



Tahrik indirimi almaya çalıştı



Damada düğün günü cinsel tacizden hapis...



Devasa gemileri taşıyan canavar: Blue Marlin



Ünlü işadammın otomobili kamyona



Yunanistan'dan 5 gün süre veren AB'ye çok...



Cumhurbaşkanı'ndan Özgecan Aslan için...

Haberler » Gündem » İSTANBUL HABERLERİ

Aikido yapmanız için 6 neden



0 Tweetle 0 Beğen 0 Paylaş 0 +1 561

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 rahatlatmış stresten arınsalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdirensin, felsefesi olsun. Çok şey istiyorduk gibi görünse de bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz spor, aikido" dedi.

İHA - 14 Şubat 2015 Cumartesi, 13:25

Aikimide Aiki Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, 30 yaş üzeri insanların evden işe, işten eve temposuna aikidoyu eklemesi için 6 nedeninin olduğunu söyledi.

Aikimide 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



Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim

AIKIDO 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 yanı 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 çalıştığımız belli kas gruplarımız çalışır, vücuda bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve dayanıklılığınız aikido sayesinde gözle görülür bir şekilde artar. Aikido antrenmanında eğitmenin dediklerine odaklanarak teknikleri öğretilen bir şekilde yapmaya çalışırsınız. Farklı kişilerle farklı çalışmalar bedeninizi canlı ve

Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim

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, 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.

Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim

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 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, bakış açısını genişletebilmek bu sanatta 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."

(İHA)

HABERİN RESİMLERİ



Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim

Kaynak: İhlas Haber Ajansı

Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim

EN SON GÜNDEM HABERLERİ

'5 No'lu sabit hard diskteki suçla konu dosyalar kopya'
Balyoz davası dijital delillerini inceleyen bilirkişi, raporunda "Suçla konu bütün dosyaların, başka bir kaynaktan ortadan kopyalandığı belirlenmiştir" dedi
07:39 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:39 F5Haber'de Oku

MHP'de doktoralı genç hamlesi
Bahçeli, özellikle üniversitelerden, Türkiye'de ya da yurtdışında doktora yapmış, yetmişmiş genç ülkücü kadroları partiye taşımak için gayret edeceğini belirtti
07:37 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:37 F5Haber'de Oku

CHP'den politika notu: Gözetim, kurumsal ve toplumsal fişlemeye dönüştü
Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim
07:31 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:31 F5Haber'de Oku

Meclis'te makul şüpheli toplantısı ağırlattı
"Benim kocam kime ne yaptı? Koluna kelepçe takılmayı hak edecek ne yaptı? Bunu yetkililere soruyorum, bunun cevabını bana vermek zorundasınız"
07:27 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:27 F5Haber'de Oku

Fatih Gülen'in kaçacağı ülke!
CHP milletvekili Akif Hamzaçebi'nin de Fuatavni ile Twitter'da direkt mesajlar bölümünden yazdığı tespit edildi...
07:25 ÜLKE HABER » 17.02.2015 07:25 F5Haber'de Oku

HDP, İç Güvenlik Paketi için 264 önerge hazırladı
Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim
07:23 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:23 F5Haber'de Oku

İlk o #sendenlat dedi: Utandım ve düşündüm
Türkiye'nin neredeyse her ilinde okuldan eve dönerken öldürülen ve bedeni yakılan Özgecan Aslan cinayeti eylemlerle protesto ediliyor
07:17 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:17 F5Haber'de Oku

Kadın cinayetleri için anıt sayaç
2015'te ölen kadınların sayısı 37'ye yükseldi
07:11 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:11 F5Haber'de Oku

Özgecan'ın son o rövdü: Çok kötüyüm kendime gelemiyorum
Mersin'in Tarsus ilçesi'nde öldürülüp yakılan üniversite öğrencisi Özgecan Aslan'ın olay günü son olarak birlikte olduğu sıra arkadaşı B.N.G. yaşadıklarını Habertürk'e anlattı
07:11 HT HABERTÜRK » 17.02.2015 07:11 F5Haber'de Oku

İstanbul'da sabaha karşı operasyon!
İSTANBUL Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri, sabah erken saatlerde uyuşturucu satıcılarına yönelik operasyon düzenledi.
07:03 VATAN » 17.02.2015 07:03 F5Haber'de Oku

VIDEO HABER FOTO GALERİ



Ahmet Hakan'dan Nihat Doğan'a "Medya maymunu"



Katil zanlısı Suphi Altındöken'in annesi konuştu



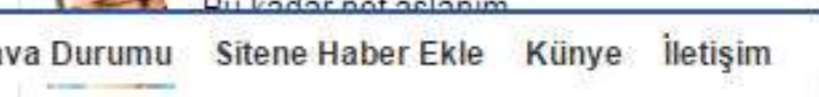
4 Üniversiteli kızdan arabada dayak



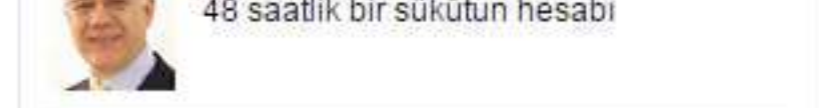
Günün Menu'su



Ahmet Taşgetiren Hangi insan?



Ahmet Hakan Buzkalem ne zaman...



Ertuğrul Özkök 48 saatlik bir sükkütun hesabı



Yılmaz Özdil İyi hal...



Mehmet Barlas Yeni dünyada eskisi gibi davranamazsınız



Ahmet Kekeç Nebbaş



Emre Aköz HDP barajı nasıl aşar?



Hıncal Uluç Maraton değil, FenerTV!..



Melih Aşık Özgecan'ı öldüren!



Taha Akyol Kadın hareketi



C. Semercioğlu Nihat Doğan'a Güner Ümit tepkisi



Güneri Cıvaoğlu Lanetli rakamlar



Ölümün teğet geçtiği kadınların öfkesi...



Engin Ardıç Mahir Kaynak'a küfür etmeyin



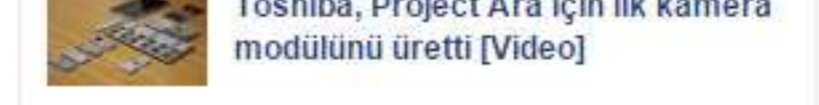
Fikret Bila Küba'daki saray beni büyüledi



Murat Bardakçı Yüzcüncü yıldönümünde Çanakkale



Mustafa Nihat Yükselir Demirtaş'ın kılavuzu Nazlı Ilıcak olursa



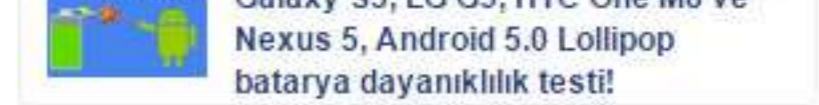
Toshiba, Project Ara için ilk kamera modülünü üretti [Video]



İnsanlığın sonunu getirebilecek oluşumlar!



One M9'da Full HD ekran kullanılacağı teyit edildi



İran milli arama motoru 'Yooz'u açtı!



Galaxy S5, LG G3, HTC One M8 ve Nexus 5, Android 5.0 Lollipop batarya dayanıklılık testi!

DEVAMI İÇİN TIKLAYINIZ

Gazete Manşetleri Araba İlanları Astroloji Medya Linkleri F5 Klasik Tencere TV Paralimani.com Hava Durumu Sitene Haber Ekle Künye İletişim