



birlik içinde YENİ TÜRKİYE

Av. Mehmet Ali Özkan
AK Parti Manisa Milletvekili
Aday Adayı



ASAYIŞ DÜNYA EKONOMİ GENEL MAGAZİN POLİTİKA SPOR TÜRKİYE

Arama...

Ahmetli Akhisar Alasehir Demirci Gölarmara Gördes Kırkağaç Köprübaşı Kula Salihli Sangöl Saruhanlı Selendi Soma Şehzadeler Turgutlu Yunusemre

SON DAKİKA : 01:05 Kaybolan Adamı Jandarma Buldu...

daha.net™
0212 259 55 00

5\$

'dan başlayan fiyatlarla!

30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

Ana Sayfa > SPOR

2015-02-14 12:58:01



Aikimode Aiki Akademi 5

Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, 30 yaş üzeri insanların evden işe, işten eve temposuna aikidoyu eklemesi için 6 nedeninin olduğunu söyledi.

Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, hareketsizlikten yakınan insanların aikido yapması

gerektiğini savunuyor. İnsanların hem keyif alabileceğini hem de bedensel ve zihinsel gelişimi sağlamak için aikido yapılması gerektiğini kaydeden 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 rahatlatırsın 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" dedi.

AİKİDO İÇİN 6 NEDEN

Başkurt 30 yaş üzerinde evden işe, işten eve temposuna aikidoyu eklemek için bilmesi gerek sebepleri ise şöyle sıralıyor:

"Öncelikle belirtmeliyim ki bir savaş sanatı her zaman öğrenmek için yapılır. Bunun yanında, stresten 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 edirsiniz. Bir hafta boyunca iş ve ev arasında geçen zamana birbirine güvenen, saygılı dostlar eklersiniz. Aikidoda isterseniz dinamik, isterseniz az antrenman yapın mutlaka form tutarsınız. Aikido antrenmanı bünyesinde birçok fiziksel kazanım vardır. Dinamik bir antrenmanın içinde sürekli hareketle kondisyon anlamında büyük ilerleme kaydedilip yağ yakımı hızlandırılır. Az çalıştırdığımız belli kas gruplarımız çalışır, vücuda bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve dayanıklılığınız aikido sayesinde gözle görülür bir şekilde artar. 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" diye konuştu.

"SİZİ ÇÖZÜM ODAKLI BİR KİŞİ YAPACAKTIR"

Bu sporu yaparak güne 1-0 önde başlanılacağını ifade eden Başkurt, şunları söyledi:

"Bu durum stres kelimesini sözlüğünüzden tamamen silmenize sebep olacak ve sizi çözüm odaklı bir kişi yapacaktır. 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. Her insanın bu hayatta bir felsefesi olmalı. 'Do' dediğimiz kavram yol-amaç anlamına gelen bizim tasavvufla 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, dayanıklı olmak, esnekliğimizi arttırabilmek, bakış açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabi ki birisine zarar verip birilerine karşı kendimizi bu sanatta öğrendiğimiz tekniklerle koruyabiliriz. Ama bu amaçla aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır."

f HABERİ PAYLAŞ

t HABERİ TWEET ET

g+ GOOGLE'DA PAYLAŞ

1 GÜNDE KAÇ KILO GİDER ?

Sorunun Cevabı
Sizi Şaşırtacak!

ŞİMDİ ÖĞREN



web tasarım

Ajans Manisa Size Özel Çözümler Üretiyor

YAZARLAR

TÜM YAZARLAR



Mehmet Emin Sofuoğlu

SON KIZILELMA: YENİDEN BÜYÜK TÜRKİYE (2)



Mükremin Abi

Ne Olacak Erkeklerin Hali



Muzaffer Yurttaş

Kişisel Gelişim mi? Kişilik Gelişimi mi?



Mansur Bilgin

MESCİD-İ AKSA İŞGALI



Zafer Özkan

VESTEL, geri gel...



Harun Doğruyol

IPHONE TWEETER FACEBOOK

EN ÇOK OKUNANLAR



MANISA'DA OTOMOBİL
KADINA ÇARPTI...

Manisa'nın Şehzadeler ilçesi Nurlupınar Mahallesinde otomobilin ...



Doğuştan Fanatik
Beşiktaşlı...

Batmanlı 20 yaşındaki işitme engelli genç, siyah beyaz olan saçl...



Manisa'da İntihar Girişimi...

Manisa'da, elli yaşında bir şahıs çıktığı yedi katlı binad...



Kuvvetli Kar Yağışı ve
Fırtınaya Dikkat!...

Meteoroloji 2. Bölge Müdürlüğü Ege Bölgesi'nde kuvvetli kar ya...

ANKET

Bu Pazar Seçim Olsa Hangi Partiye Oy Verirsiniz?

- Ak Parti
 CHP
 MHP
 HDP
 Diğer

OY VER

SONUÇLAR

+ E-HASTANE RANDEVU

ARŞİV ARAMA

FOTOĞRAF GALERİ

VIDEO GALERİ

REKLAM ve İLETİŞİM