

Google reklamlarıyla sizi bulmalarnı sağlayın. [Şimdi Başlayın](#) 100 TL Reklam Kredisi Bizden.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Beğen Paylaş Tweetle Takip et +1

Sonraki Spor Haberi 14 Şubat 2015 01:00 Önceki Spor Haberi

30 Yaş Üstününün Aikido Yanması İçin 6 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, 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 yakın insanın 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 öğrenmenin keyfini yaşarsınız, bir yandan da ortak noktası aikido olan yeni arkadaşlar edinirsiniz. 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 çalıştırdığınız belli kas gruplarınız 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.

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 edinirsiniz. 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 çalıştırdığınız belli kas gruplarınız 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 tasavvufla 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." - İSTANBUL

Diğer Spor Haberler

- 07:00 Trabzonspor'dan Rakiplerine Koşu Mesafesi Farkı
- 07:00 Nba'de Perşembe Günü Takas Olması Muhtemel Oyuncular
- 07:00 Hamzaoğlu Geldi Değerini Katladı
- 07:00 Sneijder Arena'da Coşuyor
- 07:00 Galatasaray Pas Rekoru Kırdı
- 07:00 Fenerbahçe Teknik Direktörü İsmail Kartal Derbiye Kadar Kayıp İstemiyor
- 07:00 Fenerbahçe Yönetiminin Hedefi Muhammet Demir
- 04:00 805 Milyon İsim - Zlatan Ibrahimovic
- 01:00 Bayern Ukrayna'da Tur Peşinde
- 12:00 Chelsea, Paris'te Zorlu Virajda
- 12:00 Amedspor Kulübü Halk Oyunları Ekibi İddialı

Savaş Tiyatro Kaza Müzik

Sonraki Spor Haberi 14 Şubat 2015 01:00 Önceki Spor Haberi

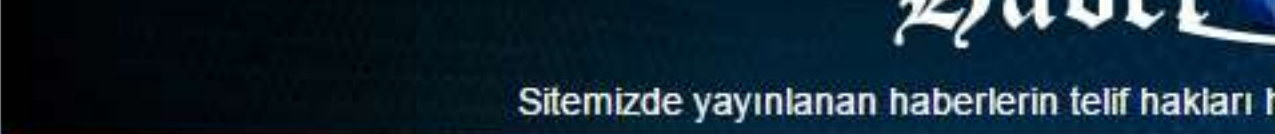
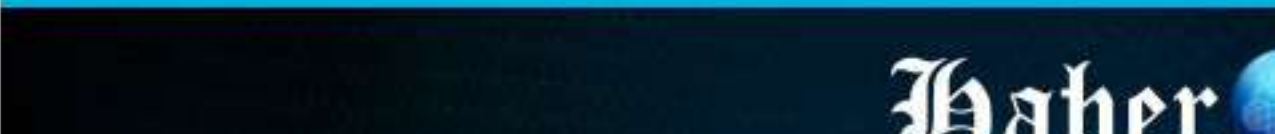
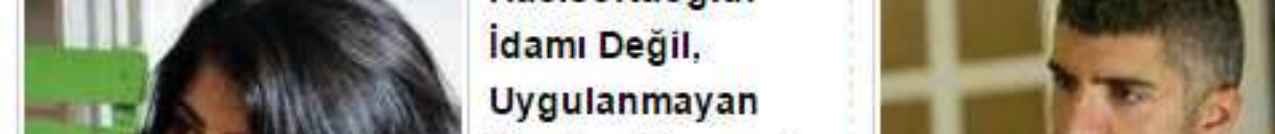
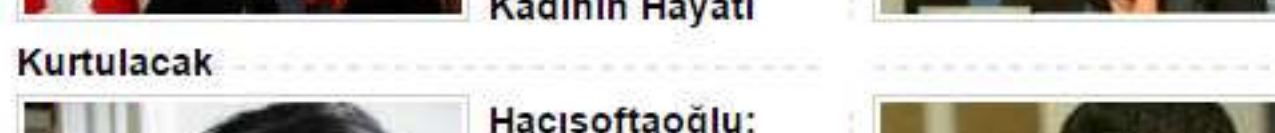
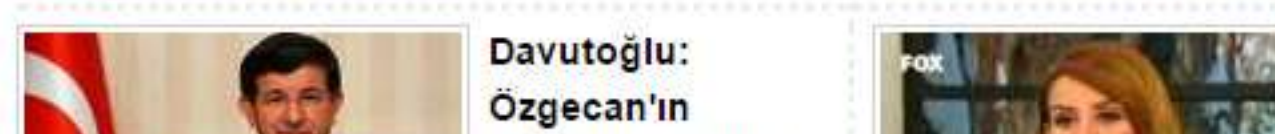
Beğen Paylaş Tweetle Takip et +1

haber gündem

Video Galeri Gündem



Azeriler, Yelda Başaran'ı yeni keşfetti



Son Videolar



G. Saray'dan Nihat Doğan'a: Kulübü Bırakmak İçin Kaç Para İstiyorsun



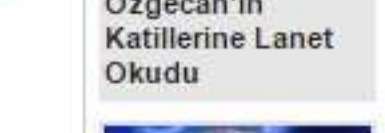
Lance Armstrong 10 Milyon Dolar Ceza Ödeyecek



