



30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

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

14 Şubat 2015 Cumartesi 12:58



Tavsiiye Et Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol.

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 yapıpalm istiyoruz ki, yaparken keyif alalım, yeni kişilerle tanışalım; spor olsun formda kalalım, zihnimizi rahatlatırsın stresten arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdürsün, 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:

"Özellikle belirtmeliyim ki bir savaş sanatı her zaman öğrenmek için yapılır. Bunun yanında, stresten arınmak, form tutmak, bedenimizi rahattatmak 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 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 gösterilen bir şekilde yapmaya çalışırsınız. Farklı kişilerle farklı çalışmalar bedeninizi canlı ve uyumlu 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 yapabileceğimiz ve geliştirebileceğimizdir. 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 yapabiliyoruz ve karşı tarafı etkileyebiliyoruz özel bir sanattır aikido. Her insanın bu hayata 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 arttırılabilmek, 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."



PAYLAŞ

Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

Ad Soyad:
Yorum:
1000

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve tashmırı büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır. Ayrıca suç teşkil edecek hakaret içerikli yorumlar hakkında muhatapları tarafından dava açılabilir.

İlgili Haberler



Yazarlar

- Ozkan AKAR HASAN SABBAH VE HAŞHAŞILER
- Necmettin Evcil YALANLAR GERÇEKLERİ ALT EDEMEZ
- Zekeriyâ Efluloğlu GERÇEKTEN CEBURSAN VE KORKUYORSAN SEVECEKŞİN; YOKSA GÜRÜLTÜ ETMEYECEKŞİN...
- Nazmi KALYONCU Filitisti Kardeşim Senden Özur Diliyorum !



Son Dakika

- Kerem Ali Sürekli Aday Adaylığını
- Savcı: Gülen Örgüt Lideri, Polisler Örgüt
- Mahir Kaynak Hayatını Kaybetti
- 13 Şubat Boykotunda 55 Kişi Serbest
- Izmir Turizmi Yerlerde
- Şenocak AK Parti'den Resmen Aday
- Kavşakta İki Otomobil Çarpıştı: 11
- Izmir Metrosu Çökecek Mi?



Özel Haber

- Şifa İçin Canlı Balık Yutan Yaşlı Kadın Hayatını Kaybetti
- Hele Hele Yürü Fıstını Sürü
- Dr. Mehmet Nil Hidir İsmi Yeniden Gündemde
- O Şahsi Tanınam Bilmem Olay Manidar
- Izmir Büyükşehir Belediyesi Geri Adım Attı
- Dillerinden Zehir Akıyor
- Belediye Bizi Kandırdı
- Tekeliolu: "Türkiye, Serbest Ticaret Anlaşması Kapsamında
- Demokrat İzmirli'den Despot Uygulamaya Tepki
- İki Aylık Hamile Kadını İşten Atan Bir Zihniyet

Hava Durumu

Izmir
Şimdi
Açık
0°

Anket

GENEL SEÇİMLERDE HANGİ AK PARTİ ADAY ADAYINI MİLLETVEKİLİ OLARAK GORMEK İSTERSİNİZ?

- Rahmi Taştan
- Abdraham Çabuk
- Ali İhsan Sahin
- Müjde Çelik
- Özen Kızılkırmak
- Bilal Kırkpınar
- Bilal Doğan
- Rağit Ürper
- Uğur Türkan
- Bekir Pakdemirli
- Cemal Öztürk
- Abdurrahman Şenocak
- Tansu Kaya
- Necip Nasır
- Recep Altı
- Tanfer Kemerli
- Veysel Güldoğan
- Emine Çetin
- Yeşim Demirali
- Fevzi Bayram
- Tancan Uysal
- İsmail Uğural
- Ali Hadim
- Aykut Yenice
- Kerem Ali Sürekli
- Nazmi Kalyoncu
- Necip Kalkan
- Tolga Murat Balıkcı
- Ömer Cihat Akay
- Mehmet Bayındır
- Şebnem Bursalı
- Hamza Dağ
- Ali Aşık
- Aydin Şengül
- İlknur Denizli
- Nesrin Ulema
- Bülent Tercan
- Azat Yeşil
- Rifat Sait
- Nükhet Hotar
- Adnan Yılmaz
- Çeliker Göğçin
- Etkrem Selimler
- Hakku Atilla
- Ahmet Ayakdaş
- Abdulvahap Olgun
- Cemal İpekoğlu
- Yılmaz Akın
- Erol Altun
- Siddik Topaloğlu

✓ OY VER → SONUÇLAR

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz: İzmir

İmsak	Güneş	Öğle	İkinci Akşam	Yatsı	
5:17	6:53	12:35	15:35	18:01	19:24

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz: Puan Cetveli

Takımlar	O	G	B	M	A	P
1. Beşiktaş	20	15	2	3	15	47
2. Fenerbahçe	20	14	4	2	21	46
3. Galatasaray	19	13	3	3	11	42
4. Bursaspor	20	9	6	5	14	33
5. Trabzonspor	20	8	9	3	5	33
6. Başakşehir	20	8	8	4	12	32
7. Mersin İY	20	8	5	7	9	29
8. Gaziantepspor	20	8	3	9	-8	27
9. Kasimpaşa	20	6	6	8	-8	24
10. Medicana Sivasspor	20	6	5	9	-6	23
11. Torik Konyaspor	20	6	5	9	-9	23
12. Gençlerbirliği	19	5	7	7	0	22
13. Akhisar Belediye	20	5	7	8	-10	22
14. K. Karabükspor	20	4	5	11	-5	17
15. Eskişehirspor	19	3	8	8	-6	17
16. SAI Erziyesspor	20	3	8	9	-6	17
17. Ç. Rizespor	20	4	5	11	-12	17
18. Balıkesirspor	19	3	4	12	-17	13

Şampiyonlar Ligi UEFA Alt Lig

Kim Kimdir?



Karikatür



Sen de Yaz

Ziyaretçi Defteri
Siz de yazmak istemez misiniz?

Arşiv 01 Ocak 2015 GETİR