

SEÇİM 2015 MİLLETVEKİLİ GENEL SEÇİMLERİNİN NABZI PUSULA'DA ATILYOR

ADAY ADAYLARINA YÖNELİK KİM VEKİL OLMALI

www.pusulahaber.com.tr

PUSULA

Nobir Abi?

FOTO GALERİ WEB TV Tarih Profesörüne Tepki

- GÜNDEM SEÇİM 2015 YEREL GÜNDEM İLÇELER DÜNYA SPOR SİYASET 3.SAYFA EKONOMİ TEKNOLOJİ MAGAZİN SAĞLIK DİĞER

Konya'ya Metro Müjdesi geliyor mu?

Onlar Bu İşin Son Temsilcileri

30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

14.02.2015 13:08

PUSULA

habere yön veren gazete

facebook

Create a Facebook profile

Sign up for free and connect to the world

Sign Up

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...

Best Magazine Theme 2014
People at 7F are loving it. SmartMag is Most Selling New Theme!

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 rahatlatsın stresten arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdiresin, felsefesi olsun. Çok şey istiyoruz 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 ediniyorsunuz. 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 antrenmanını 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 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 yaşlı 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 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:

GÖNDER YAZDIR YUKARI

Paylaş Tweetle Paylaş

Yorum ekle...

Sununla yorum yap...

Facebook sosyal eklentisi

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.

VÜCUTTAN TOKSİNLERİ TEMİZLEYEN 5 YIYECEK

Bağırsaklarınıza yerleşen toksinler kilo vermenize engel olur....

OKUMAYA DEVAM ET

SON EKLENEN GALERİLER

- Buzlanma nedeniyle dört araç devrildi: 1 ölü, 8 yaralı
- Osmanlıca kurslarına her yaştan ilgi arttı
- Her Şekle Giren Kumaş
- Yıldırım Çarpması Böyle Görüntülendi !

Diğer Haberler

PUSULA

habere yön veren gazete

PUSULA

habere yön veren gazete

PUSULA

habere yön veren gazete

PUSULA

habere yön veren gazete

PUSULA

habere yön veren gazete

PUSULA

habere yön veren gazete

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

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

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

- Denizlispor Teknik Direktörü Altıparmak: "Takımızı bulduğumuz durumdan kurtarıp düzleşmeye çıkaracağız"
- Albino Alanyaspor'da, Bucaspor Maçı Hazırlıkları: Teknik direktör Kalpar:
- Royal Halı Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar: Gaziantep'te düzenlenecek olan Royal Halı Türkiye Kupası için çalışmalar son

- Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması: 17 Şubat 2015 Salı 18:43
- Samsunspor'da TEK Hedef Galibiyet: 17 Şubat 2015 Salı 18:43
- Trabzonspor Kulübü Başkanı Hacısmanoğlu: (2): 17 Şubat 2015 Salı 18:43
- Hacısmanoğlu Sert Çıktı: 17 Şubat 2015 Salı 18:28
- Şanlıurfaspor'da Karşıyaka Maçı Hazırlıkları: 17 Şubat 2015 Salı 18:18
- Samsunspor, Kayserispor Maçının Hazırlıklarına Başlandı: 17 Şubat 2015 Salı 18:13
- Türkiye Kızak Şampiyonası Başladı: 17 Şubat 2015 Salı 18:08
- At Yarışları: 17 Şubat 2015 Salı 17:58
- Giresunspor, Altınordu Deplasmanına Altın Puan İçin Gidiyor: 17 Şubat 2015 Salı 17:53
- Çaykur Rizespor'da Bursaspor Maçı Hazırlıkları: 17 Şubat 2015 Salı 17:48

E-GAZETE TIKLA OKU

Google® Özel Arama Ara

isimtescil

DOMAIN & HOSTING ICANN ACCREDITED

HybridCloud VDS

Yeni

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

25\$ 7.12\$

SATIN AL

KONYA MAGAZİN SİYASET SPOR

Ali Kazancı'dan romantik evlenme teklifi

1/10

YUNTES

Fevzi Çakmak Mh. Büsan Özel Orp. San. Böl. Çelik Caddesi No:87-89 KONYA
Tel: 0332 345 16 37 • Faks: 0332 345 16 40

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 İdmaniyuru	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 Torun Konyaspor	20	6	5	9	23
12 Gençlerbirliği	20	5	7	8	22
13 Akhisar Belediyespor	20	5	7	8	22
14 Eskişehirspor	20	4	8	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

MUHTAR

Emlak Ofisi

Mehmet BAĞCI

Yazır Mah. Toprak St. No:5/F Mollit Evi Ar. Başpınar/KONYA
Tel: 0332 265 22 20 • Fax: 265 20 21 • GSM: 0532 732 06 34

FOTO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR

- Ula'ya Sinema Atölyesi Açılıyor
- Seydişehir Özgecan İçin Yürüdü
- AK Parti, 7 Haziran'daki seçimler için sahada: Hedef
- Konya'ya metro yapılacak mı?

DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAN-SAN

YANGIN & GÜVENLİK

YAZARLAR

- Uğur Özteke: "AKıncı abiler kapitalist, Devrimci abiler islamcı"
- Uğur Erkan: Erbab-ı Kalem
- Murat Güzel: Şehir ekonomisi ve siyasetinden notlar
- Muammer Bingöl: Piyasalar 24 Şubat'a kilitlendi
- Atilla Mert: Taraftar muhteşem de ya oynanan futbol!

1 2 3 4 5

PUSULA WEB TV

1 2 3 4 5 6 7 8

CHP'Yİ KONYA'DA ESKİ GÜNLERİNE TAŞIMAK İÇİN ADAYIM

Eskiden Konya'da 5 milletvekili çıkaran CHP'imizi başanlı, parlak günlerine taşımak için hep birlikte çalışacağız.

M. TURGAY BİLGE
CHP KONYA MİLLETVEKİLİ ADAY ADAYI