

30 Yaş Üzerinde Aikido Yapmak İçin 6 Sebep

13 Şubat 2015 Cuma 14:47

Oğuzhan Ulvi Başkurt 30 yaş üzerinde evden işe, işten eve temposuna Aikidoyu eklemek için bilmemiz gereken sebepleri şöyle sıraladı...

- [Vatandaşa Müjde! Artık Herkes 8000 TL Gelir Elde Edebilecek!](#)
- [Artık Düşük Maaşlı Kimse Kalmayacak!](#)

Herkesin ortak şikayeti hareketsiz hayat. Kime sorsanız hareket etmek istiyor. Hemen herkes sıkılmadan yapacağı; form tutarken, disiplin kazanacağı zihnini rahatlatırken terleyeceği bir spor ya da etkinlik bulmanın zor olduğunu söylüyor. İşte Aikido bu arayışta olan 30 yaş ve üzeri herkese hitap eden ortak bir alan açıyor.

Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei 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 rahatlatırsın stresten arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdiresin, felsefesi olsun... Çok şey istiyorduk gibi görünse de bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz spor, Aikido"

Öğrenmek için...

Öncelikle belirtmeliyim ki bir savaş sanatı her zaman öğrenmek için yapılıır. Bunun yanında, stesten 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.

Form Tutmak için...

Aikidoda isterseniz dinamik isterseniz az antenman 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.

Stresten Arınmak için...

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. Gülüyle başlamak güne 1-0 önde başlamak. Bu durum stress kelimesini sözlüğünüzden tamamen silmenize sebep olacak ve sizi çözüm odaklı bir kişi yapacaktır.

Sanatsız Kalmamak için...

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.

Hayata Felsefe Katmak için...

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, dayanıklılaşmak, esnekliğimizi arttırabilmek, bakış açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabiki birisine zarar verip birilerine karşı kendimizi bu sanatta öğrendiğimiz tekniklerle koruyabiliriz. Ama bu amaçla aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır.

- [Vatandaşa Müjde! Artık Herkes 8000 TL Gelir Elde Edebilecek!](#)
- [Haftada 2.300TL Ek Kazanç Sağlamak Hiç Bu Kadar Kolay Olmadı](#)
- [Artık Düşük Maaşlı Kimse Kalmayacak!](#)
- [Haftada 2300 TL Kazanmak İçin 3 Kolay Adım](#)
- [Günde 1 Bardak Su İçenler Bakın Nasıl Göbek Eritiyor?](#)

Bu Haberle İlgili Yorumlar

Bu haberle ilgili yorumunuzu yazın:

Bu Haberle İlgili Yorumunuzu Yazın

Adınız Yazın

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

<< Önceki Haber | Sonraki Haber >>

Haberler » Güncel » Haber [6963779] Bültenler

Müzik, Kaza, Tiyatro, Savaş

4



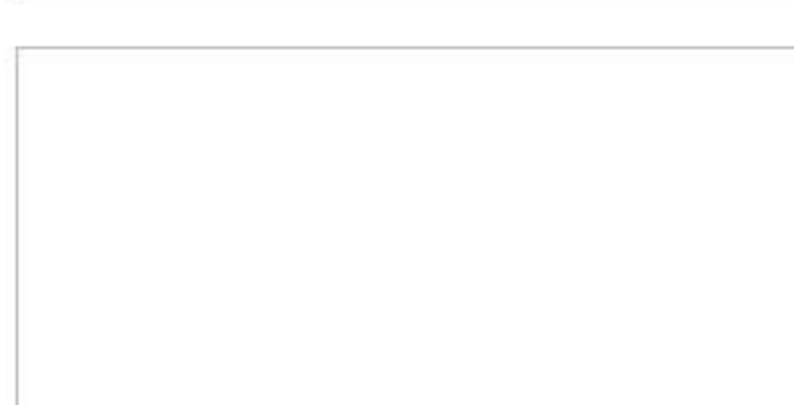
Nihat Doğan'ın canlı yayında zor anları



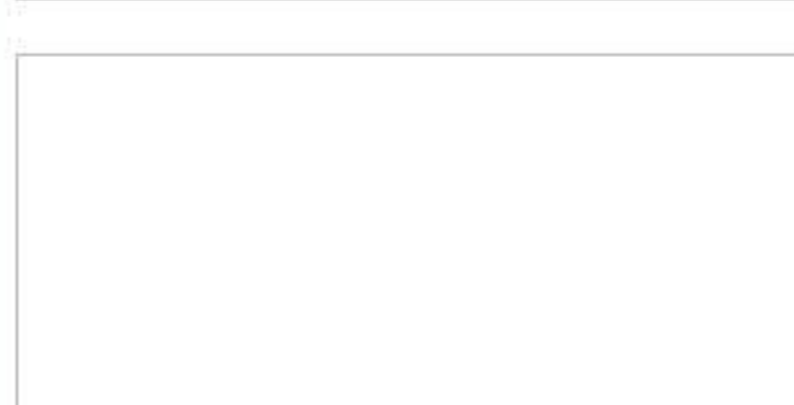
Özgecan'ın katil zanlısı, minibüsteki vahşeti tüm detaylarıyla anlattı



Bir il diken üstünde! Polis taş altına bile bakıyor



Ahmet Çakar: Yok mu Mersin Cezaevi'nde 4 tane delikanlı?



Suriyeli kadın, Çorumlu çiftçiye fena çarptı!



Özgecan cinayetinde flaş gelişme



Protestocu kadınlara "Özgecan'a iyi yapımlar" diyene gözaltı



Otomobilinin altına aldığı cesetle 5 kilometre gitti



İŞİD, 21 Mısırlı Hristiyanın kafasını kesti



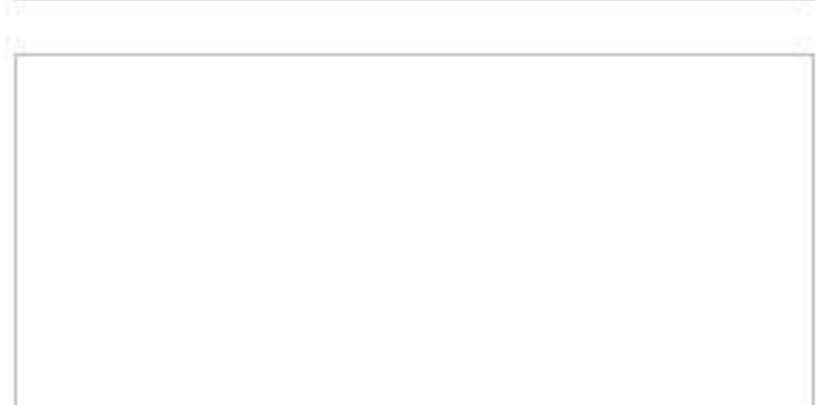
Cumhurbaşkanı'nın hayran olduğu saray



4 yıl önceki video infial yarattı



Özgecan için hiçbir arkadaşı gelmeyince gözyaşlarına boğuldu



Meteorolojiden yağış uyarısı