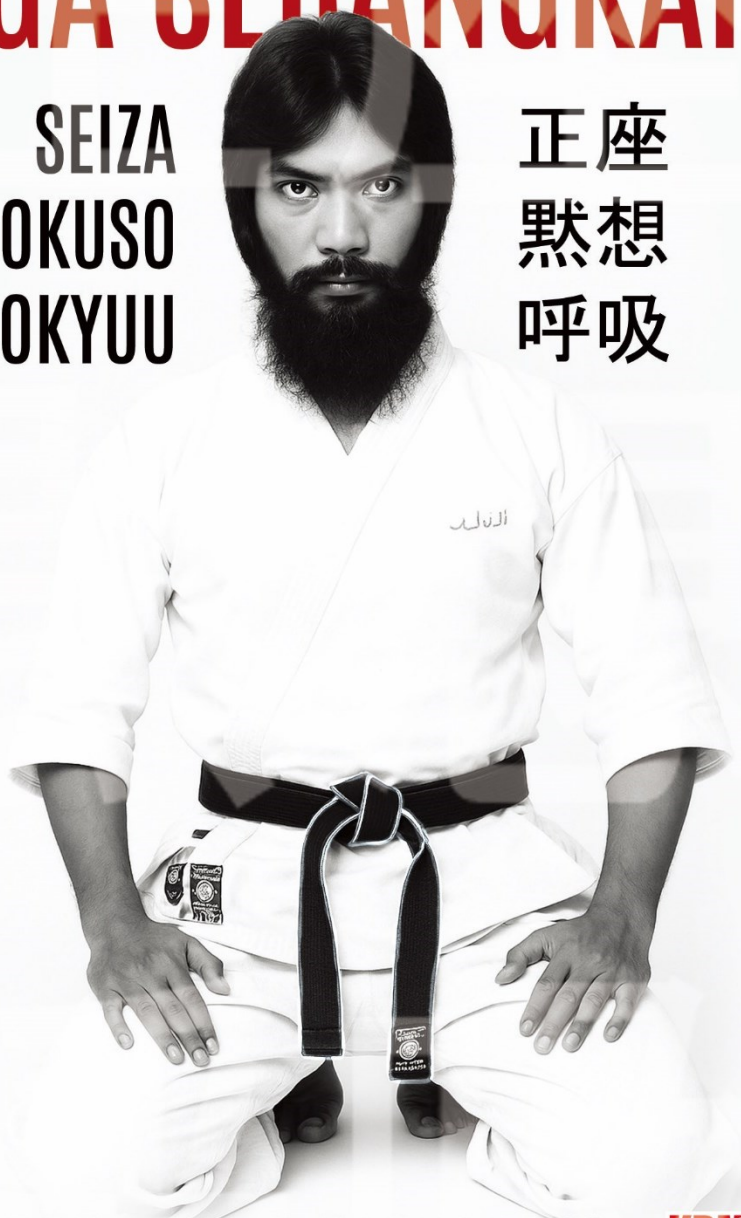


TIGA SEBANGKAI

SEIZA
MOKUSO
KOKYUU

正座
黙想
呼吸



DENNY ABRAM KARUNDENG

KRM
INDONESIA

Denny Abram Karundeng

TIGA SERANGKAI
SEIZA MOKUSO KOKYUU
正座 黙想 呼吸

PENERBIT KBM INDONESIA

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

TIGA SERANGKAI
SEIZA MOKUSO KOKYUU
正座 黙想 呼吸

Copyright @2025 By Denny Abram Karundeng
All right reserved

Penulis

Denny Abram Karundeng

Desain Sampul

Clever Michael Angello Tamawiwu, S.H.

Tata Letak

Yeremia Christian Tamawiwu, S.E.

Editor

Pdt. August Corneles Tamawiwu, S.Si.Teol., S.T.M.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

[@penerbit.kbmindonesia](https://www.instagram.com/penerbit.kbmindonesia)

[@penerbitbukujogja](https://www.instagram.com/penerbitbukujogja)

ISBN: 978-634-202-808-7

Cetakan ke-1, Desember 2025

14,8 x 21 cm, viii + 118 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi
buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SAMBUTAN

**KETUA UMUM PENGURUS PUSAT INKAI
SENSEI LAKSDA TNI DR. IVAN YULIVAN,
SE., MM., CHRMP. M. Tr. (Han)
DAN 7 INKAI - DAN 7 JTKA**

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas selesainya Buku Karya dari Shihan Denny Karundeng Dewan Guru INKAI (Penyandang DAN 8 INKAI serta DAN 7 JTKA) yang Berjudul, Tiga Serangkai Seiza Mokuso Kokyuu, Karate Shotokan Materi dan Filosofi, serta Ilmu Gerak Tubuh pada Olahraga Karate



Melalui Buku ini kiranya dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca khususnya Para Praktisi Beladiri Karate yang haus akan pencerahan serta pemahaman Karate ditengah Minimnya Karya Tulis atau literatur Sejenis.

Suatu Kebanggaan Buku ini telah hadir menjadi penyemangat dan memperkaya Khazanah Dunia seni beladiri Karate khususnya di Tanah Air.

KARATE bukanlah hanya sekedar latihan menangkis, memukul, menendang melalui Teknik yang disebut Kihon, Kata dan Kumite namun terlebih dari itu Karate dipenuhi dan syarat akan Philosophy tentang bagaimana bersungguh-sungguh (Gi) membangun keberanian (Yuu) dengan Karakter yang Jujur (Makoto), penuh Kebijaksanaan (Jin), Sikap hormat (Rei) serta Memiliki kehormatan diri (Meiyo), dan *Loyalitas (Chugi) yang kemudian dikenal dengan istilah semangat Bushido* sebuah jalan (Do) para Kesatria yang Berintegritas, Rendah hati dan berprestasi.

Semoga Tuhan Yang Maha Perkasa senantiasa melindungi kita semua penuh dengan Berkah dan kesehatan. Oss



**Shuseki Shihan dr. Nico Altin Lumenta, K.Nefro, MM,
MHKes, FISQua, CRP, MQM, CHAE, CPCCP, CHCM (USA).
Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru INKAI (MTDG INKAI)
Pendiri INKAI – DAN IX INKAI / DAN VII JTK.**

Salam Karate Osu!

