



Sıcak Haber



Başkan Açıkladı Ucuz Et Geliyor



XLARGE

Aylık Aktüel ve Magazin Dergisi

30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

Hareketsizlikten Yakın İnsanların Aikido Yapması Gerekliği Belirtili.



13:14 14 Şubat 2015

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 yakın 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 forme 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" 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 çalıştırıldığında belli kas gruplarınız 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 uyantik 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 başlanacağını ifade eden Başkurt, sunları 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 yapabileceğimiz ve geliştirebileceğimizdir. 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 tasavvufa benzer özellikleri barındıran bir felsefe, bir öğreti. 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 artırabilmek, bakiş açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabii 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."

Anahtar Kelimeler : 30, Yaş, Üstünün, Aikido, Yapması, İçin, 6, Neden,

Paylaş Beğen Tweetle Paylaş

YORUMLAR

Facebook Yorumları

YORUM YAZ

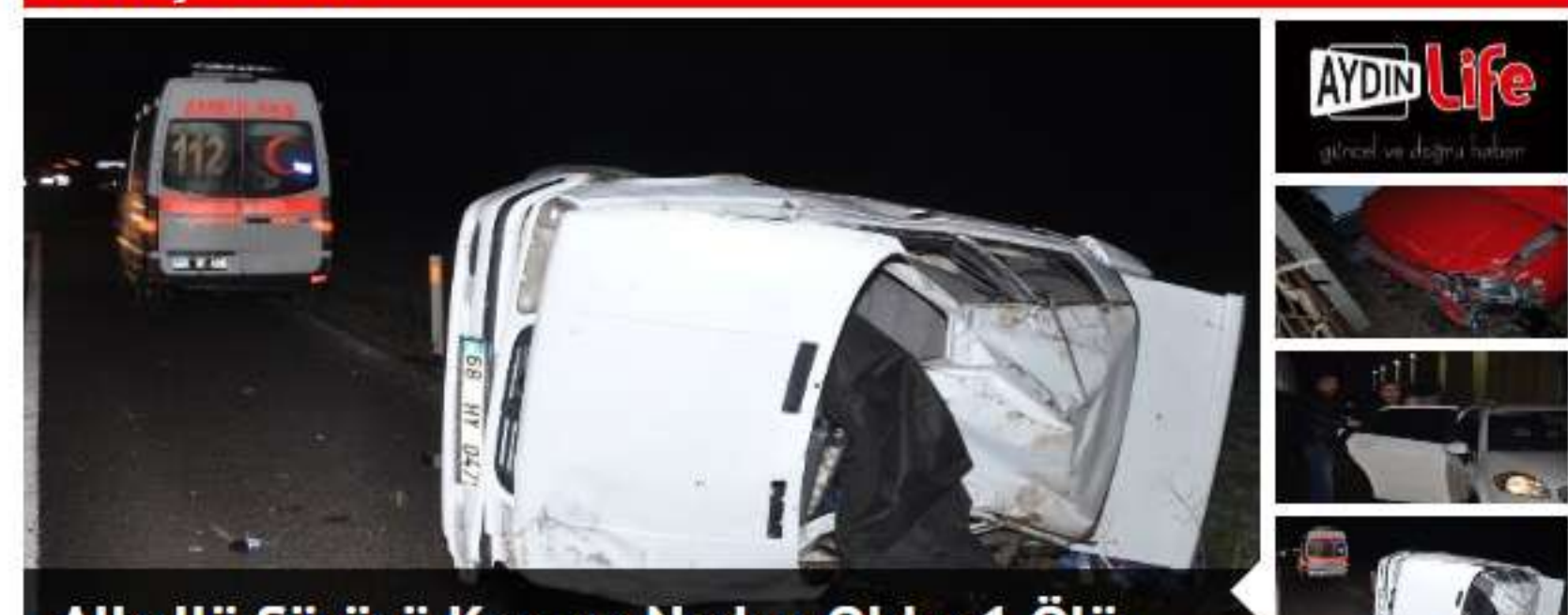
Adınız Soyadınız

Yorumunuz

1000 Gönder Temizle

Henüz yorum yapılmadı, İlk Yorum yapan siz olun...

MANŞETLER



İstanbul'Da Beklenen Kar Yağışı Baş...



Direksiyon Başında Kalp Krizinden Ö...



Ula'ya Sinema Atölyesi Açılıyor



Otomobil Karda Gitmeyince

ÖNE ÇIKANLAR

Semra Konaklı'nın Annesi Son Yolculu...



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER

Başkan Özer Kayalı; Sır Aldı, Bal Hasadı...

HALK PANAYIRI RENKLİ GÖRÜNTÜLERE

Elektrik Kesintisi

Marmara Depremi Kuşadası'nda Unutulmadı

Kaza Anı Kamerada

AYDIN 24 SAAT TÜRKİYE İLÇELER



Aydın'ın en Güncel ve Doğru Haber Sitesi

Hızlı İletişim Kurtuluş Mahallesi Kıbrıs Caddesi no: 20 Aydın



Tel : 0256 213 11 44 e-mail: iletisim@aydinlife.com

Haber Yazılımı | Haber Scripti

2012 Softmedya tüm hakları saklıdır