkəzinin yerini dəyişərək, qabaq ayağa dayaq verərək, əks hücumu yerinə yetirilir. Bundan sonra rəqiblə arada olan məsafəni uzatmaq üçün yenidən geri çəkilir. Karateçi ətrafındakı məkan boşluğundan istifadə edərək, cəld və gözlənilməz hərəkətləri yerinə yetirməklə, həmişə hərəkətdə olur. Karateçinin

hərəkətliyi nəticəsində rəqibin hücumları hədəfə çatmır, zərbələri boşluqla qarşılaşır ki, bu da ona sarsıdıcı təsir göstərir. Rəqibdə belə təsəvvür yaranır ki, o, okean dalğaları ilə mübarizə aparır. Rəqibin hücum anında isə karateçi müdafiə olunaraq geri çəkilir və dalğanın sərt sahilə çırpılmağını xatırladan hücumla qəfildən bütün gücü ilə əks hücum edir. Şüur və hərəkət qarın nahiyəsinin alt hissəsindən (Xara) təzahür edir. Suyun belə prinsipi boyca daha hündür və güclü rəqibə qarşı çox effektivdir. Karateçi belə rəqibə qüvvə hesabına deyil, cəldliklə qalib gəlir.

Su ünsürünün ikinci mərhələsinin mənimsənilməsi müddəti 1.5-2 ildir və karatenin 6, 5, 4 kyu dərəcələrinə uyğun gəlir. Bu mərhələdəki təlimdə məsafə, elastiklik, reaksiya, sürət və dəqiqlik hissəsinin aşılmasına xüsusi diqqət yetirilir. Mərhələnin meditasiyasında isə diqqəti suyun və onun keyfiyyətlərinin üzərində cəmləşdirmək vacibdir. «SU» ünsürünün rəngi narıncı, meditasiyası zamanı nəfəsvermə anında «VAUM» mantrası tələffüz olunur.

Konsentrasiya prosesində insan, təmiz su səthi üzərində oturduğunu və onu əhatə edən məkanın üfüqə qədər tamamilə su ilə örtülü olduğunu təsəvvür etməlidir. Kənardan baxarkən insanı su üzərində bitən şanagüllə (lotos) gülünə bənzətmək olar. Oturuşunun tərpənməz olmasına baxmayaraq, o sanki suyun səthi ilə üzür. Suyun hamar və təmiz səthini örtən dalğalar insanı okeanın ənginliklərinə aparır. Tədricən güclənən dalğaların insana çırpılmasına baxmayaraq, ona heç bir ziyan yetirə bilmir və insanın duruşunu dəyişmir. Bütün bunları elə təsəvvür etmək lazımdır ki, sanki hadisə real həyatda baş verir.

2.2.5 «OD» ünsürü üzərində meditasiya



«OD» ünsürü insanın bədəninin hərarəti, enerji gücü və mənəvi potensial qüvvəsi ilə bağlıdır. Bu qüvvə «günəş kələfi» adlanan hissədən bürüzə verilir.

Od ünsürü qəzəb və gücün təzahürüdür. Odu söndürmək məqsədilə üfürdükdə, o daha da şiddətlənir. Döyüşdə də belədir. Karateçi rəqibə özünə qarşı yarım addım belə atmağa, vəziyyətə hakim olmağa imkan verməməli, onu hər bir halda qabaqlamalıdır. Od ünsürünün texnikası rəqibin hücumunu qabaqlayaraq, güclü hücum yaradan zərbələrdə təzahür edir.

Bu mərhələdə konsentrasiya təmrinləri vasitəsi ilə əsas qabiliyyətlərdən olan rəqib hücumunu əvvəlcədən duymaq hissini, əla reaksiyanın, sürətin, qüvvənin və dözümlüyn inkişaf etdirilməsi vacibdir. Təkcə rəqibin hücumunu əvvəlcədən duymaq qabiliyyətini deyil, həm də onun təcavüzkar fikirlərini hiss etmək bacarığını inkişaf etdirmək zəruridir. Od ünsürünün təlim müddəti azı iki ildir və karatenin 3, 2, 1 kyu dərəcələrinə uyğun gəlir. Bura həmçinin yeni təlim – Kobudo (silahla işləmə texnikası) təlimi daxil edilir. Silahlardan **boken** (ağac qılınc) və **xanbo** (bir metr uzunluğunda taxta) 3-cü kyu, **bo** (uzunluğu 180 sm olan şüvül) və **tonfa** 2-ci kyu, **dze** (uzunluğu 130 sm olan ağac şüvül) və **nunçaku** isə 1-ci kyu üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Od ünsürü meditasiyası vəziyyətində olarkən insan, od dənizinin mərkəzində oturduğunu təsəvvür etməli, od piramidasının üzərində əyləşdiyini və hər tərəfinin oda büründüyünü öz «daxili nəzərlərilə» görməlidir. Alov onun paltarına toxunub daxilinə nüfuz edir, lakin insan istini hiss etmir. Od ona heç bir ziyan yetirə bilmir. Onun duruşu möhkəm və sakitdir. «OD» ünsürünün rəngi sarı, meditasiyası zamanı nəfəsvermə anında «**RAUM**» mantrası tələffüz olunur.

2.2.6 «HAVA» ünsürü üzərində meditasiya



Ünsürlərin dördüncüsü olan **Hava** elementi, insanı intellekt və xeyirxahlığını hiss etməyə məcbur edir. Onun nəticəsi müdriklük və yer üzərindəki hər bir şeyə olan məhəbbətdir. Hava unsurunun təsiri altında olan insan ətrafındakılara qarşı mərhəmət hissi duyur və onlara kömək etmək istəyir. Hava unsuru döş qəfəsinin orta hissəsində, ürək nahiyəsində yerləşir.

Bu mərhələdə həyatının bütün təzahürlərinin tərkibində yalnız gözəllik, insanlara məhəbbət, xeyirxahlıq və kömək tapmaq bacarığı inkişaf etdirilir. Göstərilənlər gələcəkdə mənəvi, intellektual və fiziki inkişaf üçün zəruridir. Təkmilləşmənin bu mərhələsi insanın həyatının bütün qalan hissəsini tutur və qarşısında təfəkkürün ən yüksək halına (**SATORI** haqqında əvvəllərdə izahat verilib - müəllifdən) nail olmaq məqsədini qoyur.

Fiziki səviyyədə Hava unsuru rəqibin qüvvə və enerjisinin onun özünə qarşı istifadə etdikdə təzahür edir. Prinsip bütün tamlığı ilə «ayko-do» texnikasında özünü büruzə verir. Rəqibin güclü zərbələrinin hücumlarından yüngül və sərbəst hərəkətlərlə yayınıb, insan amilinə qarşı mərhəmət və məhəbbət nümayiş etdirməklə, rəqibə heç bir xəsarət yetirmədən ona faydasız yerə enerji sərf etməməsini və problemin sülh yolu ilə həll edilməsi anladılır. Üzərinə hiddət və qəzəblə hücum etmiş insanı fiziki yol ilə sakitləşdirmək – ən aşağı səviyyədir.

Şagirdlər intellektual səviyyədə anatomiyanı, fiziologiyayı, biomexanikanı, bioritmologiyayı, bioenergetikanı, psixologiyayı və digər fənləri öyrənirlər. Mənəvi səviyyədə keçmiş dövrün böyük müəlimlərinin və müqəddəs şəxslərinin, hazırkı vaxtın isə mütəfəkkirlərinin yaradıcılığı, meditatif texnikanın təcrübəsi və özündə məhəbbət, mərhəmət, səmimilik, düzgünlük kimi keyfiyyətlərin inkişafı ilə tanışlıq başlayır.

Hava unsurunun meditasiyası zamanı insan gözləri yumulu halda özünü hava axını üzərində oturmuş vəziyyətdə təsəvvür edir. O, əhatə olunduğu hava okeanının bir hissəsidir. İnsan yerin üzərində «uçmağa» başlayır. Oturduğu

vəziyyət dəyişməz olaraq qalan insan özünü sabun köpüyü kimi hiss edir. Hava axını yuxarı qalxdıqca, insan da bu hava kütləsi ilə birlikdə yuxarı qalxır. Hər tərəfdən hava boşluğu ilə əhatə olunan insan şəffaf hava məkanı içərisində yer kürəsinin üstündə uçmağa başlayır.

«HAVA» ünsürünün rəngi yaşıl, meditasiyası zamanı nəfəsvermə anında «YAUM» mantrası tələffüz olunur.

Stress vəziyyətləri aradan qaldırmaqdan başqa bu təmrinlər qrupu xəyali obrazların yaradılması vərdişlərinin aşılması üçün çox vacibdir. Təfəkkür dayanıqlı və eyni zamanda da elastik olur. Təmrinlərin sistemli şəkildə müntəzəm olaraq yerinə yetirilməsi insanda əminlik və nikbinlik hissini, döyüşçü üçün çox vacib olan daxili məğlubedilməz «Mən» obrazını yaradır.

Meditasiya təcrübəsi ənənəvi karate məktəblərində klassik təlimin ayrılmaz hissəsidir. Onun əsasını minilliklərlə toplanmış xalq müdrikliyi təşkil edir. Hərdən bu qaydaları xristianlıqda və islamda olan «müqəddəs əhkam»larla səhv salırlar.

Birincisi, meditasiya formulları əhkam, yəni sözsüz və şərtsiz icra tələb edən qayda deyil, insanın iradəsindən asılı olaraq qəbul edilməsi zəruri hesab edilə bilən müəyyən fikirlərdən ibarət məntiqi ilkin şərtidir.

İkincisi, meditasiya formullarındakı fikirlər düşünmək üçün eyni vaxtda həm səbəb, həm də məqsəd və həmçinin meditasiya təcrübəsi keçən insanın diqqətini özündə cəmləşdirən mərkəz təşkil edir.

Üçüncüsü, meditasiya formulları üzərində düşünmə prosesi insanı həmin fikirlərin müdrikliyini dərinlən dərk edərək qəbul etməyə və gələcəkdə intuitiv olaraq gündəlik həyatında onlara əməl etməyə məcbur edir.

Meditasiya formullarının çoxu daosizm davamçılarının intellektual tədqiqatlarının, habelə başlıca və əsas məqsədi müəyyən tanrılığa səcdə etməkdə deyil, sosial əxlaq normaları üzərində qurulmuş mənəvi qaydalara ciddi riayət edən insan əmilində görünən özünəməxsus əxlaqi-etik sisteminin məhsuludur. Məhz buna görə də müəyyən mənada təlimat və qaydalar kimi qəbul edilən meditasiya formullarına əməl edən insan həyatında düzgün yol seçə və yaranan konkret vəziyyətdə düzgün hərəkət edə bilər.

Meditasiya və konsentrasiya texnikasına tam yiyələnmiş insan özünü reallıqda baş verən bütün növ (fiziki narahatlıq, ağrı və hətta ölüm kimi) xarici qıcıqlanmaların təsirindən qorumağa qadirdir.

§ 3 Tənəffüs

Karatedə ümumi hazırlıq adətən müxtəlif tənəffüs komplekslərindən başlayır. Tənəffüs bütün meditasiya təmrinlərinin ən əhəmiyyətli komponentidir. Düzgün yerinə yetirilməyən tənəffüs zamanı diqqətin cəmləşməsi, dinamik, statik meditasiya, enerjinin toplanması və idarə edilməsi də ola bilməz. Məhz hərəkətlə birlikdə tənəffüs koordinasiyası gücün bilavasitə artmasına səbəb olan dar

məkanda bədənin istənilən nöqtəsində enerji dalğasının sürətlənməsini təmin edir və eyni zamanda insanın yüngül və sərbəst fəaliyyətinə imkan yaradır.

Tənəffüsün səhv icrası zamanı karatenin baza texnikasının mənimsənilməsi mümkün deyil. Belə ki, baza texnikasının məşqləri bütün əzələləri gərginləşdirməklə karatenin ayrı-ayrı fəndlərinin, birləşmələrinin və komplekslərinin gah rəvan və axıcı, gah güclü və konsentrasiyalı olmasını tələb edir. Yaxşı nəzarət altında olan tənəffüs kəskin və bəzən də öz-özünü yaranan ahəngin, hərəkətin gücünün, hücumun istiqamətinin, dayandığı yerin dəyişdirilməsi, həmçinin uzun müddət və böyük intensivlik tələb olunan döyüşdə çox zəruridir. Düzgün tənəffüs etdikdə, qan dövranı yaxşılaşır, əsəb sistemi və iradə möhkəmlənir, bədənin zərbəni «saxlamaq» qabiliyyəti inkişaf edir.

Tənəffüs – orqanizmə oksigenin daxil, karbon qazının isə xaric olması, hüceyrələrin və toxumaların həyat fəaliyyətinin təmini üçün zəruri olan üzvü maddələri oksidləşdirilərək, enerjini ayrılmasını təmin edən proseslərin məcmusudur.

Tənəffüs prosesinə daxili və xarici tənəffüsü, həmçinin qazların qan vasitəsilə nəqli də daxildir.

Nəfəsvermə

Nəfəsalma

Nəfəsvermə

Nəfəsalma



Xarici yaxud ağ ciyər tənəffüsü dedikdə, atmosfer havası ilə ağ ciyər alveonlarındakı hava arasında qazların mübadiləsi prosesi başa düşülür. Xarici tənəffüs ətraf mühitdəki hava ilə orqanizmin arasında hasar rolunu oynayır, alveollardakı oksigenin ağ ciyər damarlarında qana daxil olmasını və qandan ayrılmasını, sonradan ağ ciyərlərdən karbon qazının ayrılmasını təmin edir⁽¹⁾.

