



## 30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

14 Şubat 2015 Cumartesi 13:03

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.



- [Vatandaşa Müjde! Artık Herkes 8000 TL Gelir Elde Edebilecek!](#)
- ["Sevgililer Gününde Ne Alacağım" Diye Düşünmeyin!](#)

Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, 30 yaş üzeri insanların evden işe, işten eve temposuna aikidoyu eklemek 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 istiyorduk 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 çalıştırdığımız 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 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." - İSTANBUL

- [İstanbul Emniyeti'nden Şafak Vakti Narkotik Operasyonu](#)
- [THY, 88 Seferini İptal Etti](#)

- [Vatandaşa Müjde! Artık Herkes 8000 TL Gelir Elde Edebilecek!](#)
- [Dünyaca Ünlü Markadan Şok Karar!](#)
- [Düşük Maaşlılara Yüksek Gelir Fırsatı!](#)
- [İstanbul'dan 35 Yaşında Bir Adam Haftada 2300 TL Kazanıyor!](#)
- [Laptop Sehpaşı Hiç Bu Kadar Şaşırtıcı Olmadı!](#)

### Bu Haberle İlgili Yorumlar

**Bu haberle ilgili yorumunuzu yazın:**

Bu Haberle İlgili Yorumunuzu Yazın

Yazılan yorumlar hiçbir şekilde Haberler.com'un görüş ve düşüncelerini yansıtmamaktadır. Yorumlar, yazan kişiyi bağlayıcı niteliktedir.

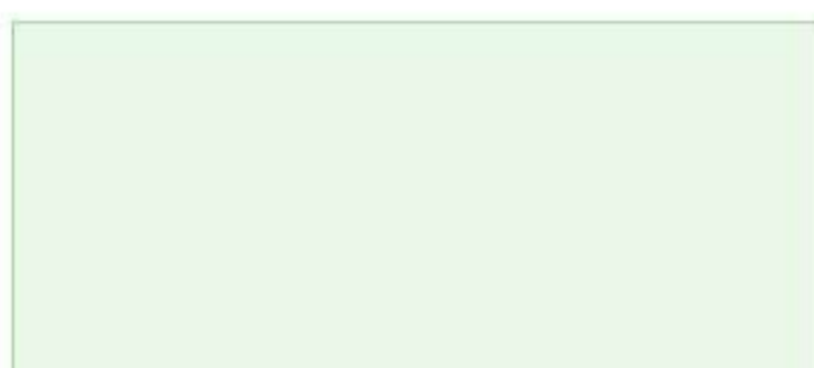
<< Önceki Haber | Sonraki Haber >>

Haberler » Spor » Haber [6966444] İHA

Istanbul, İstanbul, Müzik, Kaza, Tiyatro, Savaş

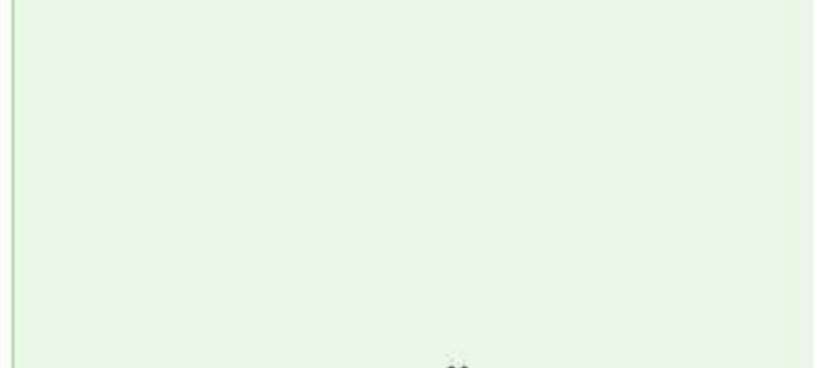


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



### Nihat Doğan: Galatasaray'dan İhraç Edecekseniz Paramı İade Edin

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



### Rıdvan Dilmen, Özgecan'ın Katillerine Lanet Okudu

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



### Galatasaray, Balıkesirspor'u 3-1 Yendi

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



### Caner Erkin, Inter'in Kapısından Dönmüş

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



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

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



### Bugünkü Spor Gazeteleri



[Diğer gazeteler için tıklayın.](#)