



3 YEREL HABERLER İstanbul Haberleri İlçeler Diğer İller Sitene Ekle

Ana Sayfa > Son Gelişmeler

30 YAŞ ÜSTÜNÜN AIKIDO YAPMASI İÇİN 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...

14.02.2015 13:08 [Beğen](#) [Paylaş](#) <272b

Sinpaş GYO Bursa Modern Banka Yolu: 40 Ay Vade İmlanı! %61 KDV Firsatı: Hemen Yaşayın.



BOĞAZ'A BİR TÜNEL DAHA Erdoğan açıkladı, planları bile belli

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

filosofisi olsun. Çok iş yapıyoruz gibi görünse de bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz spor, aikido" dedi.

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 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 çalıştırdığımız 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 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 başlanılacağına 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 filosofisi 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 artırabilmek, 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."

İHA

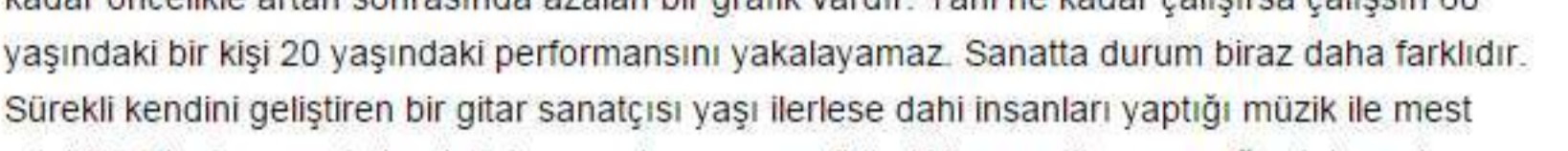
[Beğen](#) [Paylaş](#) <272b

Müthiş Buluş! İngilizce Konuşmanın Sırrı Çözüldü. Nasıl mı? Tıklayın!

[Beğen](#) <272b [Takip et](#) [Takip et](#) [Paylaş](#) [Tweetle](#) [G+](#) [D](#)

Video hizmetinizde

[müzik mağazaları için]



Eleman mı Arıyorsun? Hemen İlan Ver!



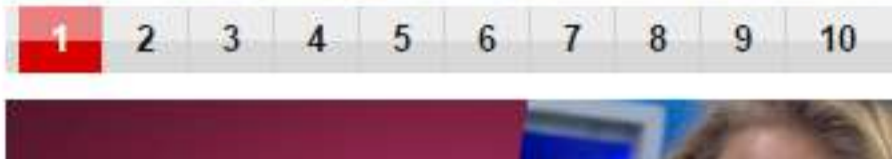
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EVLİLİKLER HAKKINDA ÇARPICI SONUÇ



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"GÜZEL OLMAK ZOR" BURCU ESMERSOY DA HAKLI!



Ahmet Çakar bombaladı! "SAHADA BİR EL BOMBASI!"



SAVAŞ İLAN EDER GİBİ SÖYLEDİ: "O KURUMA GÜVENİYORUZ"



İŞÇİYE HER AY TAZMİNAT



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

DÜNYACA ÜNLÜ OYUNCUDAN ŞAŞIRTAN AÇIKLAMA: "BEN OSMANLI TORUNUYUM"



NİHAT DOĞAN, "NİHAT DOĞANLIĞINI" YİNE YAPTI! Özgecan tweet'i büyük tepki çekti



"Meğer ben çok sansliymişim" dedi ve anlattı



BEREN SAAT'TEN ÖZGECAN İÇİN ÇARPICI YAZI



COMMAX

Görüntülü Diyaftonda Dünya Lideri

Ücretsiz Keşif

295 TL'den Başlayan Fiyatlarla Görüntülü Diyafton

Fenomen halini alan yiyecek



DAN ACI HABER

Hakkı Toğan @hakkitoğan 33 dk Nutella'nın buluşu için, Nutella kavramına dair ölmüş bir kaç sözümdayken 1 dakika önce dengede bekliyordum

Dilmen'den çarpıcı açıklama: "TERBİYESİZLİK YAPTIYSA..."