Daxili yaxud toxumalararası tənəffüs dedikdə, qan vasitəsilə gətirilən və bilavasitə oksigenin iştirakı ilə toxumalara süzülmə nəticəsində istilik enerjisinin, karbon qazının və suyun ayrılmasını təmin edən oksidləşdirmə prosesi başa düşülür.

Insanın tənəffüs orqanlarına havaaparıcı yollar və ağ ciyərlər aiddir. Burun boşluğu, qırtlaq, traxeya və bronxlar yalnız havanı təmizləyərək, qızdıraraq və nəmləşdirərək aparır, lakin qaz mübadiləsi prosesində iştirak etmirlər.

Karate məşqlərində tənəffüs təkcə fizioloji deyil, həm də psixi-nizamlayıcı funksuya daşır. Düzgün tənəffüs insana döyüş ahənginə tez düşməsinə yaxud da əksinə olaraq həddən artıq gərginlik zamanı sakitləşməsinə imkan verir, orqanizmi qarşıda duran yükləmələrə ya da işdən sonra dincəlməyə, boşalmaya, fikir axınının sakitləşməsinə, gərginliyin, həyəcanın çıxarılmasına hazırlayır.

1. **Oyama Masutatsu**. What is Karate? Tokyo, 1968

Düzgün nəfəs almağı öyrənmək, öz tənəffüsünə nəzarət etmək və bunun köməyi ilə enerjisini idarə etmək üçün ümumi və xüsusi tənəffüs təmirinlərini yerinə yetirmək lazımdır. Bu barədə çin tənəffüs gimnastikası olan Tsu-qun və hindistan Xatxa-yoqa sistemindən olan Pranayama təmirinlərində ətraflı şərh edilmişdir.

Karatedə mövcud olan müxtəlif tənəffüs təmrinləri əsasən tənəffüsü bir sıra hərəkətlərlə (zərbələr, bloklar, yerdəyişmələr) koordinasiya etmək üçün nəzarətdə saxlamaq bacarığı yönündə istiqamətlənmişdir. Ümumi tənəffüs təmrinləri orqanizmə çox müxtəlif təsirlər göstərir: tənəffüs orqanlarını sağlamlaşdırır və möhkəmləndirir, ürək-damar sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, qan təzyiqini normallaşdırır. Bu təmrinlər əsəb sisteminə də müsbət təsir göstərir: əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır, düşgünlük və həyəcan hissini dəf edir, psixosomiyal vəziyyəti tam sabitləşdirir. Bundan başqa, ümumi tənəffüs təmrinləri konsentrasiya və meditasiya təliminə hazırlıq mərhələsi kimi də qəbul edilir. Ümumi təmrinlərin əsasını **aşağı, orta və yuxarı** tənəffüs növlərindən ibarət olan **tam** tənəffüs təşkil edir.

Ümumi tənəffüs təmrinlərini havası təmiz olan ərazidə (yaxşı olar ki, pəncərəsi açıq olan otaqda yaxud təmiz havada) yerinə yetirmək lazımdır. Təmrinlərin icrası üçün çıxış vəziyyəti uzanmış, oturaq və ayaq üstə olan duruşlardır. Tam boşalma halını yaratmağa çalışmaq lazımdır. Əvvəlcə fikrən ayaqların tədricən boşalmasını izləmək, sonra ayaqlarda ağırlıq və yüngül istilik hiss etdikdə qolların, qarın və gövdə əzələlərinin boşalmasına keçmək, ən nəhayət gözləri yumaraq, sifətin əzələlərini də boşaltmaq lazımdır. Göstərilən duruşlardan birini seçib, burunla nəfəsi alıb-verməklə tənəffüs təmrinləri yerinə yetirilir.

1. Aşağı tənəffüs texnikası. Nəfəs tam buraxılır və sonra aramla alınaraq, qarın mümkün qədər irəli verilir. Bu zaman sinə və çiyinlər yerində qalmalıdır. Aramla nəfəs buraxılaraq, qarın geri çəkilir. Təmrini güzgü qarşısında öyrənmək olar, çünki güzgü vasitəsilə öz hərəkətlərini nəzarətdə saxlamaq və vaxtında səhləri aradan qaldırmaq asan olur. Bütün hərəkətləri gərginlik yaratmadan yerinə yetirmək lazımdır. Kürəyin düz olması mütləqdir.

2. Orta tənəffüs texnikası. Aşağı tənəffüs təmrinlərini mənimsədikdən sonra sinə (orta) tənəffüsünün mənimsənilməsinə başlanılır. Təmrini yerinə yetirərkən, sinə və qarın birlikdə saxlanılır, döş qəfəsi yanlara doğru genişləndirilir. Nəfəs buraxılarkən döş qəfəsi sıxılmır. Qabırğaarası əzələlərin boşalması səbəbindən qabırğalar tədricən aşağı düşür. İlk vaxtlarda təmrinin düzgün icrasına nəzarət məqsədilə bir əli qarına, digərini isə sinəyə qoyaraq, tərpnəmzliyini müəyyən

edirlər. Sınə tənəffüsünü mənimsədikdən sonra belə köməkçi hərəkətlərdən imtina etmək olar.

3. Yuxarı tənəffüs texnikası. Həyatda baş verən müxtəlif vəziyyətlərdə yuxarı tənəffüs həyəcanlı anlara qarşı qeyri-iradi surətdə verilən reaksiyadır. Rahat duruşlardan birini seçərək, nəfəs tam buraxılır, sonra həmin qaydada nəfəs alınır. Bu halda yalnız döş qəfəsi qalxır, qarın və qabırğalar isə tərpənməz olaraq qalır. Nəfəsalmının sonunda hava ağ ciyərlərin yuxarı payına dolduqda, çiyinlər qaldırılır. Nəfəsi buraxma yerinə yetirildikdə, çiyinləri və döş qəfəsini aşağı salınır.

Tənəffüsün hər bir növünü vaxtı üç həftə ərzində 1 dəqiqədən 5 dəqiqəyə qədər tədricən artırmaqla, yerinə yetirmək lazımdır. Tənəffüsün bütün növlərini ahəngdar və rəvan yerinə yetirməyi öyrənmək çox zəruridir. Bunun üçün özündə belə qaydada hesab aparmaq olar: 4 sayda – nəfəsburaxma, növbəti 2 sayda – fasilə, sonra 4 sayda nəfəsalma və 2 sayda – fasilə.

4. Tam tənəffüs texnikası. Yalnız aşağı, orta və yuxarı tənəffüs təmrinləri təkmilləşdikdən sonra tam tənəffüsün öyrənilməsinə başlanılır. Rahat duruş seçərək, nəfəs tam buraxılır, sonra burun vasitəsilə nəfəs alınaraq, ağ ciyərlərin əvvəlcə aşağı, daha sonra orta, lap axırda isə yuxarı paylarını hava ilə doldurulur. Nəfəsi alıb qurtardıqdan sonra tənəffüsü saxlayıb fasilə etməli, sonra nəfəs buraxılmalıdır.

Nəfəsi buraxmanı iki üsulla icra etmək olar. Birinci halda hava əvvəlcə ağ ciyərlərin aşağı, sonra orta, axırda isə yuxarı paylarından buraxılır. İkinci halda isə əks ardıcılıqla yerinə yetirilir.

Təlimin birinci iki ayında tam tənəffüsün məşqi zamanı nəfəsin buraxılması birinci halda olduğu kimi yerinə yetirilir. Bir müddət sonra növbə ilə hər iki üsulu təcrübədən keçirmək olar.

Nəfəsi aldıqdan və nəfəsi buraxdıqdan sonra fasilə etmək lazımdır. Fasilənin müddəti eyni ilə nəfəsalmının və nəfəsvermənin müddəti qədər olur. Təmrinin icra ahənginə riayət etmək üçün daxilən bütün fazaların hesabı aparılır, bir-biri arasındakı mütənasiblik saxlanmaqla, tədricən müddətləri artırılır.

Təmrinin icra müddəti əvvəlcə 2 dəqiqədən çox olmur, sonradan 10 dəqiqəyə çatdırmaqla həftədə 1 dəqiqə əlavə edilir. tənəffüsün hər bir addımına diqqət

yetirməyi öyrənmək lazımdır. Nəfəsi aldıqda, enerjinin ağ ciyərlərə necə istiqamətləndiyini, nəfəsalmadan sonrakı fasilə müddətində isə həmin enerjinin bütün orqanizmdən keçərək, hər bir toxumada, hər bir orqanda necə yayıldığını və nəhayət, nəfəsi buraxdıqda isə hava axınının orqanizmdən bütün nasazlıqları necə çıxardığını təsəvvür etmək lazımdır. Ümumi tənəffüs təmrinləri ilə səhər yaxud gecə məşğul olmaq daha məqsədəuyğundur.

Karatedə xüsusi tənəffüs təmrinləri döyüşün gedişatı zamanı yaranan müxtəlif vəziyyətlərə hazırlığın yüksəldilməsi yaxud belə vəziyyətlərdə xoşagəlməz halların azaldılması məqsədilə yerinə yetirilir. Bunun üçün xüsusi güc tənəffüsü sistemlərindən istifadə edilir. Yapon terminologiyası ilə bu sistem **ibuki** (sərt tsiquon variantı) adlanır.

Ibuki iki fazadan ibarətdir: burunla cəld surətdə (0.5-1.0 san.) icra edilən nəfəsalma və bədənin bütün əzələlərinin böyük gərginliyi altında ağızla aramla (5 san. qədər) nəfəsvermə. Ibuki sistemində nəfəsvermə güclüdür, güclü fışiltı ilə xırıltı arasındakı hayqırtıya oxşar səsi xatırladır. Onu əvvəlcə sakit, tədricən gücünü artırmaqla (səs tellerinin iştikarı olmadan) yerinə yetirmək olar. Ibuki ayaqları çiyin bərabərində açmaqla ayaq üstə icra edilir.

Digər xüsusi tənəffüs sistemi **noqare** adlanır. O, ağız vəsitəsilə bədənin tam boşaldılmasına uyğun olaraq səssiz surətdə nəfəsverməsi ilə ibukidən fərqlənir. Bir neçə dəfə ardıcıl noqare yerinə yetirilməsi ilə orqanizmi qısa müddətdə oksigenlə təmin, psixi tarazlığı isə bərpa etmək olar. Tənəffüs təmrinlərinin mənimsənilməsində təcrübə əldə etmək üçün uzun müddət vaxt lazımdır (1).

1. **Nakayama M.** Dynamic Karate: Instruction by the Master. Tokyo, 1966

§ 4 Karateçinin psixoloji xüsusiyyətləri, mənəvi hazırlığının əsas vasitə və metodları

Karateçinin psixoloji hazırlığı onun hazırlıq cəhətlərinin tamlığını təmin edir. Psixoloji hazırlıq idmançının mənəvi-iradi keyfiyyətlərində öz əksini tapır və daha çox yarış prosesləri zamanı özünü büruzə verərək, təkmilləşir. Bu səbəbdən də idmançının hazırlıq prosesində ümumi tərbiyə işi mühüm yer tutur. Ümumi tərbiyə işi əsasən mənəvi və iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi istiqamətində yönəldilmişdir. Belə yanaşma isə öz növbəsində təlim prosesinin qanunauyğunluqlarının tələblərindən irəli gəlir.

Konkret idman mübarizəsi şəraitində idmançıların mənəvi və iradi hazırlığının əhəmiyyəti onun fiziki, texniki, taktiki və s. keyfiyyətlərindən heç də az əhəmiyyətsiz deyil. Aydındır ki, tatami üzərində görüşən texniki cəhətdən bərabər səviyyəli karateçilərdən iradi cəhətdən daha möhkəm və cəsur olan tərəf qalib gələcəkdir.

Karate ilə məşğul olmağa başlayan şagirdlər müxtəlif səviyyədə fiziki və mənəvi-iradi cəhətlərə malikdirlər. Şagirdlər arasında belə xüsusiyyətləri nəzərə alaraq, düzgün təşkil olunmuş məşq prosesində tədricən fiziki, texniki və taktiki keyfiyyətlərlə yanaşı idmançıların mənəvi-iradi keyfiyyətləri də inkişaf etdirilir. Məşq prosesi zamanı təşəbbüskarlıq, qətiyyətlik, cəsurluq, soyuqqanlıq, məqsədə nail olmaq bacarığı kimi dəyərli xüsusiyyətlər tədricən təkmilləşdirilir.

Məşq prosesində yaxud idman mübarizəsində idmançı qarşıya çıxan müəyyən çətinlikləri aradan qaldırmağa nail olduğu zaman iradi keyfiyyətlər də tədricən tərbiyə edilir. Mənəvi-iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsinin əsas vasitələrindən biri də idmançının yarış ərəfəsində qarşıya qoyduğu məqsəd və vəzifələr, texniki-taktiki və xüsusi təmrinlər kimi pedaqoji-psixoloji fəaliyyətdir.

Iradi keyfiyyətlərin təşəkkül tapması idmançının qarşısına qoyduğu məqsədlə sıx bağlıdır. Idmançı qələbəni təkcə özü üçün deyil, həm də komanda üçün qazanmalıdır. Vətəndaşı olduğu ölkənin idman şərəfini qorumaq kimi vəzifə borcunu başa düşmək və yerinə yetirilməsi üçün bütün qabiliyyətlərini səfərbər etməyi bacarmaq elə iradi keyfiyyətlərin səviyyəsini müəyyən edir. Lakin, idmançının fiziki, texniki və taktiki hazırlığı zəif olarsa, onu heç bir mənəvi-iradi amil əvəz edə bilməz. Bütün iradi və mənəvi amillər real fiziki, texniki və taktiki hazırlıq əsasında qurulmalı, inkişaf etdirilməlidir. Əgər idmançı fiziki, texniki və taktiki hazırlıq imkanları hüdudlarından kənara çıxan tapşırığı icra etməyə cəhd göstərərsə, bu yalnız onun iradi hazırlığına ziyan yetirə bilər.