**I. Mengukuhkan Jiwa Budo: Mandat Etik-Disiplin Majelis
Tinggi Dewan Guru.**

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, saya menyambut penuh kebanggaan atas terbitnya karya monumental ini, Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu (正座黙想呼吸), yang disusun secara komprehensif oleh Shihan Denny Abram Karundeng, Anggota Dewan Guru (DG) INKAI dan penyandang Dan 8 INKAI. Karya ini, yang membahas fondasi mental dan spiritual beladiri, hadir tepat pada waktunya untuk memperkuat komitmen Institusi Karate-do Indonesia (INKAI) dalam menegakkan karakter luhur bagi setiap praktisinya.

Sebagai Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru (MTDG) INKAI, yang secara prinsip berada di atas Dewan Guru dalam ranah Etik-

Disiplin, penulisan ini menegaskan bahwa nilai-nilai etika dan disiplin bukanlah sekadar ornamen, melainkan tulang punggung dari keunggulan Karate-do. Sejak didirikan pada 15 April 1971, INKAI telah bertekad turut serta membentuk manusia Indonesia seutuhnya, berbudi pekerti, jujur, berdaya juang tinggi, dan memiliki kedewasaan mental. Jalan menuju tujuan luhur ini diaspal dengan disiplin mental yang berakar pada tradisi Budo.

Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu bukan hanya ritual pembuka atau penutup latihan; ia adalah sebuah triad kebenaran yang mengintegrasikan tiga pilar utama Budo: Shin (Jiwa atau Pikiran), Gi (Teknik atau Keterampilan), dan Tai (Tubuh). Buku ini berfungsi sebagai pelita yang menerangi aspek "jiwa yang menghidupkan raga," sebuah aspek yang sering terabaikan dalam hiruk pikuk pengejaran prestasi fisik dan kemenangan di arena kompetisi. Endorsmen oleh MTDG ini memposisikan buku ini sebagai manual Etik-Disiplin yang esensial, yang harus dihayati oleh setiap tingkatan karateka.

II. Trias Disiplin Mental: Seiza, Mokuso, dan Kokyuu.

Ketiga praktik kuno ini, Seiza, Mokuso, dan Kokyuu, menyediakan mekanisme fungsional untuk menumbuhkan karakter luhur sejati. Masing-masing memiliki peran unik dalam membangun postur, kejernihan mental, dan energi internal.

A. Seiza (正座): Fondasi Ketegasan dan Kehormatan

Seiza, atau "duduk tepat/sejati" 1, adalah permulaan disiplin etika dalam dojo. Postur duduk berlutut ini, yang berakar pada

etiket formal kalangan samurai sejak zaman Edo (1603-1868), mengajarkan kepatuhan segera terhadap protokol perguruan.

Secara fisik, Seiza memperbaiki postur tubuh, melatih otot inti, dan meningkatkan sirkulasi darah. Namun, peran terbesarnya adalah menguji kesungguhan hati seorang karateka. Dengan menempatkan lutut di lantai dan mendudukkan pantat di atas tumit, posisi ini melatih ketahanan fisik dan mental, mengatasi ketidaknyamanan, dan menundukkan ego. Disiplin dalam Seiza adalah manifestasi nyata dari Komitmen & Dedikasi terhadap jalan Budo.

Seiza adalah wadah bagi Sikap Hormat (Rei), salah satu elemen inti Rendah Hati. Dalam posisi duduk yang tegak dan stabil, seorang karateka menunjukkan rasa hormat kepada Shomen, Sensei, dan sesama praktisi (Otagai ni rei), mengakui garis keilmuan dan tradisi yang diwariskan. Ini adalah langkah pertama dalam menanggalkan tinggi hati/angkuh/sombong.

B. Mokuso (黙想): Laboratorium Introspeksi dan Kejernihan Pikiran

Mokuso, yang diartikan sebagai "pikiran diam" atau meditasi dalam keheningan, adalah inti dari disiplin kognitif. Berasal dari tradisi Zen Buddha (Dyana) dan Tiongkok (Mazhao), praktik ini bertujuan untuk mencapai silent reflection.

1. Mengukuhkan Integritas: Mokuso adalah momen introspeksi wajib. Karateka didorong untuk membebaskan pikiran dari kekhawatiran masa lalu atau masa depan, berfokus hanya pada saat ini. Kejujuran (Makoto) dan Kehormatan Diri (Meiyo) dibangun di sini, ketika praktisi

melakukan self-examination terhadap integritas mereka (seperti yang dilakukan dalam Gosei kendo). Kesadaran diri yang murni ini menghasilkan Wibawa dan Ketegasan yang tidak lahir dari emosi, melainkan dari kejernihan mental.

2. Pemusatan Energi (Ki): Selama Mokuso, posisi tangan (Hokkiajoin) diarahkan untuk memusatkan energi vital (Ki) yang bersumber dari Tanden (pusat gravitasi, beberapa inci di bawah pusar). Pengosongan pikiran ini adalah praktik Senantiasa Doa, menetralkan otot dan menyiapkan tubuh untuk transisi dari dunia luar ke fokus latihan.

C. Kokyuu (呼吸): Manifestasi Ketangguhan Internal

Kokyuu, atau seni pernapasan, adalah pengendali gerak dan sumber energi internal. Teknik pernapasan yang benar (lambat dan dalam, menggunakan diafragma) adalah kunci untuk menyelaraskan jiwa dan tubuh, suatu kebenaran mendasar dalam Karate.

1. Mengendalikan Ketangguhan: Penguasaan Kokyuu secara langsung menentukan Ketangguhan. Kemampuan untuk menjaga pernapasan lambat, misalnya kurang dari 6 napas per menit, mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, mengurangi stres, kecemasan, dan memicu efek pereda nyeri (Hypoaigesik). Hal ini adalah esensi dari Sabar dan Pantang Menyerah (Oshi Shinobu).
2. Menghidupkan Daya Juang: Pernapasan yang terfokus mengisi Tanden, menciptakan cadangan energi vital (Ki Power) yang diperlukan untuk menumbuhkan Keberanian dalam membela kebenaran (Yu) dan Berprestasi terbaik &

Percaya diri. Tanpa Kokyuu yang stabil, Ketangguhan fisik hanyalah kekosongan mental.