İŞTE ÖZGECAN'IN KATILI Fotoğrafları Facebook'a yükledi...



FOREVERMARK

Mükemmel FOREVERMARK pırlantaları ZEN Pırlanta ile Türkiye'de!

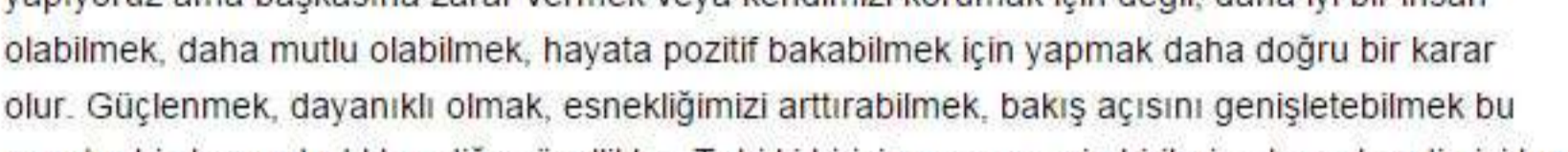


ZEN *diamond*

FIRSATLAR DÜNYASI

Müthiş Buluş! İngilizce Konuşmanın Sırrı Çözüldü. Nasıl mı? Tıklayın!

Sinan Engin isyan etti! "BUNU YAPAN P.Ç KURULARINI..."



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 TÜMÜ

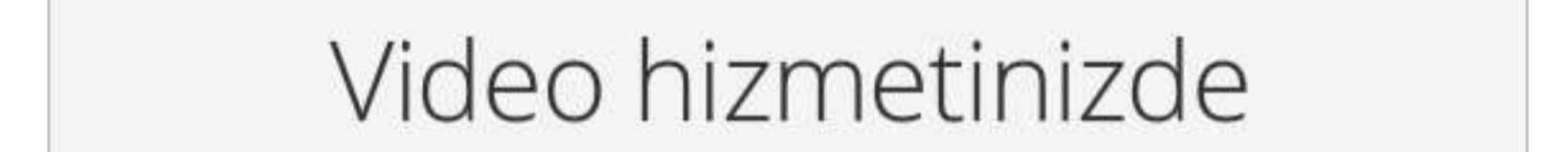
Yeni Nesil Doble Combi Yeni Nesil Doble, Çok Uygun Fiyatlarla! Hemen Deneyin

Ra'nın Kayıp Kitabı! Book of Ra, Sizzling Hot ve daha fazlası için [gametwist.net](#)

4250 TL EK MAAŞ! Evden ayda 4250 TL ekstra! Ücretsiz kayıt. Deneyim gerekmez!

Kobilere Özel! VakıfBank'tan KOBİ'lere Özel Dosya Masrafsız Kiş Kredis Kampanyası! [vakifbank.com.tr/KOBİ](#)

Bu alana reklam ver



Şili sinemasından Berlin çıkarması

Okan Bayülgen'den Hülya Avşar'a iftiralar

İşçiyi her ay tazminat

Öcalan için çok kehanet!

Mustafa Cemelci o katillere idam istedi!

Türkiye de Yemen elçiliğini kapatıyor

Erkeklerin yataktaki 7 korkusu

Hem ev hem otomobil

Eşler ile ilgili çarpıcı ayrıntı!

Şenol Güneş'ten penaltı açıklaması

YORUMLAR Söz sırasızda...

Ad soyad

Yorum başlığı

Yorumunuz...

* Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren yorumlar onaylanmamaktadır. [GÖNDER](#)

Bu habere ilk yorum yapan siz olun.

