

30 yaş üstünün aikido yapması için 6 neden

14 Şubat 2015 - 14:00

Karakter Boyutu: A A



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.



İSTANBUL / İHA - 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 rahatlatırsın stresten 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 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 gruplarını 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 uyantik 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 çocuğu 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 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."

Tempo Neden Ulvi Başkurt Spor

Beğen 0 Tweetle 0 Share

« Önceki Haber

Türkiye Şampiyonası Kayak yarışları sona erdi

Sonraki Haber »

Milli Judocular Avusturya'da fırtına gibi esiyor



Arkadaşına Gönder Yazdır Yukarı

Yorumlar 0 Onay Bekleyenler 0

Yorum Ekle

Bu yazıya yorum gönderin...

Başlık Adınız Soyadınız

Vazgeç ya da Gönder

FOTO HABER

Tüm Haberler



E-5'te satırlı kavga



VİDEO GALERİ

Tüm Galeriler

- Sibirya soğukları iyice bastırdı 17 Şubat 2015 Salı
- Mega kentte karın ilk gün bilançosu 17 Şubat 2015 Salı
- Hacıosmanoğlu yine çok sert konuştu 17 Şubat 2015 Salı
- TEM de 40 araç birbirine girdi 17 Şubat 2015 Salı
- Molotof gösteriler polis kamerasında 17 Şubat 2015 Salı

ÜCRETSİZ WEB sitenizi Oluşturun

OGÜNHABER videoları Daily motion'da Takip et

Erdoğan ve Albayrak'tan Özgeca Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın kızıları Erdi Albayrak ile KADEM Başkanı Aydın Yıldı Aslan'ın ailesine taziye ziyaretinde buldu

GÜNÜN HABERLERİ

- Rüzgarın kızı Rio açıyor 17 Şubat 2015 Salı
- Muratpaşa'nın çeyrek finaldeki rakibi Alman 17 Şubat 2015 Salı
- Roger Federer İstanbul'a geliyor 17 Şubat 2015 Salı
- Buz Hokeyi Kadın Hong Kong'a gitti 17 Şubat 2015 Salı
- Federer, İstanbul'da 17 Şubat 2015 Salı

ÇOK OKUNANLAR

- | Bugün | Bu Hafta | Bu Ay |
|---|--|--|
| 5 günlük İstanbul durumu 16 Şubat 2015 Pazartesi | Zabıtaya binek araç filosu 16 Şubat 2015 Pazartesi | 17 Şubat 2015, Bugün!.. 17 Şubat 2015 Salı |
| Kemik erimesi takviyesiyle durdurulabilir mi? 16 Şubat 2015 Pazartesi | 16 Şubat 2015 Pazartesi Çekilişi 16 Şubat 2015 Pazartesi | |

Türkiye'nin Bankası... hayallerinizin yanına...

ÇOK YORUMLANANLAR

- | Bugün | Bu Hafta | Bu Ay |
|---|--|--|
| Nusaybin'deki çarpışmada mütahhale eden yaralandı 15 Şubat 2015 Pazartesi | Bariyerlere çarpışan otomobilde iki kişi yaralandı 15 Şubat 2015 Pazartesi | Otomobil, bariyerlere çarpıp, 1 yaralı 15 Şubat 2015 Pazartesi |
| Muğla'da akıl almaz çarpışma 15 Şubat 2015 Pazartesi | Hakkari'de 15 Şubat 2015 Pazartesi | |

YAZARLAR

- Dünya da vahşete sempatanlık artıyor **Nalan Erbaş**
- Erkekliğimden Utandım! **Murat Keçeci**
- 2015 yılında değişen vergi tutarları **Ali Sait Mökükcü**
- Bence bağımlı olduk!.. **Bahar Öztan**
- Mısır'ın Prensesi ve İran'ın İmparatorçesi Fevziye **İsmail Çetin**
- Millet terfi etti!.. **Kadir Çelik**

spg. Kampanyaya katılan otellerde ve tatil köylerinde Mastercard® kartınızla rezervasyon yaptırın ve iki gece satın alın, üçüncü geceyi hediye edelim

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde motosiklet
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde motosiklet
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde motosiklet
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde motosiklet
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde motosiklet
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde motosiklet
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

İlginizi Çekebilir

- Motosiklet ile otomobil kafa kafaya çarpıştı Manisa'nın Kula ilçesinde alt geçit girişinde motosiklet
- BM Genel Sekreteri Ban Ki-Moon Sudan'da Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Ban Ki-Moon,
- Kanalizasyonda servet buldu Fransız çift evlerinin kanalizasyon şebekesini

Magazin	Yerel	Siyaset	Spor	Güncel	Meslekler
Pınar Altuğ	Erzurum	Selahattin Demirtaş	Ertem Şener	Otel	Mühendis
Petek Dinçöz	Büyükçekmece	Beşir Atalay	Şanlıurfaspor	TAP	Doktor
Cüneyt Ortan	Düzce	Ömer Çelik	Fiorentina	Köy	Avukat
Seyyal Taner	Sinop	Binali Yıldırım	Bayern Münih	Anayasa	
Altın Portakal	Antalya	Haşım Kılıç	PFDK	İlber Ortaylı	
Merve Boluğur	Tokat	Mustafa Destici	Schumacher	Bitki	
Berdan Mardini	Adana	Demokratikleşme Paketi	Afrika Uluslar Kupası	Boğaziçi Köprüsü	
Beren Saat	Adıyaman	Kamer Genç	Ertuğrul Sağlam	Mülakat	
Minik Kuş	Kastamonu	Aziz Babuşcu	2014 Kış Olimpiyatları	İŞİD	
Çağla Şikel	Şişli	Angela Merkel	Akhisar Belediyespor	Osmanlı	