3. Penguasaan Diri: Kokyuu adalah alat ukur ketaatan tertinggi pada Sumpah Karate, yaitu Sanggup Menguasai Diri. Kegagalan mengontrol pernapasan di bawah tekanan (fisik dalam Seiza atau mental dalam Mokuso) adalah bukti kegagalan disiplin diri.

III. Integrasi Fungsional Doktrin INTAR (Integritas, Tangguh, Rendah Hati).

Kekuatan utama buku ini terletak pada kemampuannya untuk memetakan ritual Tiga Serangkai menjadi kurikulum moral yang terstruktur, yang secara sempurna mencerminkan Budaya INKAI, yaitu INTAR.

A. Tiga Serangkai dalam Membentuk Integritas

Integritas dibangun melalui disiplin postur dan konsistensi etika harian. Praktik Seiza, Mokuso, dan Kokyuu adalah pemeriksaan moral harian yang menjamin 8 elemen integritas tertanam: Kejujuran (Makato) dan Kehormatan Diri (Meiyo) dikukuhkan melalui proses Mokuso, di mana praktisi secara jujur mengevaluasi pikirannya. Kesungguhan (Gi) tampak pada ketepatan menjalankan ritual Seiza, sementara Konsisten & tanggung jawab dipupuk karena praktik ini wajib diulang di awal dan akhir setiap sesi latihan, menjadikannya budaya yang tak terpisahkan.

B. Tiga Serangkai dalam Memupuk Ketangguhan

Ketangguhan diwujudkan melalui penguasaan energi dan daya tahan mental. Kokyuu menjadi instrumen utama di sini.

Sabar dan Pantang menyerah (Oshi Shinobu) dan Keberanian dalam membela kebenaran (Yu) lahir dari kemampuan mengontrol pernapasan yang menghidupkan Tanden (pusat energi). Kontrol Kokyuu memastikan bahwa kekuatan (Tai) dan teknik (Gi) tersedia saat dibutuhkan. Selain itu, ketaatan pada protokol Seiza dan Rei secara konsisten menunjukkan Loyal (Chugi) kepada Perguruan dan tradisi, suatu bentuk Ketangguhan yang bersifat organisasional.

C. Tiga Serangkai dalam Menghidupkan Kerendahan Hati

Kerendahan Hati adalah hasil dari kesadaran diri dan penghormatan.

Sikap hormat (Rei) adalah manifestasi fisik dari Kerendahan Hati, di mana Seiza adalah bentuk terformalnya. Sementara itu, Bijaksana (Jin) dicapai melalui pemurnian pikiran selama Mokuso. Mokuso melatih Mizu no Kokoro (Pikiran seperti air), yang memungkinkan karateka mengambil keputusan yang adil dan tidak tinggi hati/angkuh/sombong karena adanya kesadaran akan keterbatasan diri setelah introspeksi mendalam.

IV. Kesimpulan dan Panggilan untuk Budaya INKAI.

Buku Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu berhasil merumuskan kembali praktik ritual Budo menjadi kurikulum moral yang sistematis. Karya Shihan Denny Karundeng ini

menyediakan jembatan fungsional yang praktis untuk menghubungkan teori etika (INTAR) dengan pengalaman harian di Dojo. Ini adalah Maha Mudra (Segel Besar) yang mengikat postur, pikiran, dan napas menjadi satu kesatuan yang koheren.

Sejalan dengan mandat MTDG INKAI untuk memperkuat Etik-Disiplin Perguruan, buku ini ditetapkan sebagai panduan wajib bagi seluruh karateka, pelatih, dan Dewan Guru. Kejayaan INKAI tidak hanya ditentukan oleh medali, melainkan oleh kekuatan karakter para anggotanya. Kita harus memastikan bahwa ritual Seiza, Mokuso, dan Kokyuu dilaksanakan dengan pemahaman filosofis yang mendalam, menjadikannya budaya yang kokoh, bukan sekadar formalitas.

Marilah kita kobarkan semangat Bushido yang sejati dengan senantiasa melatih raga, menajamkan pikiran, dan memurnikan jiwa melalui disiplin Tiga Serangkai ini.

Semoga karya ini menjadi amal jariyah yang bermanfaat luas dan turut mengantarkan INKAI serta Karate Indonesia menuju kejayaan yang lebih gemilang, selaras dengan cita-cita membentuk Manusia Indonesia Seutuhnya yang berlandaskan Budaya INTAR.

Osu!

Jakarta, Oktober 2025

dr. Nico A. Lumenta.

Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru INKAI
Pendiri INKAI – DAN IX INKAI / DAN VII JTK (Japan Traditional
Karate).

x \ Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu (正座 黙想 呼吸)

KATA PENGANTAR

SEIZA 正座

Seiza dapat diartikan sebagai duduk tepat atau duduk sejati. Cara duduk seiza berkembang di kalangan samurai sejak shogun pertama Tokugawa Ieyasu mendirikan keshogunan di Edo hingga berakhir dengan pemulihan kekuasaan kaisar dari tangan shogun terakhir Tokugawa Yoshinobu sekaligus mengakhiri kekuasaan keshogunan Tokugawa yang berlangsung selama 264 tahun (1603 - 1868) yang disebut zaman Edo sebagai awal zaman modern di Jepang.

Masyarakat Jepang sangat menjaga budaya tradisional diantaranya seiza 正座 yang dapat di lihat pada saat upacara minum teh, acara pemakaman atau acara keagamaan di tempat - tempat suci seperti di kuil Shinto dan di tempat-tempat latihan beladiri Jepang.

MOKUSO 黙想

Mokuso diartikan pikiran diam/menenangkan pikiran/meditasi. Melakukan mokuso dengan baik dan benar pada saat akan memulai tradisi/klas diharapkan para peserta latihan dapat berkonsentrasi untuk menerima petunjuk dari pelatih dan melakukan mokuso pada saat mengakhiri tradisi/klas diharapkan para peserta latihan dapat lebih tenang dan rileks.

KOKYUU 呼吸

Napas, bernapas, pernapasan; tidak ada pernapasan yang benar dan tidak ada pernapasan yang salah jadi bernapaslah.

