

Hdp Heyeti Başbakanlık'ta

30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

Ana Sayfa » Spor 14.02.2015 13:28



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...

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 rahatlatın stresten arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdiresin, felsefesi olsun. Çok şey istiyorduk 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 yaşıyorsunuz, 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 çalıştığınız belli kas gruplarınız çalışır, vücudunda bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve dayanıklılığınız aikido sayesinde gözle görürür 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 çalışın 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 arttırabilmek, bakış açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabii ki birisine zarar verip birilerini karşı kendimizi bu sanatta öğrendiğimiz tekniklerle koruyabiliriz. Ama bu amaçla aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır."

Kaynak:

Beğen 10b Beğen 0



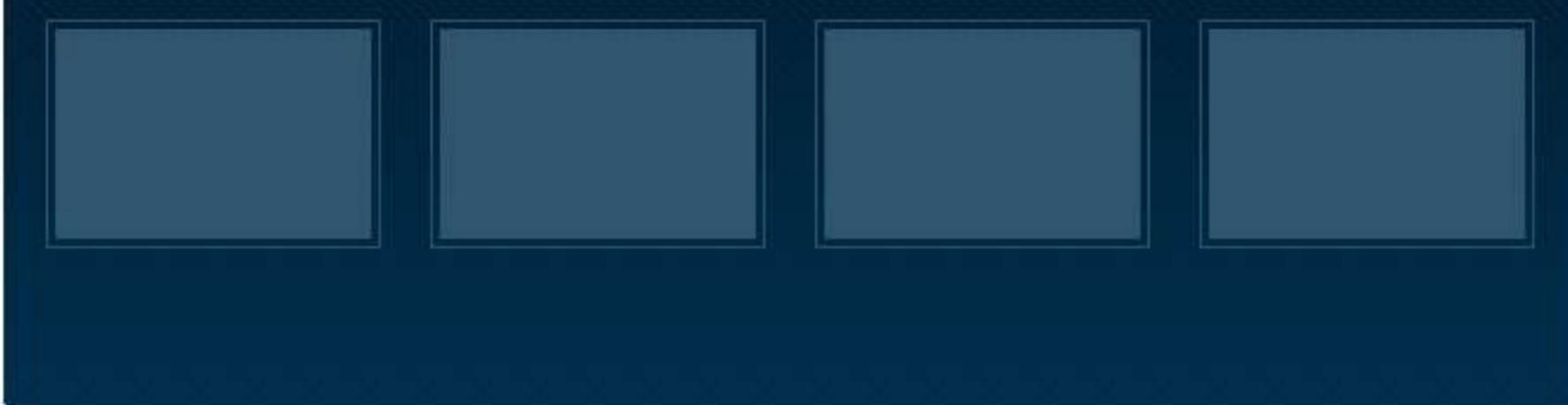
Yorumunuz

Adınız

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER



Diğer Haberler



Albayrak'tan Özgecan Açıklaması
Galatasaray Kulübü Başkan Yardımcısı Abdurrahim Albayrak, Balıkesirspor maçının ardından Mersin'de katiedilen



Sercan Yıldırım'dan Galatasaray Açıklaması
Balıkesirspor'un golcü oyuncusu Sercan Yıldırım, Galatasaray



Galatasaray işi ilk yarıda bitirdi
Galatasaray, ligin 20. haftasında ilk yarıda bulduğu gollerle Balıkesirspor'u 3-1 mağlup etti. Karşılaşma sonrası iki



Adanaspor - Gaziantep Büyükşehir Belediyespor Maçının Ardından
PTT 1. Lig'in 20. haftasında Adanaspor, kendi evinde Gaziantep Büyükşehir



Gençlerbirliği'nde Sakatlık Ve Kırmızı Kart Alarmı
Gençlerbirliği Teknik Direktörü İrfan Buz, Eskişehirpor'a 2-1 kaybedilen



Spor Toto Süper Lig
Galatasaray, Spor Toto Süper Lig'in 20. haftasında sahasında Balıkesirspor'u ağırladı. Karşılaşma Galatasaray'ın 3-

- Başkent'te Es Es Fırtınası 16 Şubat 2015 Pazartesi 22:18
- Mesut Hoşcan'dan Hakemlere Tepki 16 Şubat 2015 Pazartesi 22:18
- Romen Golcünün Kolu Kırıldı 16 Şubat 2015 Pazartesi 21:53
- Ptt 1. Lig 16 Şubat 2015 Pazartesi 21:48
- Spor Toto Süper Lig 16 Şubat 2015 Pazartesi 21:38
- Spor Toto Süper Lig 16 Şubat 2015 Pazartesi 21:18
- Spor Toto Süper Lig 16 Şubat 2015 Pazartesi 20:53
- Galatasaray'dan Özgecan İçin Duyarlı Davranış 16 Şubat 2015 Pazartesi 20:43
- Spor Toto Süper Lig 16 Şubat 2015 Pazartesi 20:28
- Vitesse'nin Şampiyonluk Kupası Başkan Bakıcı'dan 16 Şubat 2015 Pazartesi 18:39

ÖNE ÇIKANLAR



YOLDAŞ, DİYARBAKIR FUTBOL

1/20

FOTO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR



DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAZARLAR



VIDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8