

HABEREXEN 7 YILDIR BİRLİKTEYİZ



Aranacak Kelimeyi Yazın **Ara!**

Siyaset **Samsun Spor** Samsun Ekonomi Sağlık Eğitim Yaşam **Kulis** Kültür/Sanat Türkiye Gündemi Magazin Dünya Karadeniz



Anasayfaya Dön

Karakter boyutu : A A A A



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...

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 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 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 gruplarını 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 başlanılacağı 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 tasavvufa 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. 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:



Paylaş: Yahoo Tumblr Oyula Google Blogger Digg StumbleUpon Twitter Facebook

Tweetle Tavsiye Et Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol.

Yorum Ekle Arkadaşına Gönder Yazdır Yukarı

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

DİĞER HABER BAŞLIKLARI

- » Kısa Kulvar Sürat Pateni Dünya Kupası'nın Ardından
- » Basketbolda Maçın Ardından
- » Maçının Ardından
- » Maçın Ardından
- » Maçın Ardından
- » Alanyaspor - Adana Demirspor Maçının Ardından
- » Basketbol: Toplu Sonuç
- » Türkiye Basketbol Ligi
- » Trabzonspor Moral Buldu
- » Tekvando: 2015 Uluslararası Türkiye Açık Turnuvası
- » Futbol: Spor Toto Süper Lig'de Görünüm
- » Beşiktaş'ta Tolga Zengin Şoku
- » Eskrim: Süper Minikler Ve Minikler Kılıç Türkiye Şampiyonası
- » Beşiktaş Kadın Futbol Takımı'ndan 17 Fark
- » Eskrim: Süper Minikler Ve Minikler Kılıç Türkiye Şampiyonası
- » Ptt 1. Lig
- » Futbol: Spor Toto Süper Lig
- » Futbol: Ptt 1. Lig'de Görünüm
- » Futbol: Spor Toto Süper Lig
- » Boluspor - Samsunspor Maçının Ardından

\$1.49 Domains at GoDaddy

Great Domain Names Make Great Websites. Search For Yours Today!

TÜRKİYE GÜNDEMİ

HER ŞEY RİO 2016 İÇİN

1 2 3 4 5

Avrupa sizi bekliyor

Şimdi keşfedin: Almanya, Avusturya, İsviçre

Şimdi alın

ÇOK OKUNANLAR DÜN | BU HAFTA | BU AY

Dişhaker'da İzinsiz Gösteri

DIŞHAKER (AA) - Yenişehir ilçesinde izinsiz gösterilerde bir kişinin yaralandığı bildirildi.İ

- » Dişhaker'da İzinsiz Gösteri
- » Durdurulan Otomobilin Altından Ceset Çıktı
- » İspid'in 21 Mısırlıyı Öldürmesi
- » İspid'in 21 Mısırlıyı Öldürmesi
- » Orman Ve Su İşleri Bakanı Eroğlu, Erzurum'da:
- » Yemen'deki Olaylar
- » Gündem Özeti / 16 Şubat 2015
- » Irak'taki Şiddet Olayları
- » Gaziosmanpaşa'da Silahlı Saldırı
- » Şanlıurfa'da Tır, Polis Aracına Çarpıp: 3 Yaralı

VIDEO GALERİ

3. Havalimanı İşte Böyle Olacak

- » 38 Saniyede 22 Saatlik Kar Yağması
- » Namazda Öyle Bir Tokat Attı Ki...
- » Çaycı Hüseyin'den Atakum'da 'Yalı
- » SAMSUN'DA DOLMUŞ SAVAŞLARI 3.

Haberexen Samsun

Beğen

22.276 kişi Haberexen Samsun'u beğendi.

Facebook sosyal eklentisi

YORUMLANANLAR DÜN | BU HAFTA | BU AY

Samsun'da Özgecan ve ABD Öldürülen 3 Müslüman

Samsun'da ABD'de öldürülen 3 Müslüman genç ve Mersin'de öldürülen Özgecan Aslan için

- » Samsun'da Özgecan ve ABD Öldürülen 3 Müslüman
- » Bolu'da Gol Sesi Çıkmadı!
- » Tanju Çolak' da Vekillğe Talip
- » Davutoğlu; "Bonzai Bahçeli - Molotov Kılıçdaroğlu"
- » CHP Samsun Teşkilatında Sesizlik Hakim
- » Bu Hafta Ne Okusak?
- » Yılmaz' ın Uyarıları Çalışmaları Başlattı
- » Özgecan'ın Katilinin Şoke Eden Fotoğrafları
- » Samsunlu Kadınları Bu Cinayet İsyan Etti
- » Bu Kadar mı Korkuyorsunuz?

FOTO GALERİ

- » Halk "Vekilimiz Ahmet Akça" Dedi
- » İŞTE AK PARTİ'DE SAMSUN'DAN ADAY
- » Otomobil Alırken Dikkat Edilmesi Gerekenler
- » 14 Şubat'lı Kara Kara Düşünenler...

By Water Plus Silver Alkali+Minera...

TL544,90 TL649,00 Stoklarda. Tükendenmeden alın! Hepsiburada