Tiga serangkai seiza mokuso Kokyuu adalah satu kesatuan yang menjadi tradisi saat membuka kelas dan menutup kelas para praktisi beladiri Jepang antara lain; Karatedo, Judo, Aikido dan Kendo



ケニチ十手型 KENICHI JUTTE KATA

DAFTAR ISI

SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
MATERI 1 SEIZA 正座	
SEIZA 正座	1
A. SEIZA; TRADISI DUDUK JEPANG YANG MEMBAWA MANFAAT KESEHATAN DAN MENCERMINKAN NILAI- NILAI KESOPANAN BUDAYA.	2
B. MENGENAL APA ITU SEIZA DAN CARA MELAKUKANNYA DENGAN BENAR.....	4
C. MENGENAL SEIZA CARA DUDUK ALA JEPANG YANG BAIK BAGI KESEHATAN.....	7
D. SEIZA, SENI DALAM DUDUK ALA JEPANG.	9
E. SEIZA, CARA DUDUK TRADISIONAL MASYARAKAT JEPANG	10
F. SEIZA ITU APA?	11
G. SEJAK KAPAN ORANG JEPANG MELAKUKAN SEIZA?	13
H. ZAMAN EDO	14
MATERI 2 MOKUSO 黙想	
MOKUSO 黙想	31
A. MOKUSO ITU APA?	35
B. MOKUSO ...APA DAN MENGAPA.....	41

MATERI 3 KOKYUU 呼吸

KOKYUU 呼吸 49

 A. BERNAPAS YANG BENAR DALAM KARATE.....50

 B. MENGENAL LEBIH DALAM FUNGSI ORGAN
 PERNAPASAN MANUSIA55

 C. BEBERAPA TEKNIK PERNAPASAN YANG BERMANFAAT
 BAGI KESEHATAN63

 D. JENIS LATIHAN PERNAPASAN DAN MENGAPA ANDA
 HARUS MELAKUKANNYA65

 E. PERNAPASAN LAMBAT ITU APA?.....76

 F. MANFAAT PERNAPASAN LAMBAT77

DAFTAR PUSTAKA..... 81

LAMPIRAN 83

PROFIL PENULIS 89

GALERI FOTO 93

TESTIMONI..... 109

DAFTAR PUSTAKA

1. *Karate seni berbudi luhur* Sensei Dr. Ivan Yulivan.
2. *Belajar Mengajar Karate-do* Shihan Denny Karundeng
3. *Seiza tradisi duduk Jepang yang membawa manfaat kesehatan dan kesopanan budaya.*
<https://Japanesestation.com> 12 Maret 2024
4. *Mengenal apa itu seiza dan cara melakukannya dengan benar.* <https://Era.Id.Culture> 1 September 2023
5. *Mengenal seiza cara duduk ala Jepang yang baik bagi kesehatan.* <https://Ohayojepang.kompas.com> 31 Agustus 2023
6. *Seiza seni duduk ala Jepang.* <https://www.MalangInternationalSchool.com> 14 Nopember 2019
7. *Seiza cara duduk tradisional masyarakat Jepang.*
<https://AdrianHendara.com> 3 Maret 2017
8. Zaman Edo. *Japan Guide*, Encyclopedia Britannica
9. *Mokuso. Belajar mengajar Karate-Do* oleh Shihan Denny Karundeng
10. *Mokuso itu apa? Meditation Zen by Dogen*, Aikido by Morihei Ueshiba, *Japan Guide*, Encyclopedia Britannica
11. *Mokuso apa dan mengapa?* <https://www>
12. *Aikido Cornwall*. Steve Sharp. com

13. *Kokyuu Aikido by Morihei Ueshiba, Karate-Do Kyohan by Gichin Funakoshi, Japan Aikido Association, International Karate Federation*
14. *Cara bernapas yang benar dalam Karate* <https://www.KARATEbyJesseEnkamp.com>
15. *Mengenal lebih dalam fungsi organ pernapasan manusia* Halodoc. com/artil Ditinjau oleh dr. Rizal Fadli 20 Juni 2023
16. *Beberapa teknik pernapasan yang bermanfaat bagi kesehatan.* American Lung Association, Mayo Clinic, National Institute of health (NIH), The Art of Breathing by Patrick McKeown, Breathe by James Nestor
17. *Jenis latihan pernapasan dan mengapa anda harus melakukannya.* Tim Willtory 23 Desember 2021
18. *Pernapasan lambat itu apa?* American Lung Association, Mayo Clinic, WebMDklikdocter
19. *Manfaat pernapasan lambat* <https://www.AdityaPrasanda.com> 4 April 2022 Ditinjau tim medis klikdocter.

LAMPIRAN

JAPAN TRADITIONAL KARATE ASSOCIATION

本伝統空手道会

Nihon Dentou Karate-Do Kai

TIGA PILAR FILOSOFI UTAMA

1. "心 SHIN - JIWA"

Melalui teknik Karate-do tradisional, kami berkomitmen menanamkan semangat Karate-do (Dojo kun) pada setiap individu, organisasi, dan bangsa dengan misi untuk berkontribusi pada perdamaian dunia.

2. "技 GI - KETERAMPILAN"

Karate yang kami kembangkan adalah "Nakayama Karate" yang mencerminkan Karate Jepang modern yang autentik. Kami mendedikasikan diri untuk terus menyempurnakan dan menyesuaikan teknik luar biasa dari Master Masatoshi Nakayama agar relevan dengan masa kini, berusaha untuk memahami lebih dalam dan menyelaraskan segala aspek Karate-do secara akademik.

3. "体 TAI - TUBUH"

Kami bertujuan untuk memfasilitasi pertukaran internasional dan berkembang bersama demi kebahagiaan semua pencinta Karate dan mendukung kemajuan ekonomi para instruktur agar mereka dapat terus sukses. Kami berbagi pengetahuan dan keterampilan kami dengan seluruh Karateka Budo di seluruh dunia, serta membina generasi penerus mewarisi Karate Budo kami.

RENCANA DAN SASARAN JANGKA PANJANG

1. PENINGKATAN STANDAR TEKNIK

Meningkatkan kualitas teknik dengan mempertahankan ajaran dan metode pelatihan asli yang diwariskan Master Nakayama. Kami akan terus mengembangkan sistem pelatihan yang efektif dan sistematis yang dapat dipahami dan diterapkan oleh berbagai tingkatan praktisi.

