



Bayar Palace - 6 evlerinden ev alan herkese
14 günlük umre hediye
61.000TL 'den
Başlayan Fiyatlarla

Truva Caddesi üzerindeki Aydoğan Mahallesi 130 metre mesafesinde Dış Anadolu Katmanları 200 metre mesafede 700 m2 arsa üzerine kurulacak. Zemine 500 m2 inşaat 4541 m2'ye kadar alan ve oturma olan bir site olacaktır. Satışlarına başlamıştır.



LİDERLİĞİMİZİN ŞEREFİNE! **30.000 TL**
30 AY %0 FAİZ

2014'ün en çok tercih edilen ticari araç markası Fiat'ın 2014 model ticari araçlarında

30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden



21 okunma 0 yorum 14 Şubat 2015 17:37

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 yakından in...

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 yakından insanların aikido yapması gerektiğini savunuyor. İnsanların hem keyif alabileceğini hem de bedensel ve zihinsel gelişimi sağlamak için aikido yapılıması gerektiğini kaydeden Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Hareketsizlikten yakında özellikle şehir insanının ortak kümesi. Bizler öyle bir şey yapalım istiyoruz ki, yaparken keyif alalım, yeni kişilerle tanışalım; spor olsun formda kalalım, zihnimizi rahatlatın stresten annalım. İçinde 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.



AIKİDO 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 edinirsiniz. Bir hafta boyunca iş ve ev arasında geçen zamana birbirine güvenen, saygılı dostlar eklersiniz. Aikidoda istersiz 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 çalıştığınız 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 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. 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. 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, dayanıklı olmak, esnekliğimizi arttırabilmek, bakış 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."

Her türlü hakkı saklıdır. İhlas Haber Ajansı

Kategoriler: Spor.

Etiketler: bir için daha içinde bu

Diğer Spor Haberleri

Beşiktaş'ta Tolga Zengin Şoku
Ptt 1. Lig
Spor Toto Süper Lig
Spor Toto Süper Lig
Ptt 1. Lig
Nazilli'de Olaylı Maç: 5 Yaralı
Ptt 1. Lig
Bölgesel Amatör Lig
Özgecan'ın Hunharca Öldürülmesine Tepkiler Çığ Gibi Büyüyor

Yorumlar

Site

Merhaba Ziyaretçi,
 Düşüncelerinizi bizimle paylaşın!

Gönderen: ePosta Adresiniz:

Yorumunuz:

ERROR: Invalid domain for site key

Yorum bulunamadı! Bu yazıya ilk siz yorum yapın

Milletvekili Aday Tanıtımları

CHP
GENÇLİĞE YOL VERİN İKTİDARA YÜRÜYELİM
GENÇ, GİRİŞİMCİ, ÖĞRETİM ELAMANI
Hikmet YURTERİ
 Aday tanıtımları için 0286 214 44 44 numaralı telefona arayabilirsiniz

2015 Milletvekili Adayı Adaylarından Hangisini Destekliyorsunuz?

- AK Parti - Muzaffer Kutlu
- AK Parti - İsmail Kaşdemir
- AK Parti - Mehmet Özkurnaz
- AK Parti - Yasin Öztürk
- AK Parti - Veysel Aydınar
- AK Parti - Ali Aşkın
- AK Parti - Murat Efe
- AK Parti - Julide İskenderoğlu
- AK Parti - Ramazan Işıldak
- AK Parti - Yeşim Karadağ
- AK Parti - Müjdat Kuşku
- AK Parti - Gazi Benli
- AK Parti - Ahmet Yonar
- AK Parti - Erdoğan Madak
- AK Parti - Sabahattin Güner
- AK Parti - Seyfullah Ekşi
- AK Parti - Bülent Biçer
- AK Parti - Mehmet Özkan
- AK Parti - Ali Rıza Tekin
- AK Parti - M. Ünal Şahin
- AK Parti - Veysel Acar
- CHP - M. Serdar Soydan
- CHP - Hakkı Öztürk
- CHP - Ahmet Küçük
- CHP - Hikmet Yurteri
- CHP - Şükrü Kemerli
- CHP - Bülent Öz
- CHP - M. Ümit Ural
- CHP - Muharrem Erkek
- CHP - Faik Göksel
- CHP - İsmail Ağa
- CHP - Tuyyan Çalikoğlu
- CHP - Erol Sazcı
- MHP - R. Cahit Özer
- MHP - Murat Çelik
- MHP - Enver Koç
- MHP - Cihat Bingöl
- MHP - İ. Kürşat Tuna
- MHP - Mustafa Doğan
- MHP - Evren Yalçın
- MHP - Rıdvan Uz
- MHP - Aliye Ertopçu

Sonuçları Göster

Yeni Eklenen Haberler

- Kayıbolan Adami Jandarma Buldu
- Yolcu Otobüsüyle Otomobil Çarpıştı: 3 Yaralı
- Cüneyt Çakır, Devler Liginde
- Çaykur Rizespor Evinde Bozguna Uğradı
- Diyanbakır'a Spor Savcısı Atandı
- Olimpiyat Stadi'nda İlk 11'ler Belli Oldu
- Denizlispor Evinde Altınordu'ya Boyun Eğdi

Gestas

Boğazda yeni gemiler ile her yarım saatte 15 dakikalık hızlı, konforlu ve güvenli seferler.

Yeni Yılda
 İster Yeni Ev alın İster Evinizi Yenileyin

ALTINOK

Ama Mutlaka Bizle Urayın

En Çok Okunan Haberler

- Dereye Uçan Otomobilin Kayıp Sürücüsü Aranıyor
- Başkent'te Trafik Kazaları Bitmek Bilmedi
- Bakırköy'de Trafik Kazası: 1 Ölü, 2 Yaralı
- Yurtta Hatva Durumu
- Nazilli'de Trafik Kazası: 1 Ölü, 1 Yaralı
- 25 Yıllık Kan Davası Bitti
- Kayıp Şahıs, Aracının İçinde Ölü Bulundu

Kelebek

HİZMETİNİZDE