

## 30 yaş üstü yapılabilecek en güzel spor : Aikido

Anasayfa

Spor

30 yaş üstü yapılabilecek en güzel spor : Aikido

Tarafından Yayınlandı 14 Şubat 2015 | 0 yorumlar

0 Like 2 Tweet 1

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 rahatlatın 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 İçin...

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 İçin...

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 çalıştırdığımız belli kas gruplarımız çalışır, vücudumuz bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve dayanıklılığınız Aikido sayesinde gözle görülür bir şekilde artar.

## Stresten Arınmak İçin...

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

## Sanatsız Kalmamak İçin...

Aikido 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 İçin...

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 sanata 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 arttırabilmek, 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.

Bu Yazıyı Paylaş



## Yorum Yap

E-posta hesabınız yayımlanmayacak. Gerekli alanlar \* ile işaretlenmişlerdir

İsim \*

E-posta \*

İnternet sitesi

Yorum

 Beni sonraki yorumlar için e-posta ile bilgilendir.

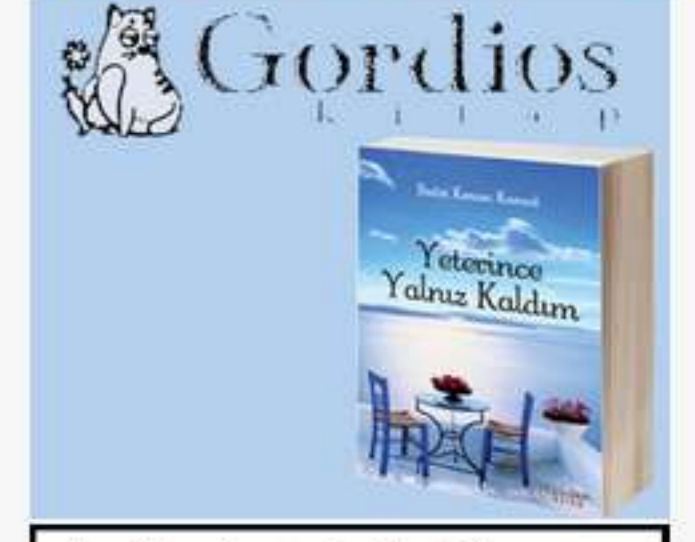
 Beni yeni yazılarda e-posta ile bilgilendir.

Yorum Yap

Arama: 

Ara

Reklam



Kategoriler

Kategori Seçin

En Son Yazarlar



Başarı Ön Secimle Gelir

8 Şubat 2015



Sosyal Medya Nedir?

7 Şubat 2015



Prof. Dr. Zühal Topcu: "Türkiye'de Sosyal Bir Patlama Yaşanacak"

2 Şubat 2015



Ümit Ünver'in Kaleminden Forex

2 Şubat 2015



JUST Sürdürülebilir Gelişme İçin Japonya Teknoloji Forumu

31 Ocak 2015

Son

Popüler

Rastgele



İlk Çocuk Müzesi'nde Sona Gelindi

16 Şubat 2015



Yenimahalle'den can dostlara şefkat eli

16 Şubat 2015



DES'ten Öğretmenleri Güzelleştiren Fırsat

16 Şubat 2015



Başkent iş dünyası da Özgecan için ayakta

16 Şubat 2015

Videolar



Yunanistan, AB'nin ipini çekebilir.

27 Ocak 2015

Yapışık Kardeşler İddialı Geliyor

27 Ocak 2015

AKP "gazlamaya devam" dedi

14 Ocak 2015

Ekonomist Yasar Can İle Türkiye Tarımı Üzerine Sohbetler

11 Temmuz 2014

Kategoriler

- Ankaeko
- Ankara
- Ankayaşam
- Aykut Örenli
- Eğitim
- Ekonomi
- Kültür&Sanat
- Kutlu Tamay
- Magazin
- Moda
- Mustafa Akay
- Nosibis
- Orhan Selen
- Sağlık
- Siyaset
- Spor
- Ümit Ünver
- Videolar
- Yaşam
- Yazarlar
- Yerel Yönetim



EDİTÖRLÜK HİZMETİ

## HAKKIMIZDA

www.ankayasam.com haber sitemiz 2010 yılında Ankara'da kuruldu. Klasik internet site haberciliğinden uzak bir habercilik anlayışı benimseyen haber portalimiz kurulduğu günden beri özel haberlere ve özel dosyalara imza atmıştır. Ankara merkezli yayın yapan haber portalimiz, herhangi bir gruba bağlı değildir ve ajans haberlerini yayımlamaz.

## İLETİŞİM

Mail Adres: ankayasam@gmail.com TEL: 0 507 888 89 11

## YORUMLARI İNCELE



## HABERE GİT

Şubat 2015						
Pts	Sal	Çar	Per	Cum	Cts	Paz
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

« Oca