Rıdvan Dilmen, Özgecan'ın Katillerine Lanet Okudu

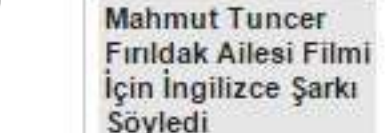


Mahmut Tuncer Fırıldak Ailesi Filmi İçin İngilizce Şarkı Söyledi



Savcı Zekeriya Öz: Ergenekon Soruşturması Bana Tesadüfen Geldi

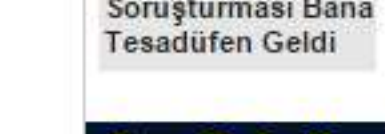
Son Galeriler



Alkollü Sürücü Kazaya Neden Oldu: 1 Ölü, 2 Yaralı



Kayan Otomobil Üzerindeki Tehlikeli Yolculuk Kamerasında



Otomobil Karda Gitmeyince Karadeniz Zekası Devreye Girdi



Otomobil ile Hafif Ticari Araç Çarpıştı: 1 Ölü, 3 Yaralı



Tüm Manşetler

Ana Manşet 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spor

Magazin

Ekonomi

Teknoloji

Galeriler

Videolar

Ak Parti, MHP ve BBP'den iki önemli ismi..

Son Dakika

00:15 MHP ve BBP'den İki Önemli İsim Ak Parti'ye Geçiyor

23:58 Lance Armstrong 10 Milyon Dolar Ceza Ödeyecek

23:41 G. Saray'dan Nihat Doğan'a: Kulübü Bırakmak İçin Kaç..

23:38 Özgecan İçin Ekranlar Karardı

23:22 Rıdvan Dilmen, Özgecan'ın Katillerine Lanet Okudu

22:45 Hamza Hamzaoğlu: Takımım 3-1'den Sonra Oyundan Koptu

22:39 Mahmut Tuncer Fırıldak Ailesi Filmi İçin İngilizce..

21:53 Galatasaray, Balıkesirspor'u 3-1 Yendi

21:43 Savcı Zekeriya Öz: Ergenekon Soruşturması Bana..

21:32 Galatasaray'da Sakatlık Şoku!

20:53 Davutoğlu: Özgecan'ın Ölümüyle Oluşan Bilişte Pek..

20:47 Adnan Öztürk: Nihat Doğan'ı Kutluken İhraç Edeceğiz

20:02 Esra Erol: Tüm Türkiye Gebermen İçin Dua Ediyor

19:23 Metin Tekin ve Önder Özen'den Sen Benim Her Gece..

19:18 Caner Erkin, Inter'in Kapısından Dönmüş

17:51 Fındık Fiyatı 100 Liraya Dayandı

17:38 Taylandlı İş Adamından Milan'a 1 Milyar Euro'luk..

17:20 Özcan Deniz'in 'Özgecan' Mesajı Paylaşım Rekoru..



Hamzaoğlu tepkili: İşin tadını kaçırdılar



Türkiye'nin en çok tartışılan savcısı ilk kez röportaj verdi!



Galatasaray'da sakatlık şoku



Arena'da şıpşak Cim Bom!



Annesi ve amcası caniyi anlattı



Türkiye'nin dev şirketinde büyük zarar



Başbakan, idam tartışmalarına son noktayı koydu



Galatasaray'da öfke dinmiyor



Sergen Yalçın'ın yıkan haber



"İçerde de adalet varsa..."



Mahmut Tuncer Fırıldak Ailesi Filmi İçin İngilizce Şarkı Söyledi



Savcı Zekeriya Öz: Ergenekon Soruşturması Bana Tesadüfen Geldi



Özgecan'ın Katil Zanlısını Annesi ve Amcası Anlattı

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <h4>Haberler</h4> <ul style="list-style-type: none"> Spor Haberleri Ekonomi Haberleri Magazin Haberleri Teknoloji Haberleri Tüm Manşetler Video Haberler Güncel Haberler Video Haberler Güncel Haberler Politika Haberleri Eğitim Haberleri Sağlık Haberleri Teknoloji Haberleri Dünya Haberleri Sosyal Medya Haberleri Sinema Haberleri Kültür-Sanat Haberler Moda Haberleri Emlak Haberleri Otomobil Haberleri | <h4>Gündemdeki Kişiler</h4> <ul style="list-style-type: none"> Politika <ul style="list-style-type: none"> Ahmet Davutoğlu Recep Tayyip Erdoğan Kemal Kılıçdaroğlu Hakan Fidan Devlet Bahçeli Bülent Arınç Magazin <ul style="list-style-type: none"> Acun Ilıcalı Meryem Uzerli Adnan Oktar Mustafa Kemal Atatürk Fahriye Evcen Kayahan Spor <ul style="list-style-type: none"> Slaven Bilic İsmail Kartal Wesley Sneijder Bülent Yıldırım Hamza Hamzaoğlu Süleyman Seba | <h4>Foto Galeriler</h4> <ul style="list-style-type: none"> Haber Galerileri Güncel Galeriler Magazin Galerileri Spor Galerileri Yarış Galerileri Otomobil Galerileri Teknoloji Galerileri Moda Galerileri Sağlık Galerileri <h4>TV-Video</h4> <ul style="list-style-type: none"> Kategoriler <ul style="list-style-type: none"> Magazin Tv Spor Tv Kornik Tv Politika Tv Teknoloji Tv Yereller <ul style="list-style-type: none"> İstanbul Tv Ankara Tv İzmir Tv Mersin Tv Bursa Tv | <h4>HaberGündem</h4> <ul style="list-style-type: none"> Anasayfa İletişim Seçim Sonuçları Sosyal Medya <ul style="list-style-type: none"> Facebook Twitter Google+ Namaz Vakitleri <ul style="list-style-type: none"> Ankaram Namaz Vakitleri İstanbul Namaz Vakitleri İzmir Namaz Vakitleri BİST: 85,15 Hava Durumu |
|--|---|--|---|