

Groupon **76%** Percy'de Gündüz Üyelikli 29 TL **HEMEN AL!**

76% Percy Saçlıkları Yayımlar Merkezi'nde 1 Aylık G... **HEMEN AL!**

55% Park Life'a Üyelik 179 TRY **HEMEN AL!**

55% Park Life'a 2 Aylık Sınırsız Fitness Üyelikli... **HEMEN AL!**

91% Derma Dies Lara'da İnceleme 39 TRY **HEMEN AL!**

91% Derma Dies Lara'da 20 Seans İnceleme 39 TL **HEMEN AL!**

17:15 Yemen'de Husiler'den bir garip olay

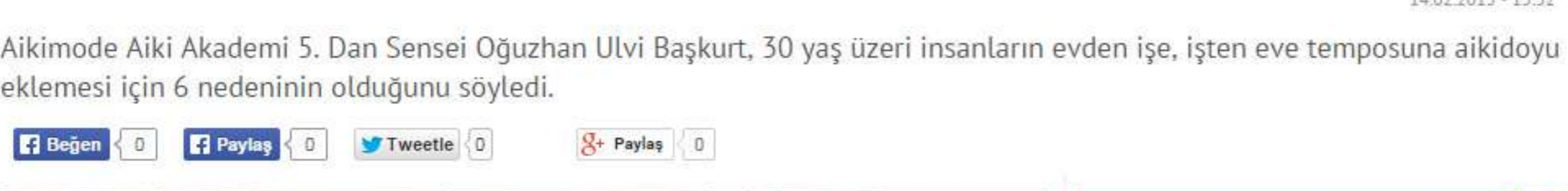
ANASAYFA » GÜNDEM

Aikido yapmanız için 6 neden

14.02.2015 - 13:32

Aikimode Aiki Akademisi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, 30 yaş üzeri insanların evden işe, işten eve temposuna aikidoyu eklemesi için 6 nedeninin olduğunu söyledi.

Beğen [0] Paylaş [0] Tweetle [0] Paylaş [0]



Aikimode Aiki Akademisi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, hareketlilikten yakın 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 yoksunlukla şehir insanının ortak cümlesi. Bizler öyle bir şey yapalım istiyoruz ki, yaparken keyif alalım, yeni kişilerle tanışalım; spor olsun formda katalım, zihnimizi rahatlatır streslen arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezeriz, felsefesi olsun. Çok şey istiyorduk gibi görünse de bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz spor, aikido" dedi.

Aikido için 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 noktada 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 çalıştığınız 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 başlayacağını ifade eden Başkurt, şunları söyledi:

"Bu durum stres kelimesini sözlüğünüzden tamamen silmenize sebep olacak ve sizi çözüm odaklı bir kişi yapacaktır. Aikidoyu yaparak önemli özelliklerden biri ömrümüz boyunca yaşadığımız ve geliştirebilmemizdir. Bir koşucuyu düşünün; 20 yaşındaki performansı ile 30, 40, 50 ve 60 yaşlarındaki performans 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 sanatçı 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 olabiliriz, daha mutlu olabiliriz, hayata pozitif bakabilmek için yapmak daha doğru bir karar olur. Güçlenmek, dayanıklı olmak, esnekliğimizi arttırabilmek, bakış açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabii ki birisine zarar verip birbirlerine karşı kendimizi bu sanatta öğrendiğimiz tekniklerle koruyabiliriz. Ama bu amaçla aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır."

Kaynak : İha

Etiketler : aikido, gündem, gündem haberleri,

YORUMLAR

Adınız :

Yorumunuz :

Yorumlarınız editör onayından geçtikten sonra yayınlanacaktır. Küfür, hakaret, büyük harf ve kişisel yorumlar rencide edici yorumlar onaylanmamaktadır. Yapılan yorumlardan yazarları sorumludur. Kurumumuz hiçbir şekilde sorumlu tutulamaz.

