

\$1.49 Domains at GoDaddy

Great Domain Names Make Great Websites. Search For Yours Today!



Anasayfaya Dön

Karakter boyutu: A A A A



14 Şubat 2015 Cumartesi 13:07

30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

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



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 rahatlatın stresten arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdirmen, felsefesi olsun. Çok şey istiyorduk 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 yaşıyorsunuz, 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 çalıştırdığınız 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 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 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 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 arttırabilmek, bakiş açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabii 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: DHA

IBRAHIMOVIC TEK MAÇTA MOURINHO'YA KARŞI!

PSG - Chelsea
17 ŞUBAT 21:45

1 2.50 X 3.50 2 1.50

HEMEN OYNA

NESİNE.COM
BİR ADIM ÖNDE

Paylaş: Facebook, Google, Yahoo, Digg, Delicio.us, Twitter

Yorum Ekle Arkadaşıma Gönder Yazdır Yukarı

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

NİŞAN & DÜĞÜN DAVETİYELERİNDE 39 Yıllık Adresiniz...

DAVETİYE SATIŞ NOKTASI Etkur Arkasında

Karadeniz OFSET MATBAASI

Kanburoğlu Sokak Kabil İşhanı (Etkur Arkası) No:10
Tel: 0464 217 54 64 - 212 01 11 RİZE

DİĞER HABER BAŞLIKLARI

- » Türkiye Basketbol 2. Ligi
- » Şanlıurfaspor, 'özgecan' Parkı ile Antrenmana Başladı
- » Rüzgarın Kızı Rio'ya Yelken Açıyor
- » Royal Halı Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar
- » Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması
- » Samsunspor'da Tek Hedef Galibiyet
- » Haciosmanoğlu Sert Çıktı
- » Giresunspor, Altınordu Deplasmanına Altın Puan İçin Gidiyor
- » Bursaspor, İlk Kaptanını Kaybetti
- » Bursaspor, Çaykur Rizespor Maçına Hazırlıklarına Başladı
- » Royal Halı Türkiye Kupası, "kadına Şiddete Hayır" Sloganıyla Bağlayacak
- » Sergen Yalçın'dan Beşiktaş İddialarına Tepki
- » Yeni Malatyaspor, 1461 Trabzon Maçına Hazırlıklarına Başladı
- » Trabzonspor'a Pfdk'dan Ceza Yağdı
- » Bem-birsen'den Yeni Malatyaspor'a Ziyaret
- » Sosa, Beşiktaş'ta Şampiyonluk Yaşamak İstiyor
- » Ergin Ataman'dan O İsmeye Af Çıktı
- » Spor Toto 2. Lig
- » Amatör Maç Sonrası Saha Savaş Alanına Döndü
- » Orduspor'a Galibiyet Primi

3 POLO'DAN BİRİ SİZİN OLSUN!

Bu kampanya MPI'nin 19.11.2014 tarih ve 40453693-255.01.02/3630-8993 sayılı izni ile düzenlenmiştir.

Batum Tüp Bebek Kadın Sağlığı Merkezi

TÜP BEBEK & KADIN SAĞLIĞI MERKEZİ (IVF & WOMAN'S HEALTH CENTER)

Siteyi incele

Tel: +995 422 29 4163 - 0850 302 53 06

ÇOK OKUNANLAR Dün | Bu Hafta | Bu Ay

Sedat Peker: Önder Aytaç ile

Sedat Peker, Önder Aytaç ile Emre Uslu'nun MOSSAD'ın uşakları olduğu iddiasında bulundu.

- » Sedat Peker: Önder Aytaç ile Emre Uslu,
- » Rizeli Minibüsçüler Özgecan Cinayetini Knadı
- » Başkanlar Kuyumcular Sokağında Esnaf
- » Rize'de Çevreci Tepkisi ÇED Toplantısını Erteletti
- » RTEÜ'de Ücretsiz AÖF Dersleri Başlıyor
- » Şizofren oğul babasını bıçakladı
- » Belediye Başkanına Silahlı Saldırı
- » Rize'de RENK'e UMKE Desteği
- » Ardeşen GSK'nın Avrupa Rakibi Belli Oldu!
- » Ak Başkan, Köy Teşkilatıyla Buluştu

HybridCloud VDS

→ 1 CORE işlemci
→ 10 GB Disk
→ 100 GB Trafik

25\$ 7.12\$

isimtescil DOMAINS & HOSTING **SATIN AL**

YAZARLAR

- Ali KÖROĞLU**
Sütüoğlu Neden Hedef Sapırtıyor
- Şevki YILMAZ**
Kitap! Mizan! Hadidi!
- Resul KURT**
Taşeron İşçisine Kıdem Piyangosu Vurdu
- Taha TOPRAK**
Kar Tanesi Gibi: Temiz ve Berrak

CREATE THE ULTIMATE MAGAZINE SITE

Motive

Build your brand magazine site today

BUY NOW!

FOTO GALERİ



VIDEO GALERİ

Sedat Peker, Kızları Taciz Eden Pıllavcıyı

Yasin Gündoğdu: İnadına Dekolte İnadına

Fenerbahçe'ye Rize'de şok tepki!

RİZE CANLI YAYIN KAMERALARI

YAŞAM

2015'te Yeni Hac Kaydı Alınmayacak

Diyanet İşleri Başkanlığı, 2015 yılında yeni hac kaydı alınmayacağını duyurdu.

ÇOK YORUMLANANLAR Dün | Bu Hafta | Bu Ay

Başkanlar Kuyumcular

AK Parti Rize İl Başkanı Muhammed Avcı ve Rize Belediye Başkanı Prof. Dr. Reşat Kasap kuyumcular sokağı esnafını ziyaret etti.

- » Başkanlar Kuyumcular Sokağında Esnaf
- » Hamzaoğlu Geldi Değerini Katladı
- » Sedat Peker: Önder Aytaç ile Emre Uslu,
- » Ak Parti Genel Başkan Yardımcısı Öznur Çalık
- » Şizofren oğul babasını bıçakladı
- » Cumhurbaşkanı Erdoğan, Özgecan İçin
- » Macaristan'da Binlerce Kişi Vladimir Putin Karşıtı
- » Ula'ya Sinema Otöyrencisi Açılıyor
- » Rüşçür'ü Lise Öğrencisi Bir Genç Kız Özgecan
- » Otomobil Karda Gitmeyince Karadeniz Zekası

Nöbetçi eczaneler