Idmançının psixoloji hazırlığının əsas tərkib hissəsi olan mənəvi və iradi keyfiyyətlərin məzmunu, onları inkişaf etdirməyin vasitə və metodları, müxtəlif mərhələ və ayrı-ayrı şəraitlərdə təzahür xüsusiyyətləri ilə tanışlıq, karateçinin xüsusi psixoloji hazırlıq məsələlərinin bir qədər dərinlən nəzərdən keçirilməsi psixoloji hazırlıq barədə anlayışı nisbətən açıqlamış olur.

Tərbiyə sahəsindəki vəzifələri ümumiləşdirdikdə, inkişaf edən gənc nəsilə mənəvi keyfiyyətin tərbiyə edilməsi işinin onlarla bilavasitə təmasda olan hər bir təşkilatların başlıca vəzifə borcu olduğunu müəyyən etmək olar. Müasir gənclərin tərbiyə işinin təlimi şəxsiyyətin əxlaqi tərbiyəsi ruhunda olmalıdır.

Idmançının əxlaqi keyfiyyətlərinə heç bir idman özünəməxsusluğu daxil ola bilməz. Hər bir idmançının mənəvi varlığı bütövlükdə götürüldükdə vətəndaş mənəvi-əxlaqi varlığı olmalıdır. Bu kimi vacib amillərə görə digər peşə sahibləri kimi idmançılar da vətəninin mənfeyini hər şeydən üstün tutmalıdırlar.

Bu günün aktuallığı gənclərin həmahəng və hərtərəfli tərbiyə olunmasını tələb edir. Yüksək əxlaqi keyfiyyətlərə yiyələnmək, dövlətin, xalqın ümumi mənafeyi naminə yorulmadan çalışmaq, elm və mədəniyyət sahəsində yeni-yeni nailiyyətlərə imza atmağa cəhd göstərmək, idman tədbirlərində, ictimai həyatda müntəzəm və şüurlu iştirak etmək – vətəninə, xalqını, dövlətini sevən hər bir idmançıya xas olan xüsusiyyətlərdir.

Idmançıların əxlaqi tərbiyəsi, onların mənəvi-siyasi hazırlığı orta ümumtəhsil və ali məktəblərdə, idarə və təşkilatlarda, ordu sıralarında və bütün quruculuq sahələrində bir çox ideoloji vasitələrin (təbliğət, təşviqat, mətbuat, radio-televiziya və s.) köməyi ilə həyata keçirilməlidir. Məşqlər və bütünlükdə idman fəaliyyəti prosesi karateçilərin ideya-mənəvi keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə, onların dünyagörüşünün formalaşdırılmasına və humanist əxlaqının tərbiyə edilməsinə yönəldilir.

Karateçinin mənəvi keyfiyyətinin tərbiyə edilməsində məşqçinin də rolu danılmazdır. O, şagirdlərin ideya-mənəvi keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi prosesinin gedişatı zamanı yeniyetmələrin ailələri, oxuduqları məktəbin pedaqoji kollektivi, yaşadıkları ərazinin sakinləri ilə əlaqə saxlamalı, daima əxlaq prinsiplərini əldə rəhbər tutmalıdır. Şagirdlərə müasir fiziki tərbiyə sistemində mənəvi tərbiyənin istiqamətini aydınlaşdırmalı, onun bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına göstərdiyi təsiri izah etməlidir.

Respublika və dünya miqyasında tanınmış idmançıların vətənpərvərlik hissi barədə gənc idmançılara nümunələr gətirilməsi də əhəmiyyətli vasitələrdən biridir. Belə yanaşma üsulu gənclərin vətənpərvərlik hisslərinin tərbiyəsinə, onların intellektual hazırlığının inkişaf etdirilməsinə müsbət təsir göstərir. Məşq prosesində əxlaqi tərbiyə məsələsi daim diqqət mərkəzində olmalı, idmançılar arasında qarşılıqlı və düzgün münasibət yaradılmalıdır.

Yeniyetmə idmançılardan hər hansı birinin öz yoldaşlarına yaxud kollektivə qarşı mənfi rəftarı diqqətdən kənarda qala bilməz. Gənc karateçilərdə yarış qaydalarına, rəqibə və digərlərinə hörmət hissini aşılamaq, onu yarışda yarana biləcək hər hansı gözlənilməz çətinliklərə (məs., zədələnmə) tab gətirməyə, qələbəyə və məğlubiyyətə hazırlamaq lazımdır. Şagird qələbəni və məğlubiyyəti tam sakit və təvazökarlıqla qarşılamalıdır. Rəqibə qarşı idman mübarizəsində qəzəb və mübarizə fəallığı labüd olan hallardır, lakin bununla bərabər rəqibə yoldaşlıq münasibətinin bəslənməsi də zəruridir (1).

1. Ujhzyjd K.Ö. «Cgjh ĞĜ dtrf» V., «Pyfybt», 1965, cnh.52

Karateçinin əxlaqi tərbiyəsi prosesində kollektivin də rolu böyükdür. Gənc karateçilər kollektivin nümunəvi idmançılarının davranışını təqlid edərək, təkcə idman nailiyyətlərində deyil, həyatda da onlardan nümunə götürürlər. Bacarıqlı və təcrübəli məşqçi yeniyetmə karateçilərin tərbiyəsi prosesində bu kimi amillərdən dəyərli vasitə qismində istifadə edə bilər.

Məlumdur ki, hazırlığın müxtəlif mərhələlərində konkret vəzifələr həll edilir. Bu vəzifələrin həllində qarşıya çıxan çətinliklərin aradan qaldırılması da özünəməxsus çətinliklər yaradır. Yeni başlayanlardan fərqli olaraq yüksək dərəcəli karateçi hazırlamağın əsas məqsədi mötəbər yarışlarda yüksək idman nəticələrinə nail olmaqdır. Bununla əlaqədar aparılan psixoloji hazırlıq qarşıdakı yarışlarda rast gəlinən bütün psixoloji çətinlikləri aradan qaldırmağa və karateçinin hərtərəfli hazırlanması işinə yönəldilir. Ümumi məqsədə müvafiq olaraq, qarşıdakı vəzifələr sistemi və onların məşq prosesində həyata keçirilməsinin ardıcılığı əvvəlcədən müəyyən edilir.

Karateçinin mənəvi hazırlığı yarış prosesində və yarışdan kənar vaxtlarda ümumi davranış norma və tələblərinin yerinə yetirilməsi çərçivəsində həyata keçirilir. Mənəvi hazırlığın vəzifəsi karateçidə müəyyən davranış normalarına riayət olunması vərdişlərinin formalaşmasından ibarətdir. Bu proses sinir sisteminin müxtəlif xarakterli gərginliklərinin nisbətən asanlıqla aradan qaldırılmasına imkan verə biləcək səviyyədə məşq etdirilməsi kimi də ifadə olunur.

Karateçinin fəaliyyət xarakterini əvvəlcədən müəyyən edən əsəb gərginlikləri adətən səbəblər mübarizəsi kimi təzahür edir, yəni «*rəqibə qalib gəlmək üçün özünə qalib gəlmək lazımdır*». Bu isə o deməkdir ki, karateçi qələbə əldə etmək üçün diqqətini yayındıra biləcək amilləri dəf etməli, qarşısındakı məqsədinə nail olmaqda ona maneçilik törədən bütün səbəb və tələbləri aradan qaldırmalıdır.

§ 5. Karatedə mərasimlər və adət-ənənələr

«Mərasimin köməkliyi ilə geniş təfəkkür və təmkin sahibi olan insan nadir hallarda şüurun hüdudlarından kənara çıxır. Mərasimi bilmədən edilən ehtiram özünüişgəncəyə, ehtiyatlılıq qorxaqlığa, cəsurluq ağılsızlığa, səmimilik isə kobudlığa çevrilir»

Konfutsiy

Hər bir xalqın özünəməxsus milli mərasimləri və adət-ənənələri mövcuddur. Bunun çox qədim tarixi kökləri vardır. Həmin adət-ənənələrdən biri və ən çox yayılmış olan salamlaşma prosesindən danışmaq yerinə düşərdi.

XV-XIX əsrlərdə Avropada kübar cəmiyyətdə müsahibinə hörmət əlaməti olaraq əsasən baş örtüyünü çıxarmaqla təzimləməklə salamlaşmaq forması qəbul edilmişdi. Həmin dövrlərdə açıq şəkildə sağ əl vasitəsi ilə görüşmək də salamlaşmanın formalarından biri kimi mövcud idi. Lakin bu zaman əldə olan əlcək mütləq çıxarılmalı idi. Bu, əldə silahın olmamasını və salam verilən şəxsə qarşı sülh və əminamanlıq fikrində olmağı ifadə edirdi. Hazırda isə adət yalnız formasını saxlamış, mənası ikinci plana keçmişdir.

A

B



Dünyanın bəzi xalqlarında isə salamlaşma əsasən təzimətmə formasında bu günə qədər də qorunub saxlanılır.

Çin

Çində salamlaşmanın bir neçə müxtəlif formaları vardır. Müasir dövrdə çinlilərin çoxu avropalılar kimi açıq əl ilə salamlaşma formasından istifadə edirlər. Ancaq min illər boyu mövcud olan adət-ənənələrin öz yerini müasir dəbdəbəyə belə asanlıqla verməsini düşünmək sadələşmələr olardı, çünki Çində hazırda da ənənəvi təzimətmələrə və xüsusi jestlərlə ünsiyyətə hər yerdə rast gəlinir. Təzimətməyə gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, bu mərasim çinlilərdə və yaponlarda kifayət qədər eyniyyət təşkil edir.

Döyüş incəsənətinə həsr edilmiş filmlərin demək olar ki, hamısında rast gəlinən salamlaşma formasından danışmaq maraqlı olardı. Bu mərasimdə əllər sinə

Ç

C



önündə birləşərək, «Ç» şəklində olduğu kimi sağ əlin yumruğu sol əlin açıq ovcuna sıxılaraq, yüngül təzim əlavə edilir. Jestin mənası, avropalılar kimi açıq əl ilə salamlaşmanın mənasının eyni olub, biz də «dünyada sülhün tərəfdarıyıq» fikrini ifadə edir. Bu jestin «dao» fəlsəfəsinə uyğun ikinci mənası da var. Əllər jestdə birləşərək, özlərinin «IN» və «YAN» kimi müxtəlif başlanğıclarını ifadə edirlər.

Burada həm «tarazlıq», həm «enerji axını», həm «mübarizə», həm də «ziddiyyətlərin vəhdəti» kimi bir çox şərhələr vardır. Sonuncu şərhə daha çox «C» şəklindəki jest uyğun gəlir. Bu varianta da fotosəkillərdə və kinofilmlərdə tez-tez rast gəlmək olur. «Açıq ovuca sıxılmış yumruq» jestinin Hindistanda «müdrək Şambalanın qalxanı» adlandırılması və hindlilərin də bunun onları digər insanların mənfi enerjisindən qorumasına inancları kifayət qədər maraq doğurur.

Y a p o n i y a

Yaponiyada ənənəvi təzimə tamamilə müxtəlif üsullarla həyata keçirilə bilər. Təzimləmənin mənasının dərk olunması onun icra edilməsindən çox asılıdır. «B» şəklində göstərildiyi kimi gözlər döşəməyə dikilməklə, çox da dərinlən edilməyən təzim adı təzimləmə hesab edilir. «A» şəklində göstərildiyi kimi karateçilər döyüşdən əvvəl gözlərini rəqibdən çəkmədən mübarizəyə hər an hazır olmaqlarını hətta təzimləmə zamanı da bürüzə verirlər və çox vaxt bəzi məşqçilər döyüş ruhunun hər bir məqamda nümayiş etdirilməsini təkidlə tələb edirlər.

Təzimləmənin maksimum hörmət əlaməti olan digər bir növü də vardır. Bu, oturaq vəziyyətdə edilir və alın demək olar ki, yerə çatdırılır.



Aydındır ki, bu şəkildə ənənəvi olaraq yüksək dərəcədə etibarlılıq bürüzə verilməklə, heç bir vasitə ilə qorunmayan həssas boyun nahiyəsi nümayiş etdirilir (1). Qədim zamanlarda samuray qılıncı vasitəsilə də boyunu «sığallayırdılar». Salamlaşmanın belə növü bir müddət qadının ərinə münasibət qanunu qismində də

qəbul edilmişdi. Ola bilsin ki, bu gün də bir çox yapon qadınları belə təmtərağın tərəfdarı olsunlar, lakin döyüş incəsənəti məktəblərində müəllim və şagirdlər istisna olmaqla bu mərasimi çətin ki, reallıqda görmək mümkün olsun. Müasir Yaponiyada adi görüş zamanı adi təzimlə də kifayətlənirlər.

Döyüş incəsənətində istənilən məşqin başlanması və qurtarması təmtəraqla keçir (Rey-qi – eyni ilə minnətdarlıq). Bunu belə təsvir etmək olar ki, dodzyoya daxil olduqda məktəbin müqəddəs məbədinə (kamidza yaxud əsas divar) və iştirakçıların hamısına mütləq qaydada təzim edilməlidir.