Gönder

HybridCloud VDS

1 CORE işlemci

10 GB Disk

100 GB Trafik

25\$ 7.12\$

isimtescil

SATIN AL

MAKYAJ FIRÇA SETİ HEDİYE

Flormar.com.tr'den Hediye! 75 TL ve üzeri alışverişlerde Makyajı Firça Seti Hediye! Alışverişe Başla

Yapı Kredi KOBİ Kredisi

Esnafa, KOBİ'ye 36 Aya Varan Vadeli 50.000TL Masrafsız Kredi! Detaylı Bilgi Alın

Alışveriş Yap Para Kazan

Siz alışveriş yapın, Avantajix size paranzın bir bölümünü geri versin. Alışveriş ucuzla gelsin. Avantajix.com

nettenca

Peşinatı kendinizin belirleyin

Vitrin'de ödediğiniz peşinata SUR YAPTI'dan %15

ÇOK OKUNANLAR

- SON DAKİKA! 18 Şubat Çarşamba kar tatili
- Beni Böyle Sev' e hayranlarından destek
- 18 Şubat Çarşamba Kar tatili olan şehirler,
- Özgecan Aslan kimdir? Mersinli Özgecan
- GALATASARAY 3 BALIKESİRSPOR 1 maç özeti
- G.Saray Balıkesir maç özeti izle / Galatasaray
- Katil zanlı Suphi Altındöken'in annesi
- Özgecan'ı bu biçikle katletti
- Özgecan için ekran kararı, ailesi tüm
- Galatasaray 3-1 Balıkesirspor
- Antalya deprem ile sallandı - Antalya'da
- Nihat Doğan'a sert cevap: Bir de para mı
- Paris St Germain Chelsea maç saat kaçta
- Enişte baldızının iki çocuğunu ağır yaraladı
- Özgecan Aslan'ın ailesi canlı yayında

Benzer Haberler

- Nuri Elibol AK Parti'den milletvekili aday adayı
- CHP'li vekiller Genel Kurul'u terk etti
- Hasan Celal Güzel 28 Şubat'ta terk etti
- Mehmet Okumuş 'Gördüğüm lüzum üzerine aday olmuyorum'
- Hasan Celal Güzel, 'Mücadelem korkuyu yenmek içindi'
- Bitlis'te bir pkk'lı teslim oldu
- Selahattin Demirtaş: Meclis'i aylarca kilitleyeceğiz
- Kemal Kılıçdaroğlu, 'Ölümü unuttuk ceza'yı tartışıyoruz' dedi
- Volkan Bozkır: 'İdam cezasının geri getirilmesi gündemimizde yok'
- MHP'nin idama bakişi açışı
- Başbakan Davutoğlu Pakistan'da askeri törenle karşılandı
- Ergenekon Davası'nın 74. duruşması başladı
- Fethullah Gülen Kanada'ya geçecek!
- Bank Asya'ya MİT operasyonu
- THY, 117 iç ve dış hat seferini iptal etti
- Benzine yeni zam
- Surivor'da Nihat Doğan'ın Yerine Ahmet Dursun Yarışacak
- Özgecan Aslan'ın ailesi canlı yayında Türkiye'yi alısltı
- Balyoz'da yeni bilirkişi raporu mahkemede
- Kadın avukattan akla ziyan yorum
- Etekli teröristler

Vodafone'un Süper İnterneti evinizde!

Evde telefon kullanmaya gerek yok! Hat ücreti yok!

Limitsiz 16 Mbps'ye kadar Yalın ADSL

49.90 .TL

Ev telefonu da alanlara Akşam 7'den Sabah 7'ye 3000 dakika 120 TL'ye kadar taahhüt iptal bedelini karşılıyor!

Tıkla Detaylı Bilgi Al

ADIDİM

Tatil

Canlı TVX

Haber Azim

mevresapeti

GazeteKolay

kash

Oku.net

gumuschi

Digitürk

NETGAZETE

© 2008 - Netgazete. Her Hakkı Saklıdır.

Mobil cihazlarınız için Apple ve Android uygulamalarını indirin.

Bize Ulaşın

Künye

Reklam

Gizlilik İkeleri

Privacy Policy

Gazete 1. Sayfalar

Video Galerisi

Foto Galerisi

Son Dakika

Türkiye

Dünya

Ekonomi

Spor

Sağlık

Yaşam

Teknoloji

Eğitim

Magazin

Kadın

Sinema

Emlak

Otomobil

İhlas Dijital Varlıklar

netgazete.com bağlantısı verdiği sitelerin içeriklerinden sorumlu değildir.

Reklam Verin

Künye

İletişim

Sitene Ekle

Yayın İlkeleri