2. SERTIFIKASI DAN PENDIDIKAN

Mengembangkan program sertifikasi resmi untuk memastikan standar pelatihan yang konsisten di seluruh dunia. Kami berencana untuk menawarkan pendidikan berkelanjutan bagi para instruktur dan wasit, memastikan mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengajarkan Karate Tradisional dengan baik.

3. PENGEMBANGAN SUMBER DAYA

Menyediakan bahan-bahan pelatihan, termasuk buku dan video instruksional yang mendokumentasikan teknik dan filosofi Karate-do yang benar. Kami berkomitmen untuk

memelihara kualitas materi ini agar selalu relevan dengan kebutuhan masa kini.

4. EKSPANSI GLOBAL

Memperluas jaringan Karate Tradisional Jepang (JTK) ke lebih banyak negara dan wilayah, berkolaborasi dengan organisasi lokal, dan mendukung mereka dalam mendirikan pusat-pusat pelatihan yang mengajarkan metode Karate JTK.

5. PELATIHAN GENERASI PENERUS

Membimbing dan melatih generasi baru praktisi dan instruktur, sehingga warisan Karate-do dapat diteruskan dengan kualitas dan integritas yang sama. Kami berfokus pada pendidikan nilai-nilai moral dan keterampilan praktis, memastikan generasi mendatang menguasai semangat sejati Karate-do.

6. PROGRAM PENGEMBANGAN KEPEMIMPINAN

Mengidentifikasi dan membina calon pemimpin di dalam komunitas Karate. Baik di tingkat nasional maupun internasional. Kami akan menyediakan pelatihan khusus yang berfokus pada pengembangan keterampilan kepemimpinan, agar mereka dapat menjadi teladan dan penggerak komunitas Karate di negara masing-masing.

7. PROMOSI NILAI-NILAI KARATE

Menyebarkan pemahaman mengenai nilai-nilai moral Karate seperti, kehormatan, kejujuran, disiplin dan rasa hormat. Kami percaya bahwa Karate bukan hanya tentang kemampuan fisik, tetapi juga pengembangan karakter yang positif.

8. KOMPETISI DAN PERTEMUAN INTERNASIONAL

Mengorganisir turnamen dan pertemuan international yang mematuhi prinsip-prinsip Karate Tradisional Jepang serta menjadi wadah bagi para praktisi dari berbagai negara untuk bertemu dan bertukar pengalaman. Ini akan mempererat hubungan antara komunitas internasional dan memperkuat persaudaraan dalam Karate.

9. SISTEM PEMBINAAN DAN EVALUASI BERKELANJUTAN

Menyediakan program evaluasi dan pembinaan berkelanjutan bagi anggota, instruktur dan wasit, guna memastikan bahwa standar teknik dan etika tetap terjaga dan ditingkatkan seiring waktu.

10. PENGEMBANGAN SISTEM INFORMASI DAN KOMUNIKASI

Membangun Platform komunikasi digital untuk memfasilitasi pertukaran informasi, materi, pelatihan dan komunikasi antar cabang diberbagai negara. Ini mencakup pengembangan situs web resmi dan aplikasi mobile untuk menyebarkan informasi secara lebih efisien.

SASARAN TAHUNAN

1. 2025-2026

PENINGKATAN STANDAR DAN SERTIFIKASI

- Menyelesaikan proses sertifikasi untuk seluruh instruktur dan wasit JTK diberbagai negara.
- Melakukan pelatihan intensif untuk meningkatkan standar teknik dan pemahaman filosofis para praktisi.

2. 2027-2028

EKSPANSI INTERNASIONAL

- Memperluas jaringan ke lebih banyak negara dikawasan Asia, Eropa dan Amerika
- Mendirikan pusat-pusat latihan baru yang berafiliasi dengan JTK

3. 2029-2030

KOMPETISI DAN PERTEMUAN INTERNASIONAL

- Mengadakan turnamen dan pertemuan internasional yang mempertemukan seluruh anggota JTK dari berbagai negara
- Menyebarkan program pelatihan khusus yang mencakup teknik dan filosofi Karate-do

PROFIL PENULIS



DENNY ABRAM KARUNDENG lahir di Jakarta, 14 Desember 1957 hobby olahraga ; Atletik, Renang, Bulu Tangkis, Pingpong, Volly, Sepak Bola dan olahraga beladiri ; Karate-Do aliran Shotokan Sensei Prof. Masatoshi Nakayama murid dari Sensei Gichin Funakoshi

Pendiri aliran Karate Shotokan, Silat Betawi Chipitik Jati Padang Pasar Minggu Guru Murdina murid dari Kong Ali, Maluku Boxing Camp - Gomes Brothers Jati Padang Pasar Minggu, Persatuan Gerak Badan Bangau Putih (PGB Bangau Putih) jalan roda gang aut Bogor. SUHU SUBUR RAHARDJA PENDIRI PGB BANGAU PUTIH.

PENDIDIKAN FORMAL

1. TK HANG TUAH IV RAWA BAMBU JAKARTA (1963)
2. SDN TANJUNG BARAT 1 PAGI JAKARTA (1970)
3. SMPN 41 RAGUNAN JAKARTA (1973)
4. SMAN 28 RAGUNAN JAKARTA (1976)
5. AKADEMI SEKRETARIS INDONESIA (ASMI) EXTENSION - KALI MALANG - PERKANTORAN JAKARTA (1978)
6. AKADEMI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG - JAKARTA (1980)

7. AKADEMI ILMU SEKRETARIS INDONESIA (AISI) INDONESIA COLLEGE - SEKRETARIS - JAKARTA (1981)
8. 8.SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI - (STIE) BHAKTI API'50 U/P BHAKTI API PEMBANGUNAN - PERBANKAN - JAKARTA (1988)
9. UNIVERSITAS NASIONAL (UNAS) - BAHASA KOREA JAKARTA (1990)

PEKERJAAN

1. PT. INDIRA Jakarta Publishers - Books Seller - Exporters - Importers 1978-1983
2. EMBASSY OF JAPAN Security Guard Ambassador in Residence Jakarta 1983 - 1986
3. PT. PAKUWON JATI GROUP Jakarta dan Surabaya 1996 - 2014