1.**Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» Dərs vəsaiti, İNBN: 978-9952 29-080-6 «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.104-106

Müəllim dodzyoya daxil olduqda, onu birinci görən şagird «Sensey zaldadır!» komandasını verir və bütün şagirdlər qalxaraq müəllimə tərəf çevrilərək, onu nəvazişli təzimlə salamlayırlar. «Sempay» (böyük şagird) dərslərdə və seminarlarda «Şiqo» komandasını verdikdən sonra şagirdlər müəyyən olunmuş qaydada düzülürlər. Düzüldükdən sonra hamı «Seydza» komandası altında diz üstündə otraq vəziyyət alır və «Mokuso» komandası ilə «Dza-dzen» (oturaq meditasiya) yerinə yetirirlər. «Mokuso yame» komandası ilə meditasiya dayandırılır və hamı müqəddəslərə və məktəbin ulu banilərində («Şomen-ni-rey»), müəllimə («Kanço...yaxud sensey...ni-rey»), ümumi salamlaşmaqla bir-birinə («Otoqay-ni-rey») təzim edirlər. Bütün bunlardan sonra «Tate» («Kiritsu» və s.) komandası verilir və hamı ayağa qalxır. «Rey-qi» qurtardıqdan sonra məşq başlayır. Məşqin yekun hissəsində də təyin edilmiş qayda ilə oturaq vəziyyətdə və ayaq üstündə meditasiya və təzim yerinə yetirilir.

Bir çoxları belə hesab edirlər ki, bu meditasiya və təzimlər ümumiyyətlə lazım deyil. Digərləri isə əksinə olaraq, bunun sayını daha da çoxaldırlar. Bu baxışlardan birincisi mərasimlərin lazım olmadığını və onlara sərf edilən vaxtın məşqə sərf edilməsini daha vacib hesab edir. Lakin bütün mərasimlər qayda-qanunun, intizamın, maariflənmənin mühüm elementidir. İstənilən fiziki hazırlıq dərsləri düzülüşdən, salamlaşmadan başlayır və qurtarır. Bunları heç kim lazımsız hesab etmir. Şərq mərasimlərində isə çoxlu naməlum və sirli məqamların olması məsələnin

başqa tərəfidir. «...*Mistik anlayışları bizə daha aydın olan qanunlarla əvəz edib, hamısını adi anlaşılan dil ilə izah etdikdə*», bütün sirlər öz-özünə yoxa çıxır.

Əsas odur ki, dodzyoya daxil olduqda və çıxdıqda hamı ilə əl sıxaraq görüşmək əvəzinə təzim etməyin «nədən ötrü» olduğunu bilmək lazımdır. Hindistanda yad insanlarla əl ilə görüşməməyin səbəbini, insanın enerjisinin (gücünün) alınması ilə izah edirlər və gigiyenik baxımdan da təzim etmə sadəcə olaraq «təmizlikdir».

Məşqə başlamamışdan əvvəl edilən meditasiya insanın gündəlik problemlərindən uzaqlaşmasına kömək edir. Gündəlik məişət qayğıları ilə yüklənmədən azad olan şüur, biliyi asan mənimsəyir. Məşqin yekununda edilən meditasiya isə hamını öz gündəlik həyat tərzinə və qayğılarına qaytarır.

Məşq zamanı «şüurun məşqulluq» vəziyyəti çox təhlükəlidir və təhlükəsizlik texnikasının pozulması deməkdir. Məsələn, cütlük formasında fəndlər işlənən zaman fikir məişət problemlərinin yanında olarsa, nəticədə zədələnmə baş verir.

Çox hallarda müəllimlərlə şagirdlər dodzyodan kənarında (gəzintilər, ad günləri, seminarlar, təlim-məşq toplanışları və s.) bir yerdə olurlar və dostluq münasibətləri yaranır. Şagird valideynləri kimi müəllimi də daim yanında görür və müəllimlə şagird arasındakı sərhəd itir, bu halda isə ünsiyyətdə çətinliklər meydana çıxır. Xüsusilə belə hallar 15-18 yaş arasında olan uşaqlarda daha çox meydana çıxır. Belə ziddiyyətlərə görə də münasibətlər qırılır. Şagirdlərin ən çox axını məhz həmin yaş dövründə baş verir. Əlbəttə, belə demək olar ki, bu yaş dövründə şagirdlər məktəbi bitirirlər, oxumağa qəbul olurlar və s., lakin bu səbəb deyil, yalnız bəhanədir. Buna görə də müəllimə təzim etmə mühüm amillərdən biridir. Bu mərasim şagirdin təfəkkürünün müəllimi ilə dostluq münasibətindən müəllim-şagird münasibətinə keçidini təşkil edir. Bütün bunları nəzərə alaraq, müəllim pedaqoji qanunları pozmamalıdır. Hər bir şagirdə düzgün yol seçiminin vacibliyini dərk etmək üçün vaxt lazımdır. Müasir dövrün gənc «sensey»lər, bütün diqqətlərini şagirdlərinin yarışlarda tez nəticə əldə etmələrinə ayıraraq, məşq mərasimlərinə lazımi diqqət yetirməməklərinə təəssüflər olsun ki, məşqlərin keçirilmə şərtləri (xüsusi məşq zalları olmadığından məktəblərin idman zallarının icarəyə

götürülməsi, tədris ilinin başa çatması ilə əlaqədar şagirdlərin uzun müddətə digər yerlərə istirahətə getmələri və s.) səbəb olur. Səbəblərdən biri də valideynlərin uşaqlarının tez nəticə göstərməsi istəyidir. Lakin yaddan çıxarmaq olmaz ki, tez əldə edilmiş çempionluq tez də yaddan çıxaraq, ötüb keçir. Yeniyetmə ilk nəticəsini əldə etdikdən sonra məşqlərə olan marağı itir. Məhz bu səbəblərdən karate-do Budo yolu olmaq əvəzinə adi idmana çevrilir. Uşaq böyüyərək yeniyetməlik, daha sonra isə gənclik dövrünə qədəm qoyduğundan, onun xarakterini qısa müddət ərzində dəyişmək mümkün deyil. Yaş həddi dəyişdikcə, dünyagörüşü də dəyişir. Bəzən şagirdlərdə müəyyən mənəvi dəyərlərin (humanizm, məqsədəyönlülük və s.) olmamasına səbəb, müəllimin işi tam axıra qədər aparmamasıdır. Müəllim böyük təmkinə və məqsədəyönlüyə malik olmalıdır. Reyqi (etiketi və mərasimləri) incəliklərini bilməsi şagirdin gələcəkdə ləyaqətli yolu üçün zəmin yaradır və məhz müəllimin şəxsiyyəti, eləcə də tutduğu yol şagird üçün parlaq gələcəyə aparan cığırdır.

«Karate-do»nun özünün xüsusi, təfərrüatı ilə düşünülmüş və müntəzəm olaraq yerinə yetirilən mərasimləri mövcuddur. Mərasimlərin vahid prinsip əsasında qurulmasına baxmayaraq, müxtəlif məktəb və üslubların xüsusiyyətindən asılı olaraq, onlar da nisbətən fərqli ola bilirlər. Mərasim ehkam, adi nəzakət və sadəcə olaraq intizam tələbi deyil. Şərqdə mərasimlərə əməl olunması həyatın bütün sahələrində mənəvi-əxlaqi normaya çevrildiyindən o, döyüş incəsənəti fəlsəfəsinin və psixologiyasının dərk edilməsinin ayrılmaz və mühüm hissəsidir.

Mərasim – («ritualis» latın sözüdür) ayin növü olub, mürəkkəb rəmzi hərəkət tərzinin tarixən kamilləşmiş forması, nizamlanmış hərəkət sistemidir. Mərasim, ənənəvi olaraq tərbiyəni təkmilləşdirən metod kimi mühüm rol oynayır. Mərasimlərin yerinə yetirilməsi vasitəsilə təkcə insanın hərəkət tərzinin xarici tərəfi deyil, həm də daxili aləmi kamilləşdirilir. Kollektiv surətdə yerinə yetirilən mərasimlər iştirakçıların bir-biri ilə olduğu kimi vəziyyətin tamlığı ilə də dərin daxili birlik yaradır. Mərasimin gedişatı prosesinin tam ahəngi ilə uzlaşan insan özünə bir növ kənardan baxaraq, daxilən azad olur. Mərasimlər vasitəsilə insan sanki həyatın bir kontekstindən çıxaraq, özünü tamam başqa cür təsəvvürlərlə, hisslərlə və

münasibətlərlə müşayiət olunan digər kontekstə dərk etməyə başlayır. O, müvəqqəti olaraq özünün psixi və fiziki qabiliyyətlərinin gündəlik həyat fəaliyyətinə tamamilə xas olmayan digər forma və istiqamətdə reallaşdığı başqa bir dünyaya inikas edir. İnsanın sosial davranışını asanlaşdıraraq, «mən düzmü hərəkət edirəm?» sualına cavab axtarıqda şübhələr burulğanında qərq olmamaq üçün mərasimlərin rolu əvəzəlməzdir. Mərasimlər insanın davranışını sadələşdirərək standartlaşdırıb, cəmiyyətdə münasibətlərini sabitləşdirir və mövcudluğunu qoruyub saxlayır. Cəmiyyətin ənənələri və mənəvi təməli məhz mərasimlər vasitəsilə möhkəmləndirilir. Mərasimlər öz növbəsində mənəvi ideyaları konkretiyə çevilməsini təmin edərək, insana istənilən cəmiyyət ideyalarını mənimsəyərək nəsil-dən-nəsilə ötürməsi imkanını verir. İnsan şəxsiyyətinin bu və ya digər formada xarakterizə edilməsi, onun bütün sosial davranış modeli mərasimlərə yönəldilir. Şagirdlərə müvafiq mərasimlərin öyrədilməsi hər şeydən əvvəl onların təlim-təربiyəsində aparıcı mövqe tutur.

Mərasimlərin ilkin məqsədi – öz intizamını kamilləşdirməkdir. Mərasimlərin artıq qeyri iradi yerinə yetirilməsi anına qədər olana riayət etmək olduqca çətindir və bu böyük səy tələb edən prosesdir. Burada meditasiya, intizam və müəllimin müraciət nitqi kimi üç mənəvi istiqamətin vəhdəti tələb olunur. Bunların hamısı birlikdə insanın özündə görə bilmədiyi tərəflərin üzə çıxardılması üçün əlverişli vəziyyət yaradır. Məlum olduğu kimi Konfutsiy (Kun Tsyu) mərasimlərə xüsusi yer ayırırdı. Qədim mədəniyyət yaradıcılarının varisi kimi Konfutsiy, özünün «mərasim» adlandırdığı insanların həyatındakı həmin başlanğıcın qorunub saxlanılmasının və möhkəmləndirilməsinin qayğısını çəkirdi. Ona görə ki, çin dini fəlsəfəsinin kökündə ilahi və insani cizgiləri özündə birləşdirən nəsillərin ibadət ayinləri dururdu. Konfutsiy, ilk dəfə «mərasim nədir?» kimi sadə sual ətrafında fikirləşərək, «mərasim - insani ünsiyyətlərin başlıca şərti və adamlarda insaniyyətin təربiyəsinin yaxşı vasitəsidir» kimi də sadə cavab vermişdi. Konfutsiliyin mərasimdə insani həyat tərzinin əbədiyaşar keyfiyyətlərini görməsi də əhəmiyyətlidir. Hər hansı mərasim fəaliyyətinin insanların ümumi qəbul edilmiş həyat norması və deməli, onların ümumi var-dövləti olmaya bilməzdi. Mərasim

hamıya məxsusdur, lakin onun üzərində heç kimin istisna hüququ yoxdur. O, insan münasibətini yaradan vasitədir, mühitdir. Cəmiyyətdə mərasimin ikili rolu vardır. O, fərdi cəhdlərə hədd qoymaqla növbəti nəsilə ötürülən həyati dəyərləri təsdiqləyir.

Beləliklə, mərasim karate ilə məşğul olmaq istəyən hər bir kəs üçün ilk andan həyat və davranış normalarında təşəkkül tapır.

Ritsu rey. Hər bir məşqdən əvvəl dodzyonun döşəməsinin su ilə təmizlənməsi təkcə fiziki cəhətdən təmizlik yaratmaq deyil, həm də dodzyonun simvolik olaraq «təmizlənmə» mərasimidir. Xüsusi məşq geyimində növbə ilə dodzyoya daxil olan şagirdlər, zala olan hörmət hissələrini təzimetmə (rey) ilə bildirirlər. Zala daxil olduqda edilən təzim daxili hazırlığı yaxud tam varlığı ilə müəyyən edilmiş iş rejiminə başlamağı, eləcə də dodzyonu tərk etdikdə edilən təzim özünükamilləşdirmə yolunda növbəti mərhələnin keçirildiyi yerə səmimi minnətdarlıq hissini ifadə edir. İnsan psixologiyası daima ekstremal rejimdə işləyə bilmədiyi üçün fərdi təmrinlərin icrasının əvvəlində və sonunda edilən təzim, iradi söylərin son dərəcə cəmləşdirilmiş vəziyyətinə daxil olmaq və çıxmaq mənasını verir. Təmrinlərə başlayarkən edilən təzim, orqanizmin bütün sistemlərinin tam döyüş hazırlığına, sonunda edilən təzim isə döyüşçünün əsəb sisteminin ekstremal rejimdən insanın adi rejiminə gətirilməsini bildirir. Priz və mükafatların təqdimatı yaxud nailiyyətlərin digər formada qiymətləndirilməsi zamanı edilən təzim minnətdarlıq hissəsinə işarədir.

