



30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden



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...

14 Şubat 2015 17:37

Facebook'da Paylaş Twitter'da Paylaş

Bu Haberi Yazdır



Sadece Tchibo dünyasına özel



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 kalım, 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 edinirsiniz. 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 çalıştırdığınız belli kas gruplarınız çalışır, vücuda bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve dayanıklılığınız aikido sayesinde gözle görülebilen 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 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 arttırabilmek, bakiş 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."

Kaynak: [30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden](#)

Etiketler:

Beğen Tavsiye Et Tweetle Yorum ekle +1

Bu haberler ilginizi çekebilir!

Adanaspor – Gaziantep Büyükşehir Belediyespor

PTT 1. Lig'in 20. haftasında Adanaspor, kendi evinde Gaziantep Büyükşehir...

Spor Toto Süper Lig

Spor Toto Süper Lig'in 20. haftasında Gençlerbirliği sahasında Eskişehirspor'u ağırladı...

Romen Golcünün Kolu Kırıldı

Spor Toto Süper Lig'in 20. haftasında oynanan Gençlerbirliği-Eskişehirspor maçında Romen...

Spor Toto Süper Lig

Galatasaray, Spor Toto Süper Lig'in 20. haftasında sahasında Balıkesirspor'u ağırladı...

Ptt 1. Lig

PTT 1. Lig'in 20. haftasında Adanaspor, Gaziantep Büyükşehir Belediyespor'u kendi...

Spor Toto Süper Lig

Galatasaray, Spor Toto Süper Lig'in 20. haftasında sahasında Balıkesirspor'u ağırlıyor...

Galatasaray'dan Özgecan İçin Duyarlı Davranış

Galatasaraylı futbolcular Balıkesirspor'u konuk ettikleri lig mücadelesine, "Özgecan için susma..."

Spor Toto Süper Lig

Spor Toto Süper Lig'in 20. haftasında Galatasaray kendi evinde Balıkesirspor...

YUKARI GERİ ANA SAYFA



Video Son dakika En çok okunan

Gelibolu'da Cihat Bingöl MHP'den Aday
4.024 kez izlendi
TIKLA İZLE

Ak Parti'de Temayül Yapıldı

Gani Başkan Yeniden Aday

Başkan Doğan Deneyimlerini Paylaştı

Dr. Kamil Özer Şimdi Değişim Zamanı

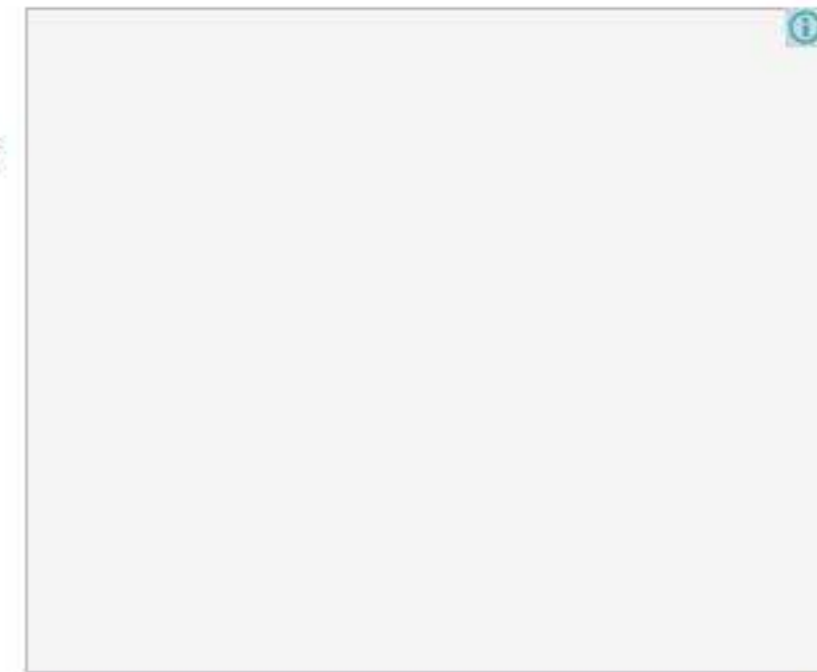
Ak Parti Kepez adayı İsmail Yaşar Oğuz

Mildon'dan Ezine'de Girişimcilik Dersi

90. yıl coşku ile kutlandı

29 Ekim çelenk töreni ile başladı

MÜSİAD Hizmete Açıldı



Bizi Facebook'ta bulun

Çanakkale Hedef Gazetesi

Beğen

235 kişi Çanakkale Hedef Gazetesi'ni beğendi.

Facebook sosyal eklentisi

HAVA DURUMU Çanakkale

Salı	Çarşamba	Perşembe
Karla Karışık Yağmur	Çok Bulutlu	Kar Yağışlı
4°C / 1°C	2°C / -2°C	4°C / -2°C

Kategoriler

Güncel	Asayiş
Belediye	Ekonomi
İçerlerden	Eğitim
Magazin	Politika
Sağlık	Spor
Turizm	

Bizi Takip Edin!



Son Eklenen Haber

Adanaspor – Gaziantep Büyükşehir Belediyespor Maçının Ardından

PTT 1. Lig'in 20. haftasında Adanaspor, kendi evinde Gaziantep Büyükşehir Belediyespor'u 3-2 mağlup etti. Maçın ardından konuşan Gaziantep Büyükşehir Belediyespor Teknik Direktörü Hakan Kutlu, Adanaspor'un kazanmayı çok isteyen bir takım olduğunu...

İletişim

Çanakkale Hedef Gazetesi
E-Posta : haber@canakkalehedef.com
Tel : 0286214444
Adres :

Yazılım : Ensar web Tasarım

Copyright © 2011 Çanakkale Hedef Gazetesi Sitedeki Tüm İpek Kaynak Gösterilmeksizin Kullanılamaz