KARATE 空手

1. Yudansha Shodan DAN 1 INKAI & Shodan JKA (16 Maret 1976)
2. Yudansha Nidan DAN 2 INKAI & Nidan JKA (12 Desember 1981)
3. Yudansha Sandan DAN 3 INKAI (29 April 1986)
4. Yudansha Yondan DAN 4 INKAI (22 Juli 1995)
5. Yudansha Godan DAN 5 INKAI (9 Desember 2000)
6. Yudansha Rokudan DAN 6 INKAI (17 Nopember 2007)
7. Yudansha Shichidan DAN 7 INKAI (29 Januari 2011)
8. Yudansha Hachidan DAN 8 INKAI (7 April 2018)
9. Yudansha Rokudan JTK - DAN 6 JTKA (17 Oktober 2024)
10. Yudansha Shichidan JTK - DAN 7 JTKA (15 April 2025)

Denny Abram Karundeng seorang karateka sabuk hitam - kuro obi 黒帯 telah menekuni Karate-do 空手道 lebih dari 50 tahun

Lulus DAN 1 INKAI (SHODAN JKA)

Jakarta 16 Maret 1979 PENGUJI Prof. Masatoshi Nakayama Shihan dan Takeshi Oishi Sensei.

Naik DAN 2 INKAI (NIDAN JKA)

Yogyakarta 12 Desember 1981

PENGUJI Prof. Masatoshi Nakayama Shihan, Shoji Sensei, Takeshi Oishi Sensei, Masahiko Tanaka Sensei.

Pada tanggal 13-18 Oktober 2024 menghadiri training camp, seminar, gashuku, ceremony Okuiri no gi menerima kesetaraan tingkat sabuk hitam ROKU DAN JTKA dengan gelar HANSHI 範士 dari Nihon Dentou Karate-Do Kai 日本伝統空手道会 di Memorial Youth Centre Tokyo Japan

Sejak tahun 2010 terpilih menjadi anggota DEWAN GURU INKAI dengan tingkat sabuk hitam DAN 8 INKAI (HACHI DAN INKAI).

Tanggal 17 Oktober 2024 menerima kesetaraan tingkat sabuk hitam DAN 6 JTKA (ROKU DAN JTKA)

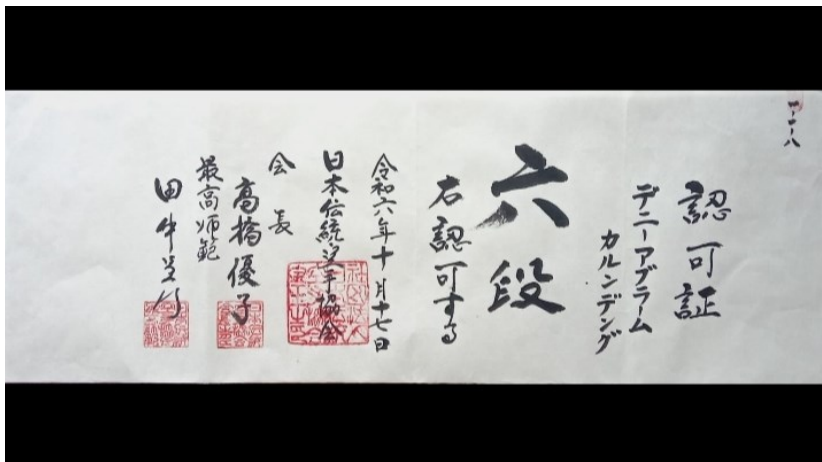
Tanggal 15 April 2025 menerima kesetaraan tingkat sabuk hitam DAN 7 JTKA (SHICHI DAN JTKA)

GALERI FOTO





Bukti mengikuti ceremony
SAMURAI OKUIRI NO GI



SHOUMEI SHO 証明書

No. 1-1-8

六段

デニールアブラムカルンデング

江

士

令和六年十月十七日

最上
田中

SHOGO HANSHI しよご範士



**Masahiko Tanaka Sensei dan Yuko Takahashi sensei President
Japan Traditional Karate Association menyerahkan
sertifikat/Shoumei sho ROKUDAN JTKA dan gelar/Shogo
HANSHI 範士
Tokyo Japan 17.10.2024**



SHOUMEI SHO 証明書 ROKUDAN JTKA & SHOGO HANSHI 範士
Tokyo Japan 17.10.2024



**HOITSUGAN DOJO MILIK MASTER MASATOSHI NAKAYAMA.
SHIBUYA TOKYO JAPAN
14 OKTOBER 2024**



MAKAM MASTER MASATOSHI NAKAYAMA
(13.04.1913-15.04.1987)
Ebisu Shibuya Tokyo Japan
14 Oktober 2024



MAKAM MASTER GICHIN FUNAKOSHI (10.11.1868-26.04.1957)
Ekakuji Temple Kamakura Tokyo Japan
18 Oktober 2024

100 \ Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu (正座 黙想 呼吸)



**Church Martin Luther King
Boston University, USA
Pdt. August Corneles Tamawiyw, S. Si. Teol., S. T. M**



S2 School of Theology Boston University, USA
Pdt. August Corneles Tamawiwy, S. Si.Teol., S. T. M



**S1 Fakultas Teologi Universitas Duta Wacana Yogyakarta
August Corneles Tamawiwu, S. Si. Teol.**



**S1 Fakultas Bisnis Manajemen
Universitas Duta Wacana Yogyakarta
Yeremia Christian Tamamiwy, SE**



**S1 Fakultas Hukum Universitas
Bung Karno Jakarta
Clever Michael Angello Tamawiy, SH**



Denny Abram Karundeng and Family



15 April 1971 - 15 April 2025

Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu (正座 黙想 呼吸) / 107

TESTIMONI

SENSEI HATTA EDISON MANTAN DEWAN GURU INKAI.

Buku TIGA SERANGKAI Seiza mokuso kokyuu sangat penting di pahami oleh para karateka dan peminat olahraga beladiri. Sehingga para karateka dan pe

minat olahraga beladiri dapat lebih meningkatkan kemampuan teknis dan juga memahami hal-hal yang lebih dalam, didalam ilmu olahraga beladiri.

SAYA MENGENAL PENULIS SEJAK MUDA DIMASA KAMI BELAJAR KARATE BERSAMA

Saya ikut bangga atas usaha Sensei Denny Karundeng yang banyak menulis buku-buku seni beladiri khususnya karate dan di terbitkan.

