

# AIKIDO DISIPLİNİ

**Aikido, son zamanların en hızlı yükselen dövüş sanatlarından biri. Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, bu haklı ilginin nedenlerini anlatıyor.**

## **Aikido nasıl bir spor dalı? Diğer uzak doğu sporlarından farkı var mı?**

Aikido bir Japon savaş disiplini. Karşınızdaki rakibin enerjisini yönlendirerek, onu etkisiz hale getirmeye yarayan teknikler içerir. Amacı karşı tarafı yok etmek değil kazanmaktır. Aikido eğitimi bedensel, mental ve ruhsal gelişimi önde tutan çok özel bir eğitimidir. İnsanlar fiziksel bir aktivitenin içinde var olarak bedenlerini, fonksiyonel hareketler öğrenerek zihinlerini, farklı kişilerle tanışıp çalışarak ruhsal yapılarını geliştirirler.

## **Türkiye'nin en genç 5. Dan sahibi olan kişisiniz. Ne kadar zamanda bu seviyeye geldiniz? Aikidonun öğrenilmesi ne kadar zaman alır?**

Aikidoya başlayalı 15 sene tamamlandı. Dolu dolu 15 sene. Bugün baktığımda, aikido için toplamda 30.000 antrenman saatini tamamlamış bulunmaktayım. 10.000 saat kuralını düşündüğümüzde, aikidoya çok şey verdiğimi ve karşılığında öğrencilerimin ve eğitmenlerimin sevgisini kazandığımı görüyorum. Aikido sanatını öğrenmek ömür boyu sürebilir, hatta öğrenim süreci hiç bitmez. Bununla birlikte, birinci derece siyah kuşak dediğimiz "1.Dan" seviyesine disiplinli bir öğrenci 2 ile 4 yıl arasında ulaşabilir.

## **Aikimode Aiki Akademi sizin kurduğunuz bir aikido merkezi. Burada kaç öğrenci var? Sistem genel olarak nasıl işliyor?**

Aikimode Aiki Akademi bünyesinde şu ana kadar çocuklar, gençler ve yetişkinler olmak üzere toplamda 5000 kişi eğitim aldı. Şu anda 500'ü geçkin aktif öğrencimiz mevcut. Öğrencilerimizin dışında bizlerden eğitim alan okullar, şirketler gibi kurumlar da var. 4 yaşından 60 yaşına kadar geniş bir yaş skalasının eğitim aldığı akademide, benim dışımda 7 adet kıdemli asistan, 10 adet asistan personel, 15 adet de gönüllü asistan mevcut. Toplamda, şu anda iki salon olmak üzere haftada 80 saatle Avrupa'nın en aktif aikido ve budo merkeziz. Akademimizde aikido öğrenmek isteyenler için özel bir ön değerlendirme yapıyor. Biz değerlendirmeden sonra gerçekten faydalı olabileceğimize inandığımız insanları



akademimize davet ediyoruz. Eğer onlar da kendileri için faydalı olacaklarına inanırlarsa, eğitime başlayabiliyorlar.

## **Aikidonun ruh ve beden sağlığına katkıları nelerdir? Siz Aikido bir spor ve sanattır diyorsunuz. Sanat tarafı nedir?**

Günümüzde insanlar stresli bir yaşam sürüyorlar. Aikido hem spor hem sanat yönü olmasıyla insanların mutlu bir yapıya kavuşmasına imkân veriyor. Aikido antrenmanlarında çalışılan hareketler kesintisiz yapıldığı takdirde, yüksek kondisyon kazandıran bir çalışmaya dönüşüyor. Vücut aktif spor yaptığı zaman endorfin, yani mutluluk hormonu salgılıyor. Bu durum "sağlıklı mutluluk" dediğimiz bir olgu.

Aikido aynı zamanda bir sanattır. Çünkü spor yapan insanlar yaşlandıkça performansları ister istemez azalır. Aikido ise kardiyovasküler yapısının dışında teknik bir çalışmadır. Tıpkı bir müzik aleti çalmak gibi; çalıştıkça tekniğiniz gelişir. Yaşınız ilerledikçe daha doğru ve kaliteli teknik geliştirirsiniz. Bu durum ileri yaşlarda olsanız bile sizi aikido yapmaktan alıkoymaz.

## **Erkekler hangi nedenlerle aikido yapmaya başlıyor?**

Aikido yapmak, bir erkek için bir taşla kuş katliamı yapmak gibidir. Düzenli bir spor çalışmasının içinde var olarak form tutmalarına yardımcı olur. Fonksiyonel çalışma ile daha dengeli bir vücut yapısına kavuşulur. Yoğun stres altında çalışanlar için bir deşarj yöntemidir. Sosyal bir ortamdır. Kişinin farkındalığının artmasında etkin rol oynar. Erkekler her zaman yaptığı bir uğraşın birden çok yarar sağlamasını isterler. Bu nedenle aikido erkekler için biçilmiş kaftandır.

## **Siz bu konuda eğitimler veriyorsunuz. Kişilerin aikidodan en çok faydalandığı alan nedir? Ailece aikido yapmaya gelenler var. Aikido aile içi iletişime katkı sağlıyor mu?**

Bizim akademimizde birçok çocuğumuzun anne ve babası da bizim öğrencimiz. Çocuklarına vakit ayırmak ve bir şeyler paylaşmak, bir ebeveyn için tarif edilemez bir mutluluktur. Bizim akademimizde aikidoda 8 seneyi tamamlamış çocuk ve velileri mevcut. Çocukları gözlemlediğimizde, bir işte başarılı olabilmek adına atılması gereken tüm adımları öğrendiklerini görüyoruz.

[www.aikimode.com](http://www.aikimode.com)  
[www.turkeyaikido.com](http://www.turkeyaikido.com)