

**Manşet** Haberde Adalet **Torku no:1** Doğal olarak bizden

**FOTO GALERİ** **VIDEO GALERİ** Chp'de Milletvekilliği Aday Adaylığı Kervanına Eryavuz Da Katıldı

**GÜNDEM** **BÖLGE** **3.SAYFA** **YAŞAM** **POLİTİKA** **EKONOMİ** **SAĞLIK** **EĞİTİM** **RÖPORTAJ** **ÖZEL HABER** **MAGAZİN** **SPOR** **Diğer**

Konya'nın En Çok "Takip Edilen" Magazin Portalı **fisilti** Gazetemizin 15. Sayfasında... OKUMAK İÇİN TIKLAYIN "Biz Öyle Duyduk..." Facebook/Bitlisoyya

## 30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

Ana Sayfa » Spor 14.02.2015 13:08

**Manşet** Haberde Adalet **www.mansethaber.com.tr**

**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, 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 rahatlatır streslen arınalım, 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, saygılı dostlar eklersiniz. Aikidoda isterseniz dinamik, isterseniz az antrenman yapın mutlaaka 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 gruplarınızı çalıştır, vücudunuzu geliştirir. Gücünüzü, esnekliğinizi ve dayanıklılığınızı aikido sayesinde gözle görülür bir şekilde arttır. Aikido antrenmanında eğitmenin dediklerine odaklanarak teknikleri gösterilen bir şekilde yapmaya çalışırsınız. Farklı kişilerle farklı çalışmalar bedeninizi canlı ve uyumlu 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 özellikle 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 temel 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 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."

Kaynak: **DM**

Bu haber toplam 143 defa okunmuştur

Beğen 1,8b Takip et Beğen 0

GÖNDER YAZDIR YUKARI

f t g+ t in p

Yorumunuz  
Adınız GÖNDER  
UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

**SON EKLENEN GALERİLER**

- Diniş Ertuğrul Nefes Kesecek
- Türkiye Özgecan'a Ağlıyor
- Sürücülerin Zor Anları
- Özgecan'dan Geriye Bu Görüntüler Kaldı

### Diğer Haberler

**Manşet** **Manşet** **Manşet**

**Türkiye Basketbol 2. Ligi**  
Türkiye Basketbol 2. Ligi'nde mücadele eden Orkide Gediz Üniversitesi, galibiyet serisini Gelişim Koleji'yle

**Şanlıurfaspor, 'Özgecan' Pankartı İle Antrenmana Başladı**  
Şanlıurfaspor, Karşıyaka maçı öncesi yaptığı akşam antrenmanına

**Rüzgarın Kızı Rio'ya Yelken Açıyor**  
İMEAK Deniz Ticaret Odası İzmir Şubesi, Türkiye Yelken Federasyonu tarafından Brezilya'nın Rio şehrinde

**Royal Halı Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar**  
Gaziantep'te düzenlenecek olan Royal Halı Türkiye Kupası için çalışmalar son

**Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması**  
Spor Toto Süper Lig'in 20. hafta karşılaşmasında İstanbul Başakşehir

**Samsunspor'da Tek Hedef Galibiyet**  
Samsunspor Teknik Direktörü Erhan Altın, "Bizim bir hedefimiz var. Bunun

- Hacıosmanoğlu Ser Çıktı 17 Şubat 2015 Salı 18:28
- Giresunspor, Altınordu Deplasmanına Altın Puan İçin Gidiyor 17 Şubat 2015 Salı 17:53
- Bursaspor, İlk Kaptanını Kaybetti 17 Şubat 2015 Salı 17:48
- Bursaspor, Çaykur Rizespor Maçı Hazırlıklarına Başladı 17 Şubat 2015 Salı 17:43
- Royal Halı Türkiye Kupası, "Kadına Şiddete Hayır" Sloganiyla Başlayacak 17 Şubat 2015 Salı 17:38
- Sergen Yalçın'dan Beşiktaş İddialarına Tepki 17 Şubat 2015 Salı 17:23
- Yeni Malatyaspor, 1461 Trabzon Maçı Hazırlıklarına Başladı 17 Şubat 2015 Salı 17:18
- Bem-birsen'den Yeni Malatyaspor'a Ziyaret 17 Şubat 2015 Salı 17:13
- Trabzonspor'a Pfdk'dan Ceza Yağdı 17 Şubat 2015 Salı 17:13
- Satrançta Birinciler Belirlendi 17 Şubat 2015 Salı 17:00

**MAGAZİN HABERLERİ**

**Ahmet Seçer, Ok Atıcılığı Eğitiminde**

5/20

**FOTO GALERİ**

1 2 3 4 5 6 7 8

**ÇOK OKUNANLAR**

- Manşet** Meclis Öntünde Özgecan Eylemi
- ivni açıkladı** Fethullah Gülen Nereye Kaçacak
- NYADAKİ VAHŞE** Konya'daki Vahşete 24 Yıl Hapis İstemi
- ABALARI** Caninin Akrabaları Soyad Değiştirecek

DÜN | BU HAFTA | BU AY

**YAZARLAR**

Ruşen Nilay Alper **Ötekiler nereye gitsin?**

ÖZ-CE **PARA BİTTİ, AŞK BİTTİ SEVGİLİM...**

1 2 3 4 5

**VIDEO GALERİ**

1 2 3 4 5 6 7 8

**Konya / Türkiye**  
Aylık Namaz Vakitleri

İmsak	05:11
Güneş	06:32
Öğle	12:11
İkindi	15:10
Akşam	17:38
<b>Yatsı</b>	<b>18:53</b>

İmsak'a Kalan Süre: 8:50:52

**RÖPORTAJ**

**KABUĞU SİĞMAYAN ŞEHİR**

**Kabuğuna Sığmayan Şehir**  
Türkiye genelinde Konya basınının önemli bir yeri olduğuna dikkat çeken Basın İlan Kurumu Konya Şube Müdürü Özden Konur, Konya'nın

**ÖZEL HABER**

**ERAM TIRIM UYGUN ÖLGE**

**Meram Muhtarlar Derneği Başkanı Ali Ermişler, Meram'ın yatırıma hazır olduğunu belirterek, şehrin merkezinde kalmış olan ticaret merkezlerinin**

**Puan Durumu** **Fikstür**

Takım	O	G	B	M	P
1 Beşiktaş	20	15	2	3	47
2 Fenerbahçe	20	14	4	2	46
3 Galatasaray	20	14	3	3	45
4 Bursaspor	20	9	6	5	33
5 Trabzonspor	20	8	9	3	33
6 İstanbul Başakşehir	20	8	8	4	32
7 Mersin İdmanyurdu	20	8	5	7	29
8 Gaziantepspor	20	8	3	9	27
9 Kasımpaşa	20	6	6	8	24
10 Sivasspor	20	6	5	9	23
11 Torku Konyaspor	20	6	5	9	23
12 Gençlerbirliği	20	5	7	8	22
13 Akhisar Belediyespor	20	5	7	8	22
14 Ekişhisar	20	4	7	8	20
15 Karabükspor	20	4	5	11	17
16 Kayseri Erciyesspor	20	3	8	9	17
17 Çaykur Rizespor	20	4	5	11	17
18 Balıkesirspor	20	3	4	13	13