

30 yaş üstü yapılabilecek en güzel spor

13.02.2015 15:10:11

30 yaş üzerindekilere aikido yapmaları öneriliyor.

Paylaş 1 Tweetle 1 8+1 0



Herkesin ortak şikayeti hareketsiz hayat. Kime sorsanız hareket etmek istiyor. Hemen herkes sıkılmadan yapacağı; form tutarken, disiplin kazanacağı zihnini rahatlatırken terleyeceği bir spor ya da etkinlik bulmanın zor olduğunu söylüyor. İşte Aikido bu arayışta olan 30 yaş ve üzeri herkese hitap eden ortak bir alan açıyor.

Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt "Hareketsizlikten yakınma özellikle şehir insanının ortak cümlesi. Bizler öyle bir şey yapalım istiyoruz ki, yaparken keyif alalım, yeni kişilerle tanışalım; spor olsun formda kalalım, zihnimizi rahatlatırken stresten arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdirsin, felsefesi olsun... Çok şey istiyormuşuz gibi görünse de bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz spor, Aikido"

Oğuzhan Ulvi Başkurt 30 yaş üzerinde evden işe, işten eve temposuna Aikidoyu eklemek için

bilmemiz gereken sebepleri şöyle sıraladı...

Öğrenmek için...

Öncelikle belirtmeliyim ki bir savaş sanatı her zaman öğrenmek için yapılır. Bunun yanında, stesten arınmak, form tutmak, bedenimizi rahatlatmak yan getirileridir ve bunlar bizi her zaman canlı tutar. Bir yandan her yaşta bir şeyler öğrenmenin keyfini yaşarsınız, bir yandan da ortak noktası aikido olan yeni arkadaşlar edinirsiniz. Bir hafta boyunca iş ve ev arasında geçen zamana birbirine güvenen, saygılı dostlar eklersiniz.

Form Tutmak için...

Aikidoda isterseniz dinamik isterseniz az antenman yapın mutlaka form tutarsınız. Aikido antrenmanı bünyesinde birçok fiziksel kazanım vardır. Dinamik bir antrenmanın içinde sürekli hareketle kondisyon anlamında büyük ileleme kaydedilip yağ yakımı hızlandırılır. Az çalıştırdığınız belli kas gruplarınız çalışır, vücudu bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve dayanıklılığınız Aikido sayesinde gözle görüldür bir şekilde artar.

Stresten Arınmak için...

Aikido antrenmanında eğitmenin dediklerine odaklanarak teknikleri gösterilen bir şekilde yapmaya çalışırsınız. Farklı kişilerle farklı çalışmalar bedeninizi canlı ve uyanık tutacaktır. Sürekli bir hareketin içinde bulunduğunuz için mutluluk hormonları salgılanacak ve daha pozitif bir ruh haline kavuşacaksınız. Güler yüzle başlamak güne 1-0 önde başlamaktır. Bu durum stress kelimesini sözlüğünüzden tamamen silmenize sebep olacak ve sizi çözüm odaklı bir kişi yapacaktır.

Sanatsız Kalmamak için...

Aikidoyu sanat yapan önemli özelliklerden biri ömrümüz boyunca yapabilmemiz ve geliştirebilmemizdir. Bir koşucuyu düşünün: 20 yaşındaki performansı ile 30, 40, 50 ve 60 yaşlarındaki performansı arasında büyük fark vardır. Yaşamın başlangıcından sonuna kadar öncelikle artan sonrasında azalan bir grafik vardır. Yani ne kadar çalışırsa çalışsın 60 yaşındaki bir kişi 20 yaşındaki performansını yakalayamaz. Sanatta durum biraz daha farklıdır. Sürekli kendini geliştiren bir gitar sanatçısı yaşı ilerlese dahi insanları yaptığı müzik ile mest edebilir. Tiyatro sanatçıları içinde aynı durum geçerlidir. Yıllar geçtikçe gerçeğe daha yakın oynayan oyuncu yani usta kendini bir şekilde fark ettirir. Aynı durum bir aikido sanatçısı içinde geçerlidir. 80 yaşına geldiğimizde bile yapabildiğimiz ve karşı tarafı etkileyebildiğimiz özel bir sanattır aikido.

Hayata Felsefe Katmak için...