Semoga buku TIGA SERANGKAI seiza mokuso kokyuu bermanfaat dan menjadi pedoman bagi para karateka dan peminat olahraga beladiri.



**Sensei Dr. Ir. Riki L. Dago, MM, MH, MBA,
M.Sc., CSA, CFP, CTA
DAN 6 – INKAI, MSH No. 1226/1982**



Sebagai seorang Karateka penyandang Sabuk Hitam DAN 6 – INKAI, saya merasa buku "*Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu*" ini bukan sekedar bacaan, melainkan penguatan mendalam tentang esensi sejati Karate-do.

Shihan Denny berhasil menuntun kita memahami hubungan antara tubuh, pikiran dan nafas – tiga unsur yang sering terlupakan dalam latihan modern.

Penjelasan tentang seiza, mokuso dan kokyuu membuka kembali makna *disiplin, ketenangan serta kehormatan yang menjadi jiwa seorang Karateka*.

Buku ini mengembalikan semangat saya untuk berlatih bukan hanya demi teknik, tetapi demi kebijaksanaan dan keseimbangan bathin.

Sebagai seorang Karateka yang telah menempuh perjalanan panjang selama 52 tahun hingga mencapai tingkat DAN 6 – INKAI, saya menemukan sesuatu yang lebih dalam dari sekedar teknik dan kekuatan fisik dalam buku *Tiga Serangkai: Seiza Mokuso Kokyuu*. Buku ini mengingatkan saya pada akar sejati dari Karate – sebuah seni yang berawal dari keheningan, kesadaran dan nafas.

Saat membaca bagian tentang *Seiza*, saya seperti diajak kembali pada momen pertama saya belajar menundukkan ego, duduk dengan hormat diatas tatami dan memahami arti kesopanan dalam setiap gerak tubuh. *Mokuso* membawa saya pada refleksi

bathin yang begitu dalam – bahwa sebelum menaklukkan lawan, seorang Karateka harus terlebih dahulu menaklukkan pikirannya sendiri. Dan *Kokyuu...* mengajarkan saya bahwa nafas adalah jembatan antara jiwa dan tubuh, antara disiplin dan ketenangan.

Buku ini bukan sekedar bacaan, tapi perjalanan spiritual yang menegaskan kembali makna “Do” dalam Karate-do. Saya merasa seperti bercermin pada setiap halamannya – diingatkan untuk terus rendah hati, tetap berlatih dengan hati yang tenang dan bernafas dengan kesadaran penuh dalam setiap langkah kehidupan.

PROFIL Riki L. Dago

Mulai berlatih Karate di usia yang relatif cukup muda pada tahun 1973 dengan disiplin tinggi, rajin dan tekun, pada akhirnya berhasil juga menyangang peringkat Sabuk Hitam, DAN 1 – INKAI pada tahun 1982 dan mendapatkan nomor Majelis Sabuk Hitam: 1226, sama persis dengan nomor rumah yang ditinggali...

Walaupun kesenangan terhadap ilmu bela diri sedemikian tingginya terutama Karate, namun akhirnya tetap harus memilih...demi masa depan!

Akhirnya hampir 20 tahun lamanya menyangang tingkat DAN 2 – INKAI dikarenakan mengejar dan menuntut ilmu serta berusaha mencapai masa depan yang baik...

Memulai karir di dunia Pasar Modal Indonesia dari tingkat terbawah sebagai seorang Floor Trader, kemudian menanjak terus sampai akhirnya mencapai jenjang Direksi dan CEO (Chief Executive Officer) di salah satu group usaha konglomerat

terbesar di tanah air. Pada tahun 1999 mendirikan Perusahaan Sekuritas sendiri yang kemudian terpilih sebagai 15 Perusahaan Efek Terbaik di Indonesia versi majalah Investor (edisi no. 26 / November 2000). Sampai saat ini sudah hampir 40 tahun lamanya bergulat dan bergumul di dunia pasar modal dengan menyandang peringkat sebagai salah seorang pelaku pasar modal yang memiliki izin paling lengkap dan sukses.

Namun kerinduan dan kecintaan terhadap Karate pada umumnya, dan kepada INKAI pada khususnya, tidak kuasa untuk membendung semangat agar segera kembali berlatih Karate. Dengan ketekunan berlatih akhirnya berhasil mencapai tingkat DAN 6 – INKAI hampir 10 tahun yang silam.

Kecintaan terhadap Karate juga ditularkan dan menurun kepada 5 orang putra-putri kandung yang kesemuanya (lima-limanya) adalah penyandang Sabuk Hitam INKAI, bahkan sekitar 10 tahun yang lalu, salah satu putra lulus terbaik ke tingkat DAN 3 – INKAI. Mendirikan DOJO yang diberi nama DOJO DAGO dan berlatih bersama para putra-putri adalah merupakan keharusan dan kesenangan. Tapi saat ini mereka sudah berkeluarga dan harus bertanggung jawab pada keluarga mereka masing-masing dimana cucu saya yang tertua sebentar lagi akan masuk SMA.

Sensei Kayetanus Abi, S.Pd.

- Turunan VIII Raja Jabi Uf Oenum Mutis Timor, Dengan Gelar Bangsawan "Panglima Utama Laksamana Diraja".
- Panglima Besar Kerajaan Bikomi Oenum Mutis Timor
- DAN IV Goes To Sensei ke 2 No.MSH.3581
- Ketua Inkai Cabang Timor Tengah Utara NTT
- Ketua Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kabupaten Timor Tengah Utara NTT
- Ketua Yayasan Pendidikan Tanso Karya Mulia
- Ketua Umum Forum Sejarah Budaya Timor (FSBT), wilayah kerja seluruh pulau Timor termasuk Timor Leste beranggotakan 56.405 orang, kepengurusan tahun 2023-sekarang.