HABER 3 VIDEO



Sürüklediği cesetle 5 kilometre giden sürücü Mardin'de olaylı gece Kız meselesi kanlı bitti: 1 ölü, 1 yaralı Hakkari'de 2 şüpheli poşet funeyle patlatıldı

HABER 3 FOTO-GALERİ



Güldüren Dügüdüren Anlar 52 yeni hayvan türü bulundu Dink'in Ölümü Manşetlerde İnanılmaz Kazalar

Son Gelişmeler Kategorisinden Haberler

Yolcu Otobüsüyle Otomobil Çarpıştı: 3 Yaralı

Üsküdar'da yolcu otobüsüyle bir otomobilin çarpışması sonucu meydana gelen kazada 3 kişi yaralandı. Kazada 00.00 sıralarında Üsküdar D-100 Karayolu'nda meydana geldi. Edinilen bilgiye göre 34 VZ 1282 pla...

Kaybolan Adami Jandarma Buldu

Antalya'nın Demre ilçesinde kendisinden saatlerce haberi alınmayan bir vatandaşı, jandarmaların saatlerce süren arama çabasının ardından dağlık alanda buldu. Edinilen bilgiye göre, sabah saatlerinde...

Kısa Kulvar Sürat Pateni Dünya Kupası'nın ardından

ISU Koneşy üyesi Panov: "Türkiye'deki short-track (kısa kulvar sürat pateni) sporcuları her gün adım adım ilerlemekte. Çok daha iyi olacaklarına, Rusya'nın başkenti Moskova'daki yarışlarda daha iyi sonuçlar alacaklarına inanıyorum"

Ak Gençlerde Kurt Güven Tazeledi

AK Parti Muğla İl Gençlik Kolları'nın 4'üncü olağan kongresi Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi salonunda yapıldı. Kongreye Muğla Milletvekilleri Ali Boğa ve Yüksel Özden, İl Başkânı...

Hastane İnşaatının Yüzde 15'i Tamamlandı

Muğla'nın en büyük yatırımlarından biri olan ve 115 milyon TL'ye ihalesi yapılan 70 yataklı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi inşaatının yüzde 15'lik bölümü tamamlandı...

Sürüklediği Cesetle 5 Kilometre Giden Sürücü Şoka Girdi

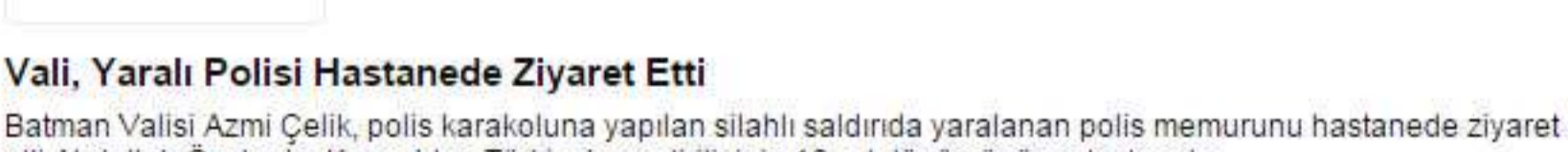
Bayrampaşa'da aracının altına aldığı cesetle trafikte seyreden otomobilin sürücüsü, diğer sürücülerin ikazıyla durduruldu. O halde yaklaşık 5 kilometre yol kat eden sürücü, durduğunda karşılaştığı man...

Vali, Yaralı Polisi Hastanede Ziyaret Etti

Batman Valisi Azmi Çelik, polis karakoluna yapılan saldırıda yaralanan polis memurunu hastanede ziyaret etti. Abdullah Öcalan'ın Kenya'dan Türkiye'ye getirilişinin 16. yıl dönümünü protesto eden...

Gaziantep'te Kazalar: 2 Yaralı

Gaziantep'te meydana gelen trafik kazasında 2 kişi yaralandı. Edinilen bilgilere göre kaza, akşam saatlerinde Özdemir Caddesi üzerinde meydana geldi. Kimliği belirlenemeyen bir sürücünün kullandığı 27...



En Güzel Hediye Önerileri

