

**sizi biz REKLAM EDERİZ**

Vekil adaylarına reklam hizmeti

Mehmet Babaoğlu Aday Adaylık başvurusunu yaptı

İşte Aday Adaylığını açıklayan isimler

Ersöz, neden aday olduğunu açıkladı

Moda yarışmasında 'görgüsüzlük' tartışması

Moda yarışmasında görgüsüzlük tartışması

# 30 yaş üstünün aikido yapması için 6 neden ,Son Dakika

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.

Bu haber 14 Şubat 2015, Cumartesi 13:24:07 eklenmiş ve 1132 kez görüntülenmiştir.

Facebook'ta paylaş Beğen Paylaş Tweetle Takip et



## Videolar

Axess ile yapacağınız alışverişlerde **100 TL'ye varan chip-para hediye!**

**KAFES SALLANTILI KÜPE**

**19,00**

Hemen AL!

gittigidiyor

Ne Aramıştınız?

Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, hareketsizlikten yakınan insanların aikido yapması gerektiğini savunuyor. İnsanların hem keyif alabileceğini hem de bedensei 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 gezdirsin, 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 işe 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 edinirsiniz. 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 gruplarınızı 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 yapabilememiz 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 yıllar 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 tasavvufia 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."

**FACEBOOK YORUM** Yorumlarınızı Facebook hesabınız üzerinden yapın

Yorum ekle...

Şununla yorum yap...

Facebook sosyal eklentisi

## Haberin Videosu

Menu Anasayfa Hesabım

## Videolu Haber

Eklendi Paylaş



Galeri Video Yazarlar

**HABER KAYNAĞI** İHLAS HABER AKADEMİ

**Bu alana reklam ver**

İnternette Yatırım Yapın  
Sanal Para ile Deneyin, Risk Almayın. Döviz, Altın, Petrol ve gcmforex.com/Ucrets Demo

**ETİKETLER** : aikido haber haberler

## Diğer Spor haberleri

Ana Sayfa» Spor

**18:55 - 'Tahkimde kendimi savunacağım' ,Son Dakika**  
Trabzonspor Başkanı İbrahim Haciosmanoğlu, 16 maçta yapılan hakem hatalarından dolayı 13 p...

**17:55 - Yatabare açıklaması ,Son Dakika**  
Spor Toto Süper Lig'in 20. hafta karşılaşmasında İstanbul Başakşehir maçının ilk yarısında...

**17:55 - Sergen Yalçın'dan Beşiktaş' haberlerine tepki ,Son Dakika**  
Medicana Sivasspor Teknik Direktörü Sergen Yalçın, Beşiktaş'ın başına geçeceği yönündeki h...

**17:48 - Federer, İstanbul'a geliyor ,Son Dakika**  
Tennis dünyasının yaşayan efsanesi İsviçreli raket Roger Federer'in, TEB BNP Paribas İstanb...

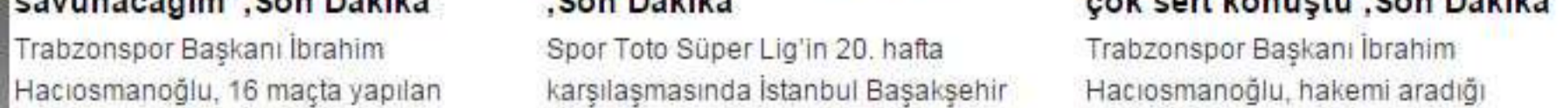
**17:24 - Trabzonspor'a PFDK'dan ceza yağdı ,Son Dakika**  
Türkiye Futbol Federasyonu Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu (PFDK) tarafından Trabzonspo...

Canlı Tv Çekiliş Sonuçları Hava Durumu Konya Mobese Canlı Yayın Liglerde Puan Durumları Son Depremler Yerel Haberler

© Copyright 2013 RenkliHaber.net. Tüm hakları saklıdır. Bu site Gazli SOFT haber yazılımı alt yapısı ile yapılmıştır.

Haber Spor

Konya'nın Haberleri Konyaspor  
Video Haberler Fenerbahçe  
Mobil Haber Beşiktaş  
Canlı Yayınlar Trabzonspor  
Köşe Yazarları Bursaspor  
Konya Gazeteleri Puan Durumları  
Tüm Sayfalar



haberler **Türkiye**

Garanti Kurumsal İnternet veya Cep Şubesi'ne giriş yapın, **Office 365 İş Paketini %20 indirimli** alın.

Office 365

Detaylı bilgi

Garanti

## GAZETE MANŞETLERİ

## Foto Galeri



## Köşe Yazarları

**Sümeıra Tüzün**  
İş Tutuş Şekli...

**Mustafa SÜS**  
CİNAYETTEN RANT DEVSİREN KUBUR FARELERİ

**İbrahim Demirtaş**  
NASIL KIYDIN ZALİM FELEK

**M. Ali Köseoğlu**  
Recep Konuk'un 'başka' baharı!

## ÇOK OKUNANLAR

**Muğla, Bal Üretiminde Liderliği Geri Aldı**  
1384 Kez Okundu

**Özgecan için en sert mesaj Özcan Deniz'den geldi ,Son D**  
1356 Kez Okundu

**Meclis'te önde Özgecan eylemi ,Son Dakika**  
1285 Kez Okundu

**Cizre'de 15 Şubat Yürüyüşünden Sonra Olaylar Çıldı**  
1280 Kez Okundu

**Nihat Doğan parasını geri istedi ,Son Dakika**  
1274 Kez Okundu

Renklihaber.net twitter'da

Renklihaber.net facebook'ta

dmoz.org DMOZ'da Ara

## Türkiye ve yakın çevresindeki SON DEPREMLER

## MEKKEDEN CANLI YAYIN

Renkli HABER Beğen

Renklihaber.net bir bağlantı paylaştı. 32 dk.



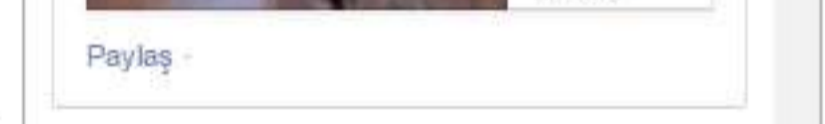
Paylaş

31.365 kişi Renklihaber.net'i beğendi.



Facebook sosyal eklentisi

Visit us on Google+



Google™ Özel Arama