Təzim (odziqi) etmə təkcə salamlamaq yaxud minnətdarlıq hissini bildirmək üsulu deyil, həm də ünsiyyətin onlarla müxtəlif vəziyyətlərdə istifadə edilən universal vasitəsidir. İlk baxışdan sadəcə bədən hərəkəti ilə yerinə yetirilən təzimin variantlarının sayını təsəvvür etmək olmur və hər bir yaponiyalı mövcud vəziyyətə daha çox uyğun gələn formanı seçir. Təzimin amplitudası salamlama zamanı əsas amil hesab edilir. Hörmətli və yaşlı şəxsə olan münasibətdə təzim, kifayət qədər dərinədən (insan qurşaqdan aşağı əyilir və başını aşağı endirir) edilir. Baş aramla əyməklə adi təzimi yerinə yetirirlər. Xarici vətəndaşlar üçün yaponların təzimetmə detallarını ayırd etmək çox da asan deyildir. Yaponlar isə avropalıların əl ilə görüşmək qaydalarının incəliklərini daha yaxşı ayırd edə bilirlər.

Zala daxil olan şagird müəllimi gözləməli və bu zaman vaxt itirməmək üçün məşq proqramına daxil olan təmtinləri təkrarlamaqla məşğul olmalıdır. Bununla yanaşı sakitliyə və qayda-qanuna əməl olunmalıdır. Dodzyoya yalnız ayaqyalın və mütləq təmiz geyimdə daxil olmaq lazımdır. Zala geyinərək yaxud kəməri bağlamadan daxil olmaq qadağandır. Bu dodzyoda olan digərlərinə qarşı təhqiramiz hərəkət kimi qəbul edilir.

Mərasimlərdə heç bir xırda şey yoxdur və hər şeyin mənası var. Hətta haqqında danışılan dodzyoya daxil olarkən və oranı tərk edərkən yerinə yetirilən təzimlərin böyük mənası vardır. O, təkcə tərbiyəvi effekt daşımır, həm də ilkin vətənpərvərlik hissi aşılayır.

«Zal – Məşq yoldaşı – Müəllim» kimi anlayışlarda «Ölkə – İş - Ailə» kimi müəyyən dəyərlərin formalaşması prosesi gedir. Yaponlarda uşağa kiçik yaşlarından *ölkənin* hər şeydən üstün olduğu öyrədilir. Mühümlük dərəcəsinə görə ikinci yeri Vətən naminə yerinə yetirilən *iş* tutur və yalnız bundan sonra *ailəyə* hörmət mərhələsi gəlir. Bu anlayışlar kiçik yaşlarından aşılır və bütün ömür boyu davam edir. Bu səbəbdən də yaponiyanın zallarında nizam-intizam və münasibət rəmzi deyil, tam təbiidir.

Təzimləmə hər hansı əşya yaxud ərazi üçün təyin edilibsə, bu zaman onun icrası zamanı təzimedənin baxışları aşağı yönəldilərək, kürək-boyun-peysər bir düz xətt təşkil edir. Əgər təzimləmə hər hansı bir şəxs üçün təyin edilibsə, bu halda baxışlar aşağı yönəldilməyə də bilər. Döyüş başlamazdan əvvəl və qurtardıqdan sonra təzim edilərkən baxışlar mütləq qaydada rəqibin hər bir hərəkətini müşaiyət etməlidir. Müəllimə edilən təzim istisna hal kimi qəbul edildiyindən, vəziyyətdən asılı olmayaraq baxışlar həmişə aşağı yönəldilir.

Xüsusi məşq geyiminin təmiz olması, fərdi gigiyena qaydalarına əməl edilməsi və məşqlərin keçirildiyi yerin yığışdırılması kimi proseslər şagirdlərin mənəvi və fiziki cəhətdən təmizlənməsi naminə aparılan tərbiyəvi prinsipdir. Hər bir şagird dərk etməlidir ki, idman zalı müqəddəs yer olduğundan, oraya yalnız xüsusi ayaqqabılarda və təmiz geyimdə daxil olmaq olar. Etiketlərlə möhkəmləndirilmiş bu qaydalar özünəhörmət, məğrurluq, əməsevərlik və qanuna hörmət hisslərini aşılayır.

Dza rey. Bu üslubda təntənəli təzimlər seydzə vəziyyətində həyata keçirilir. Bu halda barmaqlar daxilə olmaqla, ovuclar dizlərdən 15 sm irəlidə tataminin üzərinə qoyulur. Sinə döşəməyə qədər irəli əyilir, dirsəklər yan tərəflərə istiqamətlənir. Gövdə ilə bir düz xətt üzərində olmaqla, baş tatamiyə dəymədən aşağı əyilir. Omaları dabanlardan ayıraraq tatamidən qaldırmaq olmaz.

«Mokuso» komandası ilə məşqdən əvvəl iki dəqiqəlik meditasiya başlayır. Meditasiya zamanı susaraq oturmaq dövrü darıxdırıcı ola bilər. Ənənəvi qaydada dizləri üstə «seydza» vəziyyətində oturan şagirdin dizləri və ovucları möhkəm taxta döşəmə yaxud tatami üzərində olur. Ona digər rahat bir vəziyyət seçməsinə yaxud ayaqlarını uzatmasına icazə verilmir. «Seydza» vəziyyətində oturuş səbəbsiz deyildir. Belə ki, bu cür oturuş qaydası özü və digərləri üçün sərfəli olaraq təhlükəsizdir, yığcamlığı ilə dodzyoda yerə qənaət edir, bədəni möhkəmləndirmək və elastikliyi inkişaf etdirməklə yanaşı, həm də sayıqlıq vərdişlərini aşılıyır. Məşqdən əvvəl keçirilən «dza dzen» seansının mənası insanı gündəlik həyat problemlərindən ayrılaraq, bunları «Yolun axtarıldığı yer» sayılan müqəddəs dodzyonun kandarında qoyur. Məşqin sonunda keçirilən «dza dzen» seansı isə şüuru aydınlaşmış-harmonik vəziyyətə gətirib sakitləşdirərək, gərginlikdən azad edir. Həmçinin sərbəst olaraq keçirilən «dza dzen» seansları da harmonik vəziyyətin bərpasına və mənəvi inkişafın artırılması üçün yeni imkanların müəyyən olunmasına kömək edir.

Karatedə ustalıq səviyyəsinə çatmaqda «sükutda oturmaq» kimi *statik təmrinlərin* böyük rolu vardır. 2-3 min il əvvəl buna oxşar təmrinlər artıq təcrübədən keçirilmişdi. Əfsanəvi mütəfəkkir olmuş Lao Tszi, «mədənin doldurulması, ürəyin isə boşluğu», «boşluğun son həddinə səbəb olma», «tam dinclik və sükuta dalmaq», yeni eraya qədər IV-III əsrlərdə yaşamış filosof Çjuan Tszi isə «mürğülü halda oturmaq» barədə şərh vermişdilər.

Statik təmrinlər haqqında keçən yüzilliyin birinci yarısında da müasirliyin tanınmış filosoflarından olan Tszyan Veytsyaonun «In Şitszi metodu ilə sükutda oturmaq», Din Fubaonun «Sükunətdə oturmağın kvintessensiyası» kimi xeyli kitablar və digər işləmələr meydana çıxmışdı. Çindən gəlmiş olan meditatif statik

təmrin ənənələri təkcə Yaponiyada deyil, bir sıra digər ölkələrdə də qorunub saxlanılır və yayılır. Yaponiyanın bir çox orta və ali təhsil məktəblərində dərstdən əvvəl təhsil alanlar belə təmrinlərə mütləq qaydada 2-3 dəqiqə vaxt ayırırlar. Klassik şeirlərin ahəngli oxunuşundan və karate məşqlərindən əvvəl, ikebana hazırlamazdan, kalliqrafiya ilə məşğul olmazdan qabaq, «çay təşrifəti»nin gedişatı zamanı belə təmrinlərin müxtəlif formalarından istifadə edilir. Cəsarətlə demək olar ki, statik meditatif təmrinlər yaşından və cinsindən asılı olmayaraq, Yaponiya əhalisinin hamısına məlumdur.

«Sükunətdə oturan» zaman psixoloji fəaliyyət və tənəffüs «sabitləşir», baş beyin qabığı və sinir sistemi dincəlmək imkanı əldə edir, orqanizmi oksigenlə təmin edən dərin tənəffüs bərpa edilir. Belə təmrinlərin köməyi sayəsində də düşüncə «aydınlaşır».

«Dza dzen»də meditasiya göstərilən səbəblərdən çox yaxşı effekt verir:

- «bədənin tənzim edilməsi» vərdişləri tam boşalmaya imkan verir, məşqdən əvvəl gərginlikdən azad edərək eyni zamanda da əzələ tonusunu artırır, məşqdən sonra isə tez bir zamanda yorğunluğu çıxarır;

- məşqdən əvvəl «bədəni və şüuru» tənzimləyən «tənəffüsü qaydaya salmaq» xeyirlidir (1).

Bu mərasim hər məşqdə dərslərin əvvəlində və sonunda həyata keçirilir.

İlk günlərdən məşğələ zamanı intizamın möhkəmləndirilməsi üçün şagirdlərə məşqdə aşağıdakı davranış qaydalarının izah edilməsi vacibdir:

- sensey tərəfindən texniki hərəkət qaydaları izah edilən zaman və onların yerinə yetirilməsi prosesində sırada danışmaq olmaz;

- dodzyoda məşq alətlərini və vəsaitləri sındırmaq, korlamaq olmaz;

- dodzyoya ayaqqabıda və üst geyimdə daxil olmaq olmaz;

- dodzyoya daxil olduqda və çıxdıqda zala, orada olan idmançılara təzim edilməlidir;

1. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» Dərs vəsaiti, İNBN: 978-9952 29-080-6 «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.108-114

- müəllimə «sensey» yaxud «siz» deyə müraciət etmək lazımdır;

- hər hansı bir işlə əlaqədar olaraq müəllimi yaxınlaşdıqda, təzim etmək lazımdır;

- cütlükdə texniki elementləri işləyən zaman məşq başlamamışdan əvvəl bir-birinə təzim edilməsi vacibdir;

- dodzyonun hüdudları xaricində, məktəbdə, bölmədə bir-biri ilə mübahisə etmək olmaz; valideynlərə, müəllimlərə və ümumiyyətlə bütün insanlara hörmətlə yanaşmaq lazımdır;

- məşqlərə gecikmək olmaz və əgər gecikmiş olsa, bu halda üzr istəməli, sıraya durmaq üçün icazə alınmalıdır;

- üzürsüz səbəbdən məşq buraxmaq olmaz;

- istənilən irad, tənqid qadağandır. Şagirdlər susaraq məşq edir və yalnız müəllimin göstərişlərini yerinə yetirirlər;

- məşq vaxtı şagird yalnız müəllimin icazəsi ilə məşq yerini tərk edə bilər və bu zaman dodzyonun kənarı ilə getmək lazımdır – zəlin mərkəzindən keçmək qadağandır;

- idman forması karate ilə məşqul olan idmançıdan edilən tələblərə cavab verməli, daim qüsurşuz və təmiz vəziyyətdə olmasına nəzarət edilməlidir.

Məşqin gedişi zamanı müəllim, yeni texniki fəndi göstərmək üçün sıradan çıxardığı şagird, ona yaxınlaşdıqda və sonra sıraya qayıtdıqda müəllimə təzim etməyə borcludur. Tənbəllik, lənglik, nəzakətsizlik, mərasimin istənilən formada pozulması, 10 dəfədən 50 dəfəyə qədər yumruqlar üzərində bədənin döşəmədən qaldırılıb-endirilməsi ilə cəzalandırılır. Məşqlərdə müəllim təmrinlərin adına uyğun kəskin, fasiləli komandalar verir. Şagirdlər cəld, danışmadan, ritmik olaraq və təşkilati formada həmin komandaları yerinə yetirməyə borcludurlar. Dodzyoda ədəbsiz hərəkətlərlə, yüksək danışq tərzilə və yaxud lazımsız səs-küylə məşq prosesini qırmaq qəti qadağandır. Şagirdlərdən yalnız özünənəzarət, diqqətli və intizamlı olmaq tələb edilir. Əgər məşqin gedişində şalvarın, gödəkçənin qaytanı yaxud kəməri açılıbsa, bu halda diz üstə təzim edərək təlimatçının icazəsi ilə sıradan çıxır, geyimi düzəldib qayıtdıqdan sonra da həmin qaydada icazə alıb sıraya dururlar. Əgər məşqi yarıdan kəsməkdə şagirdin ciddi səbəbi (məs., özünü pis hiss

edirsə, yorğundursa, xəstədirsə və s.) varsa, bu halda o, məşqini dayandırmaq xahişi ilə senseydən icazə istəməlidir, çünki dərs buraxmaq təkə tədrisdən bir addım geri qalmaq demək deyil, həm də karate-donun əsas prinsipləri olan məşqlərə laqeyd, məsuliyyətsiz münasibətdir.

§ 6 Karate geyimi

Karate məşqləri üçün istifadə edilən geyim rəsmi olaraq «Qi» yaxud «Doqi» adlanır. Geyim forması gödəkçədən, şalvardan və kəmərdən ibarətdir. Bu geyimin digər ən geniş yayılmış olan adı «kimono»dur. Yapon dilində «kimono» geniş mənada «geyim» mənasını verir, yəni daha dəqiq desək, yaponların «yofuku» adlandırdıqları avropalıların geyimlərindən fərqli olaraq, özlərinin milli geyim mənasını daşıyır. Deməli, «kimono» ümumiləşdirilmiş anlayışdır. Öz müxtəlifliyi ilə o, ənənəvi təkmübarizlik məktəblərinin, üslublarının, növlərinin zənginliyini əks etdirir. Karate məşqləri üçün istifadə edilən kimono, adətən ağ rəngdə olur. Ağ rəngli kimono təmizliyi, saflığı, qüsursuzluğu simvolizə edir. Karateçi daim cismani, mənəvi və idraki cəhətdən təmiz olmalıdır.