Buku tiga serangkai seiza mokuso kokyuu menggambarkan karate sebagai seni beladiri yang memiliki arti dan pandangan yang lebih mendalam pembentukan tubuh juga dapat diperoleh melalui latihan beladiri karate secara rutin, buku tiga serangkai seiza mukuso kokyuu adalah sebuah buku yang menulis tentang banyak hal antara lain tentang cara duduk, sikap saat duduk dan pandangan yang di sebut seiza sedangkan penenangan pikiran atau konsentrasi yang fokus pada pernapasan atau mukuso dan kokyuu adalah pernapasan yang teratur sesuai irama pernapasan dimulai dari rongga hidung keluar melalui rongga mulut atau dari rongga hidung keluar melalui rongga hidung buku ini kaya akan makna dan penulis memberikan seluruh

tenaga dan pikiran hanya untuk kemajuan karate di Indonesia, kita patut berbangga kepada Shihan Denny akan kepedulian dan ketekunan menulis buku-buku karate yang sangat bermanfaat untuk generasi muda ke depan penulis tidak pernah pelit membagi ilmu karate-nya kepada siapapun. Saya sangat dekat dengan penulis sejak ikut Goes to Sensei ke 2 di Bogor tahun 2023 sampai pelaksanaan Kejurda Inkai Prestasi NTT-Timor Leste serta pelaksanaan ujian DAN ZONE IV Nusa Tenggara, Shihan Denny dan Shihan Donald hadir dalam kegiatan tersebut yang kita adakan, saya sebagai anggota karate sangat bangga dengan penulisan buku ini semoga dapat memotivasi dan menginspirasi seluruh karateka di tanah air maupun luar negeri, besar harapan

saya semoga buku ini juga bisa menjadi pegangan untuk Inkai dimana saja berada, kepada Shihan Denny diberikan kesehatan bersama keluarga, salam. Hormat di berikan kepada Ketua Dewan Guru dan para Dewan Guru, Ketua Umum Inkai Pusat, Pengurus Inkai pada umumnya yang turut mendukung penulisan buku ini dari awal hingga selesai penulisannya, akhirnya saya mengucapkan terima kasih atas terbitnya buku tersebut, Osh

**Sensei Dr. Andi Irawan, S.Si., M.P.P.,
M.Sc.
DAN 4 INKAI/No. MSH: 19199**



- Alumnus GTS III 2025.
- Anggota Pengurus Provinsi INKAI Jawa Timur.
- Alumnus Dept. Urban and Regional Planning, Research Fellow Regional Economics Application Lab. (REAL), University of Illinois at Urbana-Champaign, USA.
- Pengajar Program S1, S2 Dept. Perencanaan Wilayah Kota (PWK), Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), Surabaya.
- Konsultan Asian Development Bank (ADB), Social Safeguards Specialist.

Buku ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dimensi internal dari latihan karate. Penjelasan mendalam mengenai Seiza, Mokuso, dan Kokyuu tidak hanya bersifat filosofis, tetapi juga aplikatif dalam pembentukan kesatuan Shin-Gi-Tai—pikiran (shin), teknik (gi), dan tubuh (tai). Melalui Seiza, pembaca diajak mengenali pentingnya kestabilan postur dan sikap hormat; Mokuso mengajarkan pengendalian batin dan fokus mental; sementara Kokyuu menjadi jembatan yang menyelaraskan keduanya melalui kendali napas yang sadar. Buku ini menegaskan bahwa karate sejati bukan hanya tentang kekuatan atau teknik, melainkan tentang keseimbangan menyeluruh antara tubuh, pikiran, dan semangat.

Buku ini membuka mata tentang makna latihan yang sesungguhnya. Seiza, Mokuso, dan Kokyuu banyak diperlakukan hanya sebagai rutinitas sebelum dan sesudah latihan. Namun, setelah membaca buku ini, kita akan mendapat pemahaman baru bahwa ketiganya adalah kunci untuk menyatukan pikiran, teknik, dan tubuh—Shin-Gi-Tai. Seiza menuntun untuk tenang dan rendah hati, Mokuso membantu membersihkan pikiran sebelum berlatih, dan Kokyuu mengajarkan cara menyalurkan energi dengan benar. Buku ini ibarat sahabat baru yang akan menemani perjalanan karate kita; membantu menuju latihan kita menjadi lebih dalam, lebih sadar, dan lebih bermakna.

Senpai Angga Abbiyudana Siregar, S.Hum.

Sebagai seorang karateka yang berasal dari latar belakang Dan 1, saya merasakan manfaat yang sangat besar dari karya Shihan Denny Abram Karundeng berjudul "TIGA SERANGKAI SEIZA MOKUSO KOKYUU". Buku ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang esensi sejati latihan karate, bukan hanya sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai jalan pembentukan karakter, kesadaran, dan keseimbangan hidup.



Melalui penjelasan yang sistematis, beliau mampu menyatukan filosofi napas (kokyuu), keheningan (seiza), dan perenungan (mokuso) menjadi satu kesatuan pemahaman yang utuh dan berdaya guna. Saya merasakan bagaimana ajaran dalam buku ini memperkaya pemahaman saya mengenai makna latihan, di mana setiap gerakan dan napas menjadi bentuk meditasi dalam mencapai ketenangan batin dan keteguhan mental.

Sebagai karateka yang masih terus belajar dan berproses, saya menemukan bahwa karya ini menjadi panduan spiritual dan filosofis yang menuntun saya untuk lebih memahami perjalanan karate bukan hanya dalam aspek fisik, tetapi juga dalam dimensi moral dan batin. Buku ini mengajarkan bahwa setiap latihan adalah proses penemuan diri, dan setiap keringat yang tercurah adalah langkah menuju kesempurnaan karakter.

Saya memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada penulis atas dedikasi dan ketulusannya dalam menulis karya

yang begitu bermakna ini. Buku ini tidak hanya bermanfaat bagi para karateka tingkat lanjut, tetapi juga bagi kami yang masih berada di tingkat awal, sebagai pengingat bahwa inti dari karate adalah penyatuan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Beliau (Shihan Denny Abram Karundeng) merupakan guru yang telah menerima penghargaan secara langsung dari

Masahiko Tanaka Sensei dan Yuko Takahashi Sensei, President Japan Traditional Karate Association, berupa Sertifikat/Shoumei Sho ROKUDAN JTKA serta Gelar/Shogo HANSHI, yang diserahkan di Tokyo, Japan pada 17 Oktober 2024.

Hormat saya,

Angga Abbiyudana Siregar, S.Hum.

Alumni Universitas Indonesia
Wakil Ketua INKAI DKI Jakarta
Pengusaha & Investor Migas