Her insanın bu hayatta bir felsefesi olmalı. "Do" dediğimiz kavram yol-amaç anlamına gelen bizim tasavvufu benzer özellikleri barındıran bir felsefe, bir öğretidir. Biz bu sanatı yapıyoruz ama başkasına zarar vermek veya kendimizi korumak için değil, daha iyi bir insan olabilmek, daha mutlu olabilmek, hayata pozitif bakabilmek için yapmak daha doğru bir karar olur. Güçlenmek, dayanıklılaşmak, esnekliğimizi artırabilmek, bakış açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabiki birisine zarar verip birilerine karşı kendimizi bu sanatta öğrendiğimiz tekniklerle koruyabiliriz. Ama bu amaçla aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır.

stres, 30 yaş üstü. Spor, aikido

820 defa okundu

Paylaş 1 Tweetle 1 8+1 0

Yorum ekle...

Şununla yorum yap...

Facebook sosyal eklentisi

SONUNDA BULUNDU

Herkesin Uygulayabileceği Basit Sigara Bırakma Yöntemi



Son Haberler

Balık Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Kova Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Oğlak Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Yay Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Akrep Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Terazi Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Başak Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Aslan burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Yengeç Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

İkizler Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Boğa Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Koç Burcu 16 - 22 Şubat yorumu

Erkekler için yeni bir parfüm

Türkiye Özgecan'a açılıyor

Vücudunuzda bahar temizliği yapın

Önceki Sonraki

her kadın özeldir



Kadın, güzellik, moda, annelik, burçlar gibi içerikleri ile en iyi kadın sitesi 2kadin.com. Bu sayfadaki yazıların tüm sorumluluğu kendi yazarlarına aittir. 2kadin.com hiç bir şekilde yazarlardan ve yazdıklarından sorumlu değildir. 2kadin.com kadın haberleri internet sitesi bir 2yuz.com Yayın Grubu sitesidir. © 2006-2014 2kadin.com Tescilli Markası ve İnternet Sitesi ile Tüm Hakları Saklıdır.

2yuz.com

GÜZELLİK

İLİŞKİ

Sosyal Medya

Kadın

Makyaj

Aşk

Instagram

Konser

Saç

Cinsellik

Facebook

Haber

Cilt Bakımı

Evlilik

Twitter

Sağlık

Annelik

Google+

Diyet

Pinterest

Estetik

LinkedIn



Herkesin Yapabileceği Kolay Sigara Bırakma Yöntemi



SONUNDA BULUNDU

Herkesin Uygulayabileceği Basit Sigara Bırakma Yöntemi

Foto Galeri



Aşk Kırmızı'nın galası yapıldı

Saadet İşil Aksoy

Defne Joy Foster

Köşe Yazarları

Ece Gürsel

Yarı Farkında Bu Yol Uzun

Yasemin Şefik

Anladım Bozukluğu Sevişme Bahaneleri

Sevtaç Tuzcu

Öteki Haller İlişki Özgeçmiş

Pelin Doğru

Deli Kızın Günlüğü Çenem dursa kalemin durmaz. Gevezeyim gevezel

Cihan Aydeniz

bAŞKa Şarkılar... Zamanla eskirmiş insanlar, öyle diyorlar

Fatma Kılıçarslan

Dünya Vatandaşı Tiffany'de Kahvaltı

Gizem Gündem

Moda Gündemi Tartz mısın? Şık mısın?

Sevdanur Işık

OkU YoRUM & YaZı YoRUM Cehennem Bile Adalet Kadar Aşkın Eseridir

Zuhal Tekin

Zuhal ile moda Yılbaşı gecesi ne yapıyorsunuz?

Starz

Röportaj Bonsai Sanatı

Sefa Tunç

Yaşamak Çocuk

Canan Sezgin

Yan Masa Hikayeleri Yarım Buçuk Sevmeler

Yeşim Coşkun

İlde Muhalefet Gideyim mi ben?

Aret Vartanyan

Bin Yüz Bir İnsan Ev dediğin nedir ki?

Selin Debre

Dekorasyon TrendDeko MMXV

En Çok Okunanlar

Lacoste yeni sezon koleksiyonuyla şaşırtıyor

Kefirin faydaları saymakla bitmiyor

Boğaziçi Üniversitesi'nde etkinlikler iptal

Samsung Galaxy S5 tanıtıldı

Isınmayan ayaklar için patikolar

Bu sezon erkekler doğaya koşuyor

Koç Burcu 15 - 21 Aralık yorumu

Akrep Burcu 28 Temmuz - 3 Ağustos yorumu

Sevgilinize aşkınızı örün

Aslan burcu 19 - 25 Ocak yorumu