



Bu haber 2015-02-14 15:22:49 Tarihinde eklenmiştir. 13 Defa Okundu.

Aikido yapmanız için 6 neden

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 bedensei ve zihinsel gelişimi sağlamak için aikido yapmaları gerektiğini kaydeden Oğuzhan Ulvi Başkurt, Hareketsizlikten yakın 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 gruplarımız 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 uyumlu 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 anımsak, 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 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 gerçekçi 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 artırabilmek, bakış açısını genişletmek bu sanatta öğrendiğimiz değer özellikler. Tabi ki birisine zarar verip birilerine karşı kibirlenmek bu sanatta öğrendiğimiz tekniklere koruyabiliriz. Ama bir yandan aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır.

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 performansını 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 gerçekçi 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 artırabilmek, bakış açısını genişletmek bu sanatta öğrendiğimiz değer özellikler. Tabi ki birisine zarar verip birilerine karşı kibirlenmek bu sanatta öğrendiğimiz tekniklere koruyabiliriz. Ama bir yandan aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır.

Beğen Paylaş Tweetle +1

ETİKETLER : spor

YORUMLAR Toplam 0 Kez yorumlandı.

Adınız Soyadınız
Yorumunuzu Yazınız
Güvenlik Kodu Değiştir
Yorumu Gönder



Diğer Güncel Haberleri

- Özgecan fotoğrafıyla göbek attılar!**
Flash TV'de yayınlanan 'Faik Öztürk ile Düğündeyiz' programında yaşananlar sosyal medya kullanıcılarını çileden çıkarttı.
- Özgecan Cinayetine Yardım Eden Gökçe Sevgilisine Tecavüz Etmış**
Cinayete yardım eden Fatih Gökçe'nin, 4 ay önce eski sevgilisine tecavüz ettiği ortaya çıktı. Yaşadıklarını anlatan N.A.'nın, korkudan şikayetçi olmadığı belirlendi.
- Altın 6 Haftanın En Düşüğü Yakınında**
Altın, Yunanistan haberleri ile birlikte, Fed tutanakları açıklanmadan önce, altı haftanın en düşük seviyesi yakınında tutundu.
- İstanbul'da kar yağışı ne kadar sürecek?**
Uyarıların ardından dün başlayan kar yağışı İstanbul'da ne kadar süre etkisini sürdürecektir?
- Özgecan cinayetinde şok gelişme!**
Özgecan cinayetine yardım eden Fatih Gökçenin, 4 ay önce eski sevgilisine tecavüz ettiği ortaya çıktı.
- Özgecan Aslan'ın katili dövlüdü mü?**
Özgecan Aslan cinayetine yardım ettiği gerekçesiyle tutuklanan zanlı, kaldığı cezaevinde mahkumlarca feci şekilde dövlüdüğü iddia edildi.

SON HABERLER

- Vertu'dan 53 bin liralık akıllı telefon!**
18-02-2015
- Üç ünlüden Özgecan Aslan isyanı**
18-02-2015
- Zanlılar sivil polise otostop çekti!**
18-02-2015
- Avrupa'da 120. sınav**
18-02-2015
- MHP'li Özbayram'dan Bartın Belediye Başkanına Ziyaret**
18-02-2015

İletişim:hasanaylas@hotmail.

Son Üye Faliyetleri Sende Paylaşmak için tıkla

- hidayet.46 yeni blog yayınladı 2013-02-27 21:41:52
- hidayet.46 yeni blog yayınladı 2013-02-26 15:51:05
- lazistan yeni blog yayınladı 2013-02-24 07:54:04
- hidayet.46 yeni blog yayınladı 2013-02-18 18:56:44
- hidayet.46 yeni blog yayınladı 2013-01-14 17:07:00
- hidayet.46 yeni blog yayınladı 2013-01-10 20:17:33

Son Üye Duvar (Paylaşımları) Yazmak için tıkla

Ayşe,K-1997: 2015-02-03	Ayşe,K-1997: 2015-02-03
yaseminoruc: 2015-01-29	haticce: hukuk 2015-01-27
zinnureyn: af af 2015-01-26	admin: dd 2014-12-24
zinnureyn: yaw 2014-11-18	zinnureyn: yaw 2014-11-18

Bizi Facebook'ta bulun

MemurlarBurada.com Beğen

33.251 kişi MemurlarBurada.com'u beğendi.

Facebook sosyal eklenisi

KÖŞE YAZARLARI

- Hamdullah AKGÜL**
- Mehmet Özkan**
- Gülşay Öztürk**
Haramın bereketi olur mu?

ÇOK OKUNANLAR

- Emniyet Teşkilatı'nda 2014'de Atama Yer Değiştirme S**
6485 Kez Okundu
- DİN GÖREVLİLERİ ATAMA KRİTERİ DEĞİŞTİRİLDİ**
2921 Kez Okundu
- Yargıtay, görevde yükselme yönetmeliğini değiştirdi**
1155 Kez Okundu
- 2014 Diyanet Yeterlilik (DHBT) Mülakat Soruları**
906 Kez Okundu
- 2015 Şubat Ataması Tahmini Kadro Dağılımı**
894 Kez Okundu

ARŞİV ARAMA

Ay Seçin Yıl Seçin

Arşivde Ara

HAVA DURUMU

Gün	En Yüksek	En Düşük	Durum
Çarşamba	2°C	-2°C	

Tweets

- Memurlar Burada** @memurlarburada 5m
Haber-->'Kimse Yunanistan'ı sömüremez'
Yunanistan'ın solcu Başbakanı Tsipras, 'Yunan halkına acıdığını'... fb.me/1UhcUFozp
- Memurlar Burada** @memurlarburada 5m
Haber-->AK Partiden aday adayı oldu
'Şanlıurfa'da Başbakan Ahmet Davutoğlu'na benzetilen Mehmet Ali Cevheri, AK... fb.me/1ugLobsfD
- Memurlar Burada** @memurlarburada 5m
Haber-->Altın 6 Haftanın En Düşüğü Yakınında
Altın, Yunanistan haberleri ile birlikte, Fed tutanakları... fb.me/3cA6twfYE

ANKET

Memur olmak isteseyiz hangisini olursunuz

- ?
 - Vhki
 - Öğretmenlik
 - İmam Hatiplik
 - Sağlık memurluğu
 - Askeri personel
 - Polis
- Anketi Oyla

Namaz Vakitleri

İSTANBUL

Çalışmalarımız: Adtescil.net, İçin Oyun (herkes), Raysam.com, Trtescil.com

Memurlar Burada: Videolar, Resimler, Yemek Tarifleri, Forum

Web Sitem: Domain Tescil, Hosting Kirala, Üye Ol, Benim Sayfam

Site Info
memurlarburada.com
Rank: 2,760,321
Links in: 5
Powered by Alexa