Təkmübarizliyin müxtəlif üslublarının ənənəvi geyimləri hər hansı bir dərzi tərəfindən məxsusi olaraq icad edilməyib. Bu əslində müəyyən xalq yaxud ölkə üçün xarakterik olan adi, gündəlik yerli geyimin şəkli dəyişdirilmiş formasıdır. Yaponiyanın idman kimonosu da kəndli geyimindən törəmədir.

Karate formasında qəbul edilmiş standartlara uyğun olan ölçülər yoxdur.

«Qi»nin ölçüləri	Idmançının yaş həddi	Idmançının təbii fiziki göstəriciləri
000	Kiçik yaşlı uşaqlar	
1-2	6 -8 yaş arası	Orta boylu və orta çəkili
3	_____*	Çəkisi təqribən 45 kq
4	Yaşın fərqi yoxdur	Boyu 170 sm
5	_____*	Boyu 175-180 sm

«Qi»ni iki növ parçadan – ya 100%-li pambıq ya da poliesterlə pambıq qarışığı olan parçadan tikirlər. Hər iki növ parçanın özünəməxsus üstünlüyü və çatışmayan cəhətləri vardır. Pambıq parçanın başlıca üstünlüyü ondadır ki, o təbiidir və idmançı tərlediyi zaman bədənin hava təchizatını yaxşı təmin edir. Belə parça nəmi özünə yaxşı hopdurur və isti olduqda parça bədən üçün soyuq kondensat yaradır. Pambıq parçanın çatışmayan cəhəti isə onun yığılmasıdır və bu parçadan tikilmiş «qi»nin qiyməti də nisbətən baha olur.

Qarışıq parçadan tikilmiş «qi»dən isə uzun müddət istifadə edilir. Belə parçadan tikilmiş «qi» çox əzilmir və yuyulduqda yığılaraq ölçüləri dəyişmir. Bütün bunlara baxmayaraq, qarışıq parçadan tikilmiş «qi», hava buraxmadığı üçün tez nəmləşərək istilik yaratması səbəbindən, karateçilər arasında çox da geniş qəbul olunmur.

«Qi»nin tikilişi zamanı təcrübi və estetik səbəblər nəzərə alınır. Təcrübi baxımdan fəndlər müxtəlifliyinin geniş diapozonu karate formasının tikilişində elə nəzərə alınır ki, onunla bütün istiqamətlərdə sərbəst hərəkət etmək mümkün olsun. Gödəkcənin özü gövdəyə sərbəst, qolları isə təqribən bazuönünün yarısına qədər ölçüdə boş olur. Bu qolun biləng və said hissəsinin rahat hərəkətinə imkan yaradır. Gödəkcənin uzunluğu isə omaların aşağı xəttini keçməmək şərtilə müxtəlif cür ola bilər. Şalvar da sərbəst olmalı, hərəkətlərə maneçilik törətməməlidir. Şalvarın ətkələri baldırın yarısından uzun olmamalıdır.

İlkin inkişafını Dzen ənənələrindən götürmüş olan sadəlik (vabi) yaponiya incəsənətinin ayrılmaz hissəsidir. Buna görə də karate məşqlərinin idman formasında əsasən sadəlik duyumu vurğulanır. Heç bir artıq bəzəyi olmayan ağ (hərdən qara) rəngli vabiyə bariz nümunədir. «Qi», onu geyinmiş insanın bacarığı və xasiyyəti haqqında heç nə bildirmir, necə deyərlər, «qi insanın deyil, insan qinin bəzəyidir...»

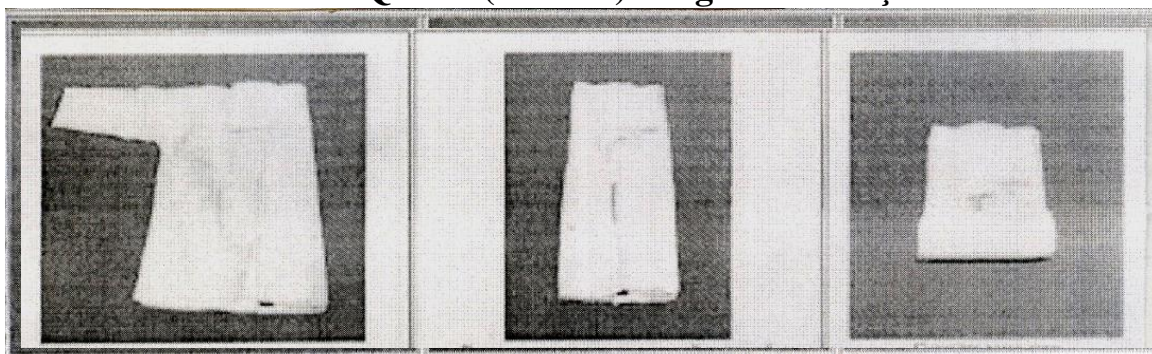
Demək olar ki, bütün məktəblərdə «qi»nin üzərində təşkilatın yaxud məktəbin embleminin gəzdirilir. Forma üzərində təşkilatın emblemi fəxr əlaməti olaraq, yarış iştirakçılarında komanda ruhunu yüksəldə bilər. Böyük turnirlərdə və seminarlarda isə kimin haradan olmasını müəyyənləşdirmək üçün əvəzedilməz üsuldur. Ümumi qaydalar əsasında gödəkcənin sol tərəfində yalnız bir emblemin olmasına icazə verilir. Lakin istisna hallar da ola bilər.

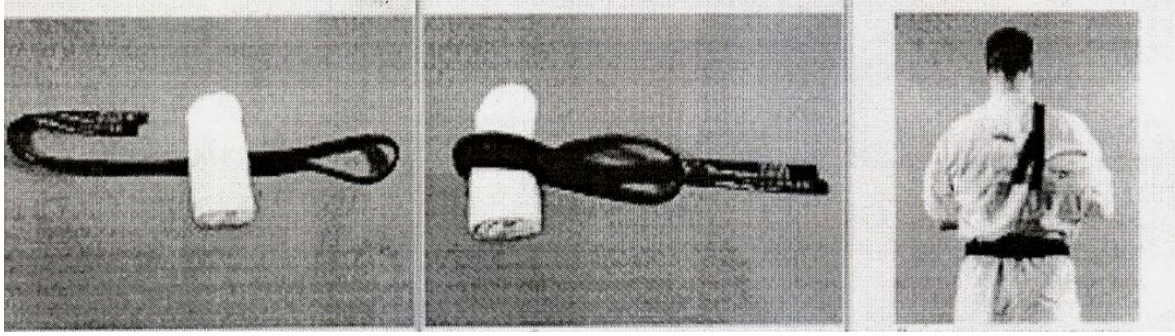
Şalvarı geyindikdə qaytanı bağlamaq üçün olan yerlər qarşı tərəfdə yerləşməlidir. Şalvarı yuxarı qaldıraraq kəməri dartmaq lazımdır ki, bəldə rahat otursun. Kəməri ölçüyə görə müəyyən edilərək, qaytan mərkəzdən bağlanır. Sonra gödəkcə geyilir. Gödəkcənin hər iki tərəfində olan iki qaytan, məşq zamanı gödəkcəni açılaraq əyindən çıxmasının qarşısını alır. Gödəkcənin sağ tərəfini birinci

olaraq bədənə sıxır, sol tərəflə üstdən bağlayırlar. Bunu qətiyyən əksinə etmək olmaz, çünki bu cür Yaponiyada yalnız vəfat edənləri geyindirirlər.

Gödəkçəni tarım saxlamaq üçün onun ətəklərini hər iki tərəfdən aşağı dartmaq lazımdır. Axırda kəməri (obi) bağladıqda, onun mərkəzini qarının üstünə qoyur və uclarını hər iki tərəfdən belə dolayırlar. Kəmərin sağ ucunu qarının üstünə qoyaraq sıxır, sol ucunu isə bütün bel çevrəsi boyu dolayırlar. Daha sonra hər iki ucu ön tərəfdə düyünləyirlər. Omaların üstündə sərbəst yerləşən kəmər arxa tərəfdə nisbətən öndə bir az sallaq vəziyyətdə olmalıdır. Karate hər işdə səliqəli olmağı öyrətdiyindən, şagirdlər «qi»ni və kəməri düzgün geyinməyi bacarmaqdan savayı onu məşqlərə düzgün gətirib-aparmaq qaydalarını da bilməlidirlər. Məşqlərin ilk günündən «qi»ni düzgün bükməyi öyrənmək vacibdir. Bunun üçün şəkildən göründüyü kimi hər iki ayaq hissəsi üst-üstə qoyularaq qatlanmış şalvarı gödəkçənin ortasına qoyaraq, gödəkçəni düz ortadan qatlayır və birləşdirirlər. Sonra gödəkçənin qollarını içəriyə doğru qatlayaraq, həndəsi fiqur olan düzgün dördbucaqlı formasına salırlar. Daha sonra gödəkçənin boyunluğundan başlayaraq, sıx dolayır və kəməri bu dolağın ortasından halqa kimi keçirib, axıra qədər bükürlər. Hər məşqdən sonra geyim forması çirklənir onu mütəmadi olaraq təmiz və səliqəli saxlamaq idmançının borcudur.

«Qi»nin (kimono) düzgün bükülüşü





6.1 Sensey

«Əgər O, heç olmasa bir gün sənin müəllimin olubsa, sən bütün ömrün boyu ona doğma ata kimi münasibət bəsləməyə borclusan»

Şərq xalq məsəli

Minilliklərin təcrübəsindən keçərək, şüurun dərinliklərində özünə məskən salmış bu müdrik xalq məsəli, zaman ötdükcə real gerçəklikdə daha da zənginləşir. Sensey – döyüş incəsənəti ustasıdır, silah üzrə ekspertdir, Müəllimdir. Döyüş incəsənəti nəzəriyyənin və təcrübəsinin sistemli şəkildə qorunaraq ötürülməsində onun rolu böyükdür. Senseylər silahları eksperim yoxlamasından keçiriblər, real döyüşdə müxtəlif ixtisasların texniki fəndlərini və strategiyasını yoxlayıblar, insanın həyatını asanlıqla məhv edə biləcək təhlükəli vəziyyətlərdən effektiv çıxış yolu kimi yeni üslub yaxud üsulları işləyib hazırlayıblar. Bunlardan başqa, həmin metodları digərlərinə də öyrədiblər. Dünyanın bir öox ölkələrindən fərqli olaraq, Şərqdə müəllimə çox böyük rəğbət və hörmət hissi hələ də qorunub saxlanılır.

Bu və ya digər müəllimin sosial əhəmiyyət dərəcəsi öz əksini onun klan ierarxiyasında almış olduğu rütbədə və vəzifədə tapırdı. Birinci növbədə öz üslubunun mənasını digərlərinə öyrətmək və üslubun gələcək nəsillərə çatdırılması üçün kifayət qədər geniş yaymaq bacarığına malik olan şəxs sözün həqiqi mənasında sensey adlanırdı. Bu xüsusiyyəti onu budzyutsunun effektiv döyüşə bilən, lakin öz üsullarını digərlərinə öyrədə bilməyən yaxud öyrətmək istəməyən, özündən sonra nə məktəbi, nə də şagirdləri qalan digər ustalarından fərqləndirirdi. Müəllim həyatda mənəvi dayaq, Yola istiqamət verən göstərici hesab edilir və insanın hələ bu Yolun

sonuna gedib çata biləcəyinə deyil, bu Yolun düzgün seçilməsinə təminat verir. Müəllim özünü, öz mənəvi simasını şagirdinə ötürür. Şagird bir o qədər informasiyanı deyil, məhz müəllimi özündə canlandırır. O, müəlliminin «izi ilə gedir» və təsadüfi deyildir ki, «tu» («şagird») ieroqlifini «iz ilə gedən kəs» kimi tərcümə etmək olar. Yeni nəsillərin hər dəfə təzədən başlamamaqları üçün qədim və müasir senseylər döyüş incəsənətini unutmazlıqdan xilas etmiş və edirlər, onlarda həyat rəmzini qoruyub saxlamağa çalışırlar. Gənc nəsil yalnız ululardan miras qalan ənənələri davam etdirirlər (1).

