



**İstanbul Hava Durumu**  
 33°C %74  
 En düşük: 24°C  
 Basınç: 1006mb

**Namaz Vakitleri**  
 İmsak 03:53 Güneş 05:44 Öğle 13:18 İkindi 17:12 Akşam 20:39 Yatsı 22:20

**İstanbul Valisi**  
 H. AVNİ MUTLU



**İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı**  
 KADİR TOPBAŞ



[ANA SAYFA](#) [EKONOMİ](#) [SİYASET](#) [SPOR](#) [DÜNYA](#) [SAĞLIK](#) [TEKNOLOJİ](#) [EĞİTİM](#) [KÜLTÜR-SANAT](#) [YAŞAM](#) [MAGAZİN](#) [YEREL YÖNETİM HABERLERİ](#)

## Strese Karşı Aikido Tedavisi

Haber Tarihi : 19.07.2014 10:37:46

**Yaşanan pek çok sağlık problemlerinin stres ve hareketsizlikten kaynaklandığını belirten Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Düzenli Aikido yapan kişilerin gerilimi azalır, düşünce gücü zinde kalır ve günlük baskılardan uzaklaşır" dedi.**

Twetle



A+ A-

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei (5. derece siyah kuşak) sahibi Oğuzhan Ulvi Başkurt, modern Japon savaş sanatı olarak bilinen Aikido'nun pek çok tedavide uygulanması gerektiğini söyledi.

Yaşanılan pek çok sağlık problem stres ve hareketsizlikten kaynaklandığını dile getiren Başkurt, "Aikido, insanın iç ve dış dengelerini ayarlayarak mutlu bir hayat sürmesine yardım ederken, antrenmanlardaki kardiyovasküler özellikler, öncesi ve sonrası yapılan gevşeme hareketleri ile de, bedene esneklik kazandırıyor. Aynı zamanda Aikido, kişiye iş yaşamının dışında yeni arkadaşlarla, herhangi bir çıkar ilişkisi olmadan tanışma imkanı sağlar. Bir antrenmanda çalıştığınız kişiler belirli bir süre sonra sizin belki de en yakın arkadaşlarınız olurlar" dedi.

Başkurt, Aikido antrenmanlarının kardiyovasküler özelliklerinin olması sebebiyle de, hareketli bir antrenman sonrası iyi bir kalori yakımına ve nabızın belli bir noktaya kadar ulaşmasına destek alacağını belirtti.

Aikidonun faydalarını anlatan Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Antrenman sırasında beden ağırlığı ile çalışılır. Kişilerden de durmayı öğrenirler. Bu arada antrenman öncesi ve sonrasında esnetme ve gevşeme hareketleri yapılır. Bunlar vücudun ritminin korunmasını sağlar. Dayanıklılık bir sporcu için en önemli unsurdur. Aikido antrenmanlarında öğrenciler kendilerini aşmayı, her zaman daha iyisini yapabilmeyi hedeflerler. Antrenmanlarda yapmış olduğumuz yuvarlanma ve düşüşlerle bedenimizi nasıl yayacağımızı yani yüzey alanımızı genişletebilmeyi öğreniriz" diye konuştu.

Aikidonun özellikleri hakkında bilgiler veren Ulvi Başkurt, "Aikido kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir. Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır. Akıl ve ruh sağlığı açısından faydalıdır. Düzenli Aikido yapan kişilerin gerilimini azalır, günlük baskılardan uzaklaşır ve düşünce gücü zinde kalır. İdeal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar. Daha iyi motor koordinasyon sağlar. Çevikliği artırır. Düşme gibi durumlarda korunma imkanı oluşturur. Aikido, beden, ruh ve zihin uyumunu sağlayan bir spor ve sanattir" şeklinde konuştu.

### ÇOK OKUNAN HABERLER

[Mobilyada Yeni Hedef, Yeni Pazarlar](#)

[Minik Dokunuşlarla Gelen Gençlik](#)

[Bayram Tatilinde İdeal Kilonun Korunması](#)

[Ümit Sanlav Açıklaması](#)

[Rus Savaş Gemileri İstanbul Boğazı'ndan Geçti](#)

[Gözetine Alınanların Sağlık Kontrolleri Sürüyor](#)

[Başkan Ekrem İmamoğlu, Yetim Çocukları](#)

[Yetimler İftar Sofrasında Buluştu](#)

[\(özel\) Amatem'den Bonzai Açıklaması](#)

[20 Bin Başakşehirli Sokak İftarında Oruç Açtı](#)

### ANKET

Bağımsız Anket Bulunamadı !