

SPOR

3 SON DAKİKA
Üniversite Öğrencileri Ve Kesik Kobani İçin Yürüdü

Ana Sayfa / Spor / 30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

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.



Google AdWords Kullanın

Web'de Doğru Müşterilere Ulaşın
Kaydolun; 100 TL reklam bizden



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 rahatlatmış streslen arnalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdiresin, 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, form tutarsız eklersiniz. Aikidoda isterseniz dinamik, isterseniz az antrenman yapın mutlaka saygıtlı olursunuz. Aikido antrenmanında bünyesinde birçok fiziksel kazanım vardır. Dinamik bir antrenmanın içinde sürekli hareketle kondisyon anlamında büyük ilerleme kaydedilip yağ yakımı hızlandırılır. Az çalıştırdığınız belli kas gruplarının 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 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 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 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 arttırabilmek, 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.

Video hizmetinizde

14 Şubat 2015 Cumartesi 12:58 - [1936008] - İHA

ETİKETLER: [Deve Güreşlerinden Elde Edilen Gelir Eğitim Vakfı'na Bağışlandı](#) [Bir Önceki Haber](#) [Galatasaray Pas Rekoru Kırdı](#) [Bir Sonraki Haber](#)

- 07:42

'Beni De Taciz Etti'
Özgecan'ın Okul Arkadaşları, Servislerin Yetersiz Kaldığını, Mecburen Kullandıkları Minibüslerde Tacize Uğradıklarını Söyledi. Öğrencilerden A.g, Özgecan'ın Katili Zanlısı Şoförün
- 07:40

Felçli Baba 6 Çocuğuyla Yardım Bekliyor
Düzce'nin Gölyaka İlçesine Bağlı Bir Köyde 6 Çocuğuna Ayda 240 Lira İle Bakmaya Çalışan Felçli Baba Hayata Tutunmaya Çalışıyor. felçli Baba Nemci Gedikli Ve Ailesi Kendilerine
- 07:39

Hamzaoğlu Geldi Değeri Katladı
Galatasaray'ın Genç Yeteneği Emre Çolak, Hamza Hamzaoğlu'nun Göreve Gelmesinin Ardından Adeta Küllerinden Doğdu. ligde Son 9 Maçın Tümünde Forma Şansı
- 07:39

Sneijder Arena'da Coşuyor
Galatasaray'ın Hollandalı Yıldızı Wesley Sneijder, Bu Sezon Resmî Maçlarda Attığı 8 Golün 7'sini Türk Telekom Arena Stadyum'nda Kaydetti. spor Toto Süper Lig'in 20.
- 07:38

Galatasaray Pas Rekoru Kırdı
Galatasaray, Balıkesirspor İle Oynadığı Lig Mücadelesinde Sezon Rekoru Kırmayı Başardı. spor Toto Süper Lig'in 20.
- 07:35

Kemal Kılıçdaroğlu Tunceli'den Mi Aday Olacak?
Chp Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu'nun Evvelki Gün Topladığı Parti Meclisi'nde İstanbul, Ankara Ve İzmir'den 7 Seçim Etrafının Tamamında Birinci Sıraları Kadın Adaylara
- 07:30

Özgecan'ın Ellerini Canlı İken Kesmiş
Özgecan Aslan'ı Katlettiğini İtiraf Eden Suphi Altındöken'in İfadesini Değiştirerek 'Tahrık İndiriminden' Faydalanmak Amacıyla Beyanlarda Bulunması Dikkat Çekti. Babasını
- 07:22

İdo 3 Seferini İptal Etti!
İstanbul Deniz Otobüsleri (İdo), Resmî İnternet Sitesinden Bugün Kazasında 3 Kişi Yaralandı. kaza, Malkara-şarköy Şağatlı Yaptığı Duyurdu.
- 07:16

İstanbul Emniyeti'nden Şafak Vakti Narkotik Operasyonu
İstanbul Emniyet Müdürlüğü Tarafından Özel Hareket Timleriyle Şafak Vakti, Önceden Belirlenen Birçok Adrese Eş Zamanlı Sokak Satıcılarına Yönelik Narkotik Operasyonu
- 03:39

Lastiği Patlayan Otomobil Bariyerlere Girdi: 3 Yaralı
Tekirdağ'ın Malkara İlçesinde Otomobilin Bariyerlere Çarptığı Trafik Kazasında 3 Kişi Yaralandı. kaza, Malkara-şarköy Şağatlı Mevkii'nde Meydana Geldi.

GÜNÜN ÖNEMLİ MANŞETLERİ



İstanbul

- ▶ Bakırköy
- ▶ Bayrampaşa
- ▶ Beşiktaş
- ▶ Beyoğlu
- ▶ Arnavutköy
- ▶ Eyüp
- ▶ Fatih
- ▶ Gaziosmanpaşa
- ▶ Kağıthane
- ▶ Küçükçekmece
- ▶ Sarıyer
- ▶ Şişli
- ▶ Zeytinburnu
- ▶ Avcılar
- ▶ Güngören
- ▶ Bahçelievler
- ▶ Bağcılar
- ▶ Esenler
- ▶ Başakşehir
- ▶ Beylikdüzü
- ▶ Esenyurt
- ▶ Sultangazi
- ▶ Adalar
- ▶ Beykoz
- ▶ Kadıköy
- ▶ Kartal
- ▶ Pendik
- ▶ Ümraniye
- ▶ Üsküdar
- ▶ Tuzla
- ▶ Maltepe
- ▶ Ataşehir
- ▶ Çekmeköy
- ▶ Sancaktepe
- ▶ Büyükçekmece
- ▶ Çatalca
- ▶ Silivri
- ▶ Şile
- ▶ Sultanbeyli

HABERFX
HABERDE EN ÖNDE!

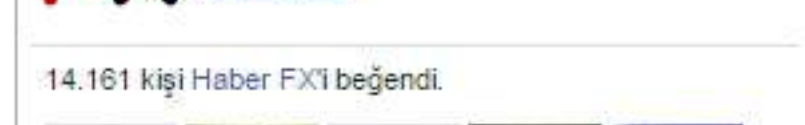
google.com/+HaberfxNetCom

Takip et +1

+ 622

Takip et: @haberfxcom

Bizi Facebook'ta bulun



14.161 kişi Haber FX'i beğendi.



Facebook sosyal eklentisi

FACEBOOK YORUMLARI

Yorum ekle...

Yorum Yap

Facebook sosyal eklentisi

YORUMLAR

Sırala: [Yeniden eskiye](#) [Eskiden yeniye](#) [En çok beğenilen](#)

Mesajınız

Adınız

Gönder Bu Habere Toplamda 0 Yorum Yapıldı