6.2 «OSS» ifadəsi haqqında

I şərh. Karatenin bir çox üslublarında ustalar tədris prosesinə öz münasibətlərini bildirmək üçün tez-tez «**Osu**» yaxud «**Oss**» sözünü işlədirlər. Bu sözün yaranmasının və mənasının bir çox mənada izahı mövcuddur. Daha çox yayılmış bir neçə anlayış haqqında izah verməyə çalışaq:

* Sito-Ryu karate-do dodzyosunun qərargahından verilən məlumatlara görə «**Osu**» sözü «**O**» kandzisindən və aydın olmayan «**O-Nin**» konsepsiyasından şifahi olaraq əmələ gəlmişdir. «**O**» hərfi olaraq «itələmək, sıxmaq, təzyiq etmək», «**Nin**» isə əksinə, «çıxarmaq, aparmaq, müqavimət göstərmək» mənasını verir. Beləliklə, təzyiq edən və bu təzyiqə müqavimət göstərən iki bir-birinə zidd qüvvənin mövcudluğu aydın görünür. Bu sözü dodzyoya daxil olarkən, böyük və kiçik arasında münasibətdə, kata icra etdikdə və müəllimindən göstəriş aldıqdan sonra ifadə edirlər;

* «**Osu**» sözü nadir hallarda oxunan və «**dözmək**» mənasını verən «**Sinobu**» ieroqlifinin ikinci oxunuşudur;

1. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» Dərs vəsaiti, İNBN: 978-9952 29-080-6 «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.122-125

* Karatenin Kyokusinkay üslubunda «**Osu**» sözü salamlama kimi istifadə edilir və həmçinin «**bəli, razıyam, yaxşı və məni bağışlayın**» kimi ifadələrini tez-tez əvəz edir. Gənc karateçilər öz böyüklərinə razılıq ifadəsi olan «**hə**» sözü əvəzinə həmişə «**Osu**» deyirlər;

* 1966-cı ildə keçirilmiş Kyosin Kaykan karatesi üzrə Birinci Ümumyaponiya Açıq Turnirinin çempionu olmuş usta Yamadzaki Teritomoya görə «**Osu**» sözünün «heç nəyə məhəl qoymadan öz yolunda fiziki, zehni və mənəvi maneələri dəf edən, eləcə də böyüklər arasında hörmətçil münasibətlərə və kiçiklərin üzərindəki öhdəçiliyə görə məsuliyyət üçün mübarizə aparmağa səy göstərməni ifadə edən on min mənası vardır»;

* Uti-desi qismində üç ay Masutatsu Oyamanın dodzyosunda olan tanınmış avstraliyalı karateçi Kameron Kvinniyə görə «bu söz sonsuz sayda mənanı əhatə etməsinə baxmayaraq, ən sadə ifadə kimi «**təzyiqə tab gətirmə**» mənasını verir. Bu söz karatenin fəlsəfəsini ifadə edir. Gözlənilməli kimi yaxşı şagirddə karatenin mənasını dərk etmək üçün «**Osu ruhu**» olmalıdır»;

* «**Osu**» - «səbr, hörmət və yüksək qiymət» mənasını verir. Güclü bədən və güclü ruh inkişaf etdirmək üçün çətin dözümlən sərt məşq etmək vacibdir. Karateçi potensial imkanlarının son həddinə qədər özünə «təkan vermək» məcburiyyətində qalır. Hər şeyi yarımçıq qoymaq istəyi yaranarkən, iradə zəifliyi ilə mübarizə aparmaq və özünü qalib gəlməyə məcbur etmək lazımdır. Buna nail olmaq üçün karateçi təkid, cəhd, iradə və hər şeydən əvvəl isə elə «**Osu**» adlanan səbr və təmkin nümayiş etdirməlidir. Karateçinin özünü sərt məşqlərə məcbur etməsinin səbəbi də elə öz qayğısına qalmasıdır. Belə bir qayğı karateçinin özünə hörmət etməsinin əlamətidir. Özünəhörmət isə öz təlimatçısına və yoldaşlarına olan hörmətə çevrilir. Karateçi dodzyoya daxil olduqda, «**Osu**» deyərək təzim edir. Bunun da mənası karateçinin öz dodzyosuna, orada etdiyi məşqlərə sərf olunan vaxtına yenə də elə «**Osu**» adlanan hörmət əlamətidir. Məşq zamanı karateçi özünü gümrəhləndirir və mümkün qədər çox işləməyə məcbur edir. O, məşqini qurtardıqdan sonra təlimatçıya və yoldaşlarına bir daha «**Osu**» deyərək, təzim edir. O bunu hörmət və «**Osu**» adlanan minnətdarlıq hissənin əlaməti olaraq yerinə yetirir. Beləliklə, karatedə «**Osu**» - çox vacib sözdür. O, səbr, hörmət və minnətdarlıq mənasını daşıyır. Həmin keyfiyyətləri mütəmadi olaraq xatırladan «**Osu**» sözündən bütün karateçilər daim istifadə edirlər.

* Məşhur usta Yamaqutin (Qodzyukay) evində uti-desi olmuş Qodzyu-Ryu üslubunun ABŞ-da banisi hesab edilən Peter Urban, «**Osu**» sözünün karatenin təcrübəsinə məhz Yamaquti Qoqen tərəfindən daxil edildiyini təsdiqləyir. İmperator Hərbi Məktəbinin bütün məzunlarının bir-birini tanımaları üçün «**Osu**» sözü onların ümumi «parol»u olmuşdu. Buna oxşar «parol»lar bir çox tədris müəssisələrində mövcuddur. Vəziyyətdən asılı olaraq, «**Osu**» sözü «bəli, salam, xudahafiz, zərbəni tut, döz» mənalarında işlənir. Bu, «**daxili**» sözdür.

II şərh. Tez-tez rast gəlinən «**Oss!**» sözünün xüsusiyyəti Budo ilə əlaqəlidir. Buna görə də qismən yaranmış və düzəlişə ehtiyacı olan anlaşılmazlıq haqqında söhbət gedəcək.

«**Oss!**» sözünü «**Osu**» kimi (vurğu, nəfəs vermə ilə «**O**» hərfinə düşür) tələffüz etmək lazımdır. Ona görə ki, «**Ohayo qozaimasu**» (Xeyirli sabah) ifadəsi yapon dilinin ənənələrinə uyğun olaraq, qısa transkripsiyada «**Osu**» sözü kimi tələffüz edilir və ümumiyyətlə, istifadəsinə yalnız yaxın insanlar arasında icazə verilir. Bundan başqa, «**Oss!**» sözünün digər incə xüsusiyyətlərə də malik olması yaponiyalıni çaşdırma da bilər, çünki bu sözdən yalnız müəyyən «dairələrdə», məs., idmançılar, quldurlar, xuliqanlar, mafiya arasında istifadə olunur. Hesab edilir ki, bu sözdə nəzakətliyi nəzərə çarpacaq dərəcədə pozan laqeydlik və tənbellik təəssüratı yaratdığından, onda bayağılıq çalarları vardır və yapon mədəni ənənələrinə əsasən nəzakətli münasibətin qısaldılmış şəkildə ifadə edilməsi yolverilməzdir. Kyudo yaxud ken-dzyutsu kimi klassik dodzyoda «**Oss!**» sözü ilə salamlamaq məqsədəuyğun deyil, çünki hələ yaponsayağı nəzakətlik nümayiş etdirilsə hərəkət o anda neqativ qiymətləndirilə bilər. «**Oss!**» sözünün Budo anlayışlarına uyğun gəlmədiyini bilmək və yadda saxlamaq vacibdir. Lakin Budo nəzərə alınmasa, yapon ədəbi dilinin xüsusunda əgər yaponiyalıni «**Oss!**» sözü ilə salamlasalar, o, yapon nəzakət qaydalarına uyğun olaraq təəccübünü gizlədməsinə baxmayaraq, özlüyündə həmin şəxsin yapon dilini orta səviyyədəndən də aşağı bildiyini fikirləşəcək.

Bəs nə üçün karatedə bu söz istifadə edilir? Müasir karatenin tarixi qədim olmadığından və II Dünya müharibəsindən sonra karatenin bəzi qrupları xuliqanlıq mühitinə yaxın olmuşdu. Bütün Budo döyüş incəsənət növləri arasında danılmaz

fakt kimi karate nisbətən az hörmətli hesab edilirdi. Karatenin statusunun yüksəldilməsi naminə bu anlaşılmazlıq aradan qaldırılmalıdır. Karate döyüş incəsənəti olduğundan, yaranmış vəziyyətlə əlaqədar hər iki formalı salamlaşmanı bilmək zəruridir.

III şərh. Hazırda karate aləmində tez-tez işlənən «Oss» sözü, geniş mənada «özünə döyüş ruhunu təqlid etmək» yaxud «hansı isə bir şəxsi salamlamaq» ifadəsi kimi işlənməsinə baxmayaraq, yapon dilində bu sözün meydana gəlməsi müəyyən edilməyib. Bir fərziyyə də vardır ki, «Oss» sözü «Ohayo qozaimasu» (Xeyirli sabah) ifadəsinin qısaldılmış formasıdır və onun söz birləşməsi fonetik uyğunluğa əsasən seçilmiş iki ieroqlifdən ibarətdir. Yapon döyüşçüləri «Oss» sözünü əvvəllər qısaldılmış salamlama qismində işlədirdilər. Lakin sualın karate ilə bağlı olduğunu nəzərə alaraq, karate aləmində buna geniş miqyasda istifadə edilən salamlama kimi baxılır. «Ossu» sözü isə iki tərkib hissəsindən ibarətdir və «Oss» («ssu» hecasının səsində «Ossu» sözü ifadə edilmədiyindən, «Ossu»nun transkripsiyasında «Oss» yazılır) kimi oxunur, amma sözün oxunuşundan asılı olaraq çoxmənəlilik yaranır. Bu hər şeydən əvvəl sözün mənasının təyinatından asılıdır (karatenin geniş yayılmış üslublarından biri olan «Kyokusin-karate»də «Oss» hörmət, minnətdarlıq, səbr mənasında işlənir). Çox hallarda həmin sözlər «Busi-do» döyüş incəsənətinin ruhunu əks etdirən mənaları da özündə birləşdirir. Məsələn, qədim yapon povesti «Xeyke-monoqatari»nin lap əvvəlində belə bir cümlə yazılmışdı: «Həddən artıq məğrurluq məhvə gətirib çıxarır». Povestdə göstərilir ki, əgər hegemon həddən ziyadə güclü və möhtəşəmdir, onda nə vaxtsa mütləq tənəzzülə uğrayacaqdır. Karateçi isə öz fəndlərinin (vaza) köməyi ilə özünü hərtərəfli möhkəmlətməklə yanaşı eyni vaxtda da hamıya qarşı təvazökar münasibət bəsləməli, daha doğrusu özünə qürrələnməməli, lovğalanmamalı, təkəbbürlü və s. olmamalıdır, öz üzərində mütəmadi çalışaraq karatenin zirvələrini fəth etməlidir. Beləliklə, karateçi üçün «Oss» sözü ehkam xarakteri daşıyır. Digər tərəfdən, döyüş zamanı karateçinin öz fəndlərinin köməyi ilə rəqibə hücum etməsi, rəqib hücumunun nəticəsində ağrını hiss etməsi karatenin təhlükə ilə qaçılmaz əlaqəsi olmasına sübutdur. Karateçidən daim özündəcəmləşmə tələb olunur. Əgər o, ruh düşgünlüyü

ilə mübarizə aparırsa, mütləq məğlub olacaqdır. Deməli, o özünə döyüş ruhunu təqlid etməlidir. Qeyd etmək lazımdır ki, karate kimə qarşısa şəxsi hücum deyil, mənəvi cəhətdən özünükamilləşdirmək üsuludur. Əbəs yerə deyilmir ki, «...karate ədəb-ərkanla başlayır, ədəb-ərkanla da qurtarır».

IV şərh. Karate aləmində «Oss» sözü kimi parol vardır. Hərdən onu «**ruhən cəmləşmə**» mənasını verən ieroqliflərlə yazırlar. Sözün və onun ieroqlif yazısının meydana gəlməsinin dəqiq vaxtı məlum deyil. Kollektiv həyatda qrupdaxili ab-havanın saxlanılmasını, ümumi ruh və əhval-ruhiyyəni ifadə edən belə ümumişlək sözlər çoxdur. Göstərilənləri ifadə etməkdə bilavasitə məhz «Oss» sözündən istifadə olunması barədə elə bir yazılı göstəriş yoxdur. Bununla yanaşı, hamının öz iradə (**hə** yaxud **yox**) və ideyalarını bu sözlə ifadə etmələri vacib deyildir. «Oss» sözüne gəldikdə isə hər bir insan bu sözü necə istifadə edəcəyini özü müəyyən etməlidir. Əgər bu söz kütləni susmağa və diz üstə çökməyə məcbur edən xüsusi mənə kəsb edərsə, onda bu sözün kimin və harada işlədə bilməsi problemi meydana çıxır. Bu sözdə onu digər adi salamlamalardan fərqləndirən xüsusi mənə səslənir ki, bunun da nəticəsində insanda sanki tamamilə başqa bir aləmə düşməsi kimi qəribə bir hissə əmələ gəlir. Necə olmuş olsa da bu sözdən istifadə qaydası karateçilərin öz işidir.

6.3 «Kiay» anlayışı haqqında

Məşqlərdə və yarış zamanı zərbə gücünü yaxud blokun möhkəmliyini nəzərə çarpacaq dərəcədə artırmağa imkan verən, xüsusi səs tembrilə müşaiyətlə olunan hayqırtıya («**kiay**») tez-tez rast gəlinir. «**Kiay**» - mürəkkəb sözdür. Onun birinci hissəsi olan «**ki**» - «ağıl», «iradə», «ağılnın tərzi», «daxili enerji» mənasını, ikinci hissəsi olan «**ay**» isə «**avas**» feilinin qısaldılmış forması olub, «**birləşdirmək**», «**bir yerə yığmaq**», «**tam şəkildə toplamaq**» mənasını verir. Beləliklə, **kiay** – zərbə anında karateçinin mənəvi və fiziki gücünü toplayaraq bir anda hədəfə yönəldən, daxili dərinlikdən gələn kəskin hayqırtıdır. Anı olaraq çıxan hayqırtı karateçinin bütün diqqətini hədəfə cəmləşdirərək, mane olan nə varsa hamısını onun şüurundan kənarlaşdırır. Hayqırtı üçün vacib olan əzələ gərginliyi isə daxili və xarici əzələlərin hədəfə yönəldilməsinə kömək edir. «**Kiay**» adı altında adətən silah qismində səsdən istifadəyə əsaslanmış özünəməxsus döyüş metodu başa düşülürdü.

Hətta zəif hayqırtının belə təhlükəli düşməni öz işğalçı fikrindən əl çəkərək hücumunu yarımçıq kəsməyə məcbur edə bilməsi faktı, döyüş strategiyasının əsas hissəsi olaraq insan səsindən fəal istifadəyə başlanğıc verə bilər (1).

1. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» Dərs vəsaiti, İNBN: 978-9952 29-080-6 «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.126-130

Istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı

Azərbaycan ədəbiyyatı:

1. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» Dərs vəsaiti, İBNB: 978-9952 29-080-6 «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.524
2. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» dərs vəsaitinin tədris proqramı. Bakı-2013, s.55

Rus ədəbiyyatı:

1. **Ötkjhecjdf D.D.** Ötctls j vjhfkbcgjhncvtyf. – K., 1960.
2. **Öblşbtd C.D.** «Rfhfnı-lj Ctnjrly». Vjcrdf, 1992 u.
3. **Ujhzyjd K.Ö.** «Cgjhñ ĞĞ dtrf» V., «Pyfybt», 1965 – 63 c.
4. **Ujitr D.** Ytelxf rfr gcbğbxterfz yfuheprf. Cnhtcc b nhtdjuj d cgjhnt: Vtşleyfhjlysq cö. yfexysğ cnfntq. – V.: Abprekmnehf b cgjhñ, 1983.
5. **Ltkrehn Ş.** «Ntğybrf rfhfnı». Vjcrdf, 1983 u.
6. **Ljycrjq L.L.** «Öbjvtğfybrf» Vjcrdf, 1975, 239 c.
7. **Bkmbly T.G.** Gcbğkjubz djkb. – CGö: Bpl. «Gbntñ», 2000: bk. – (cthbz «Vfcnthf gcbğkjubb»).
8. **Bkmbly T.G.** Gcbğjabpbjkjubz abpbxterjuj djcgbnfybz. – V.: Ghjcdotybt, 1980.
9. **Rfkvsrjd C.D.** Jcyjds bylbdblefkbpfəbb gjlujndrb cgjhncvtyjd-tlbyjöhətd. – Ekfy-Elı. Öehzn. ry. bpl-dj, 1994.
10. **Rfinfyjd Y.F.** Genm r benbyt: Benjhbz djpybryjdybz b hfpdbnbz öjtdsğ brecnd d Xedficrjq Htcgeökbtrt. – Xtöjrcfhs: Xedfi. ry. bpl-dj, 2000.
11. **Rfinfyjd Y.F.** Djenjxyst tlbyjöhendf rfr chtlndj ajhvbhjdifybz yhfdendtyyj-djktđsğ rfxtdnd e gjlhjcnrjd. – Xtöjrcfhs: bpl-dj «Rfktv», 2002.
12. **Rfinfyjd Y.F.** Djenjxyst dbls tlbyjöhend d cbentvt chtlnd ajhvbhjdifybz vjhfkmyj-djktđsğ rfxtdnd e gjlhjcnrjd. / Yfexyjt bplfybt «Byntuhfəbz dctğ cbk jöotendf rfr afrnjh gjdsitybz rekmnehyjuj ehjdyz yfhjlf b ajhvbhjdifybz pljhjdjuj jöhfpf şbpyb» / Yfexyst htlfrnjhs D.V. Ybrbnby, P.D. Tujhjd. – Vjcrdf-Xtöjrcfhs: bpl-dj YFYB XH, 2002, cñh. 175.

13. **Rfinfyjd Y.F.** Yhfdndtyyjt b leğdyjt ajhvbjdfybt kbxyjcnb d ghjætccet jöextybz rfhfnı /Extöyj-djcgbnfntkmysq ghjætcc d eckjdbzğ vjlthypfæbb jöhpjdfybz. Cöjhybr yfexysğ cnfntq. – V.: VGF, 2005.
14. **Rjkjörjdf I.F.** Yhfdndtyysq fcgtrn ghjöktv cgjhnf // Cgjhn d cjdhtvytyyv jöotndt. – V., 1974.
15. **Yfrfzvf V.** Lbyfvbrf rfhfnı: Gth. c fyuk. – 2000., cnh.300
16. **Gkfnjyjd R.R.** Ghjöktvs cgjcyjcntq. – V.: Yferf, 1972.
17. **«Gcbğjkjubz b cjdhtvyysq cgjhn»** Cöjhybr hföjn gcbğjkjujd cjäbfbkbcnbxterbg cnhfy. V.,1973 – 328 c.
18. **Hjujd T.B.** Gcbğjkjubz jöotybz. – V.: Uevfybn. bpl. ætynh DKFLJC, 2001.
19. **Nfyçirby F.B., Ajvby D.G.** Rërecbyrfq – leğdyfz djbycrfz nhflbæbz. – V., 1999.
20. **T. F. Njhxbyjd.** Abkjcjabz öellbpvf Vfğfzys. ISBN: 5-85803-197-8, bpl-dj: «Gtnthöehucrjt Djcnjrjdtlybt», 2002
21. **Tdutybq Njhxbyjd, Əpey-vb, Ğey-Şıym.** Abkjcjabz rbnfqrjuj öellbpvf. ISBN: 978-5-91181-357-4, bpl-dj: «Fpöerf-rkfccbrf», 2007
22. **Tdutybq Njhxbyjd .** Ddtlybt d öellbpv. ISBN: 978-5-367-02587-3, 978-5-4357-0104-3, bpl-dj: «Fvajhf», «Gtnhjukba», 2013
23. **Atyjtvy rfhfnt-lj:** abkjcjacrbt, inbrj-gcbğjkjubxterbt b çhblbxterbt fcgrns : vfntbfxs B Dctçjçpyjuj cbvgjpbev (18-19 vfhnf 1988 u). Rfkbajhybqrbq eybdthcbntn 1989, cnh. 147
24. **Iflhby D.V.** «Gcbğjkjubxterbt jeyjds ajhvbjdfybz ldbufntkmyjuj yfdsrf» - Rpfym, 1978 – 176 c.
25. **Zrjöçy G.V.** Gcbğjkjubxterbt ghjöktvs vjnbdæbb gjdtlybz xtkjdrf. – V.: Ghjcdtybt, 1969.

Xarici ölkə ədəbiyyatları:

1. **Fkfy Ejnc.** Genm Lpy. ISBN: 5-7101-0004-8., bpl-dj: «Cjabz», 1993
2. **Ufhb Uığ.** Öellbpv. ISBN: 5-17-031179-6, 5-271-11344-2, 0-02-864170-1., bpl-dj: «FCN», «Fcnhtkm», 2005

3. **Uthvfy Utct.** Cblłǧfhngǧf. ISBN: 978-5-17-060215-5, 978-5-403-01939-2., bpl-dj: «FCN», 2009
4. **Uthvfy Utct.** Cblłǧfhngǧf. Gentitendbt r ptvkt Djenjrf. ISBN: 978-5-17-047803-3., bpl-dj: «FCN», 2009
5. **Lfkfq-kfvf.** Öellbqcrfz ghfrnbrf. Genm r şbpyb, gjkyjq cvsckf. ISBN: 5-9550-0196-4., bpl-dj: «Cjabz», 2003
6. **L. N. Celperb.** Jcyjdyst ghbyæbgs öellbpvf vfǧfzys. ISBN: 5-02-026180-7., bpl-dj: «Yferf», 2002
7. **Lştr Rthefr.** Öhjlzub Lǧfhvs. ISBN: 978-5-389-01354-4., bpl-dj: «Fpöerf», «Fpöerf-Fnnbrec», 2011
8. **Rfke Hbygxt.** Vs det jökflftv ghbhjljq Öells. ISBN: 978-5-9430-3040-6., bpl-dj: «Jhbtynfkbz», 2010
9. **Kjöcfyu Hfvgf.** Ns dtxt. ISBN: 5-220-00081-0, 5-9550-0186-7, 5-91250-114-0., bpl-dj: «Cjabz», 2006
10. **Nakayama M.** Dynamic Karate: Instruction by the Master. Tokyo, 1966
11. **Jkt Yblfk.** Rfrbv det zdkztncz. Extybt Öells d cjdhtvtyyjq şbpyb. ISBN: 978-5-94303-028-4., bpl-dj: «Fkvfpysq genm», 2009
12. **Oyama Masutatsu.** What is Karate? Tokyo, 1968
13. **Gjk Irvfy.** Velhjenm Djenjrf b Pfgflf. Gcbǧjkjubz hfdyjdtcbz. ISBN: 978-5-496-00528-9., bpl-dj: «Gbnth» ,2013
14. **Cnbdty Öıxtkjh** Xnj nfrjt öellbpv? Rfr şbnm gj ghbyæbgfv Öells. ISBN: 978-5-699-59404-7., bpl-dj: «Ircvj», 2012
15. **Qjyut Vbyumçh Hbygxt.** Hfljcnfz velhjenm. Ghbyznbt gthtvy b jöhtntybt cdjöljs. ISBN: 978-5-9743-0185-8., bpl-dj: «Jnrhsnsq vbh», 2010

Mündəricat

Ön söz	səh. 4
--------------	--------

I Fəsil KARATENİN ƏSAS ÜSLUBLARI

§ 1 Karatenin əsas üslublarının yaranma tarixi, inkişafı və banilərini həyat yolu	5
§ 2 Syotokan (Şam ağacı və dalğa məktəbi)	11
§ 3 Qodzyu – Ryu (Sərtlik və Yumşaqıq).....	16
§ 4 Sito-Ryu (Itosu və Xiqaonnanın məktəbi).....	24
§ 5 Vado Ryu (sülh yolu).....	29
§ 6 Kyokusinkay (mütləq həqiqət ittifaqı)	36
§ 7 Syotokay (Seto cəmiyyətinin «karate-do»su)	41
§ 8 Serin-Ryu (Şao-Linin məktəbi)	43
§ 9 Serindzi-Ryu Kenkokan	45
§ 10 Syorey-Ryu (nurlu mənəviyyətin məktəbi)	49
§ 11 Dzyosinmon-Syorinryu	52
§ 12 Ryuey-Ryu	55
§ 13 Matsubayasi-Ryu	57
§ 14 Çito-Ryu.....	59
§ 15 Syudokan.....	60
§ 16 Issin-Ryu (tənha ürək məktəbi).....	61
§ 17 Ueti-Ryu	62
§ 18 Dosinkan.....	64
§ 19 Syukokay.....	68
§ 20 Sindo-Ryu (Həqiqi Yolun məktəbi).....	69
§ 21 Fudokan karate-do (ruhun sarsılmazlığı).....	72
§ 22 Avropa dövlətlərində karatenin inkişaf tarixi.....	75

II Fəsil KATARE-DO TƏLİMİNİN MƏNƏVİ-PSIXOLOJİ VƏ FƏLSƏFİ ƏSASLARI

§ 1 Döyüş incəsənətinin mənəvi, psixoloji və fəlsəfi əsasları haqqında....	77
§ 2 Sintoizm	80
§ 3 Şərq dini-fəlsəfi təlimi	85
3.1 Yoqa təlimi haqqında.....	85
§ 4 Konfusianlıq	88
§ 5 Daosizm	91
§ 6 Dzen-Buddizm	99
§ 7 Döyüş incəsənətinin fəlsəfəsi	110
§ 8 Karate-do təliminin mənəvi-əxlaqi tərəfləri.....	114
§ 9 Karate təlimi keçənlərin mənəvi və əxlaqi cəhətdən formalaşması. Busido kodeksi	121
§ 10 Karate-do təliminin təməlini təşkil edən əsas prinsiplər.....	132

10.1 Forma və tarazlıq.....	132
10.2 Güc və sürət.....	132
10.3 Gücün cəmləşdirilməsi.....	133
10.4 Əzələ gücünün rolu.....	133
10.5 Ahəng.....	134
10.6 Vaxt hissi.....	134
10.7 Bud oynağının və qarının alt hissəsi.....	134
§ 11 Karate-do təlimində məşqlərin qurulması prinsiplərinin müəyyənləşdirilməsi və sistematikləşdirilməsi.....	136
11.1 Şüurluq və fəallıq prinsipi.....	137
11.2 Əyanilik prinsipi.....	139
11.3 Anlaşıqlıq və fərdilik prinsipi.....	139
§ 12 Karate təliminin özünəməxsus prinsipləri. Arasıkəsilməzlik prinsipi	141
12.1 Yüklənmənin sistemli növbəliyi və istirahət prinsipi.....	141
12.2 İnkişafətdirici məşq təsirlərinin tədricən artırılması prinsipi...	142
12.3 Məşğələlərin dövrü olaraq qurulması prinsipi.....	142
12.4 Yaş bərabərliyi prinsipi.....	143
§ 13 Karate-do təlimində motivasiya tələblərinin formalaşdırılması.....	144

III Fəsil KARATE-DO TƏLİMİNDƏ PSIXOLOJİ KEYFİYYƏTLƏR

§ 1 İradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi.....	150
§ 2 Karatedə psixotreninqin metod və vasitələri.....	160
2.1 Konsentrasiya (cəmləşdirmə).....	161
2.2 Meditasiya.....	162
2.2.1 Meditasiyanın məqsədləri.....	166
2.2.2 İlkün üsürlər üzərində meditasiya.....	168
2.2.3 «TORPAQ» üsürü üzərində meditasiya.....	169
2.2.4 «SU» üsürü üzərində meditasiya.....	170
2.2.5 «OD» üsürü üzərində meditasiya.....	172
2.2.6 «HAVA» üsürü üzərində meditasiya.....	173
§ 3 Tənəffüs	176
§ 4 Karateçinin psixoloji xüsusiyyətləri, mənəvi hazırlığının əsas vasitə və metodl.....	182
§ 5. Karatedə mərasimlər və adət-ənənələr	186
§ 6 Karate geyimi.....	199
6.1 Sensey.....	202
6.2 «OSS» ifadəsi haqqında.....	203
6.3 «Kiay» anlayışı haqqında.....	207
Istifadə edilmiş ədəbiyyat.....	209