



# Aradıkları özgüveni Aikido'da buldular

Hem bir spor hem de bir sanat olarak dikkat çeken Aikido kadınların ilgi odağı oldu. Kadınlar Aikido ile dayanıklı, esnek ve dengeli olduklarını zihnin farklı yönlerini çalıştırarak fonksiyonel düşünme yeteneğini kazandıklarını ifade etti

## YEŞİM ÇATALTAŞ

**KADINLARIN** Uzakdoğu felsefesine yatkın olduğunu söyleyen Aikido eğitmeni Oğuzhan Başkurt, Kadınların Aikido'ya ilgi duymaları Uzakdoğu felsefesine ve Aikido'daki ritüellerinin cazibetmesinden kaynaklandığını ifade etti. Başkurt Aikido'nun kadınlar katkılarını ise şöyle ifade etti: "Aikido bir hareketler bütünü. Hareket ettikçe kadınlar kendilerini daha iyi hissediyor. Ve daha sağlıklı bir yaşamın içine giriyor. Kendilerini daha güvende hissediyor. Özgüvenleri artışı da kadınların kendilerini korumada oldukça önemli katkıda bulunuyor."

## 'AIKIDO'NUN HAYATIMA KATKISI ÖNEMLİ'

Yaklaşık yirmi yıldır iş hayatının içinde olan Benay Kokulu, Aikido ile nasıl tanıştığını şöyle anlattı: "İş hayatımın merkezine aldığım- dan, kendimi tanıtmaya fırsat bulmamıştım. Aikido ile tamda bu kendimi tanımadığımı farketmişim zamanda tanıştım. Uzakdoğu felsefesi ve dogudan her şey her zaman

ilgi çekmiştir. Hem felsefi olarak manevi yanıma hem de fiziksel egzersiz yönüyle bedenimi sağlıklı tutmak için başladım. Şimdi 6 senedir hiç aksatmadan Aikido yapıyorum." Aikido'nun hayatına her anlamda olumlu etkileri olduğunu ifade eden Kokulu, "Aikido uzun soluklu bir yol. Öncelikle daha sabırlı bir insan oldum. Daha çok dinlemeyi ve daha az konuşmaya ihtiyaç duymaya öğrendim. Daha sakin ve soğukkanlı olduğumu düşünüyorum. Algıları açık ve daha gözlemci biri oldum. Aikido iş ve aile hayatına da önemli katkı sağladı" dedi.

Bir çok kişinin ve kızının da bu spora başladığını belirten Benay Kokulu, "Kızım Zeynep 5 yıldır Aikido yapıyor ve bırakmaya hiç niyetli görünmüyor. Tahmin ediyorum, en genç Dan sahibi genç kızlardan biri olacak bir kaç yıl sonra" ifadelerini kullandı.

## 'AĞABEYİM SAYESİNDE BAŞLADIM'

Ağabeyi Aikido eğitmeni olan Oğuzhan Başkurt'un işlerini büyütüp okul açmasıyla birlikte Aikido'yu öğrenmeye karar veren Esin Baş-



Esın Baştürk, arkadaşımız Yeşim Çataltaş'ın (solda) sorularını yanıtladı.

kurt, "Spor, hayatımda Aikido'ya başlamadan önce de vardı. Bu spora başlamadan önce yüzüyordum. Ağabeyim, Aikido eğitmeni. Benimle birlikte çalışmak istediğini söyledi. Bende onunla birlikte çalışmaya başladım. Böylece Aikido hayatıma daha da çok girdi" dedi.

Aikidonun hayatına çok şey kattığını söyleyen Başkurt, "Daha da özgüvenli bir kadın oldum. Aikido aslında bir yaşam şekli bir gün yapıp bir gün yapılmayan bir spor değil. Düzenli çalışma ve sabır gerektiriyor. Bu anlamda da sabırlı

ve daha çok disiplinli biri olmamı sağladı. Yaptığım işlere odaklanmamı ve konsantrasyon sağlamamı kolaylaştırdı. Olaylara farklı bakış açısı geliştirmemi yardımcı oldu" ifadelerini kullandı. Başkurt kadınların Aikido'ya ilgi göstermesinin nedenini ise şöyle ifade etti: "Aikido bedeni dayanıklı, esnek ve dengeli hale getiriyor. Zihnin farklı yönlerini çalıştırarak fonksiyonel düşünme yeteneğini geliştiriyor. Bunların yanısıra özgüven de katıyor. Kadınlar bu yüzden Aikido'yu tercih ediyor."