

30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

Ana Sayfa » SPOR 14.02.2015 13:08

www.samsunahaber.com
SAMSUN HABER
SAMSUN'A HABER VERİYORUZ

UNLIMITED BANDWIDTH
\$0.01 NOW
1PENNY
FOR YOUR FIRST MONTH
HOSTGATOR.COM | 1-866-96-GATOR

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 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 Oğuzhan Ulvi Başkurt, hareketsizlikten yakın insanları 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 rahatlatın 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 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 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 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 insan 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 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."

Kaynak: [HABER](#)

GÖNDER | YAZDIR | YUKARI | Paylaş | Tweetle | Paylaş

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.

SON EKLENEN GALERİLER

Samsun Beyaza Büründü | Samsun - Günlük Gazetelerin Birinci Sayfaları 17 Şubat 2015 | Samsun'u Amazon Savaşçıları Tanıtacak | Herkese Sırtlan Kesiliyor Bakıcısına Uysal Kedi

Diğer Haberler

SAMSUN HABER
SAMSUN'A HABER VERİYORUZ

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

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

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

SAMSUN HABER
SAMSUN'A HABER VERİYORUZ

Royal Halı Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar Gaziantep'te düzenlenecek olan Royal Halı Türkiye Kupası için çalışmalar son

Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması Spor Toto Süper Lig'in 20. hafta karşılaşmasında İstanbul Başakşehir

Samsunspor'da Tek Hedef Galibiyet Samsunspor Teknik Direktörü Erhan Altın, "Bizim bir hedefimiz var. Bunun

- Haciosmanoğlu Sert Çıktı 17 Şubat 2015 Salı 18:28
- Giresunspor, Altınordu Deplasmanına Altın Puan İçin Gidiyor 17 Şubat 2015 Salı 17:53
- Bursaspor, İlk Kaptanını Kaybetti 17 Şubat 2015 Salı 17:48
- Bursaspor, Çaykur Rizespor Maçı Hazırlıklarına Başladı 17 Şubat 2015 Salı 17:43
- Royal Halı Türkiye Kupası, "Kadına Şiddete Hayır" Sloganıyla Başlayacak 17 Şubat 2015 Salı 17:38
- Sergen Yalçın'dan Beşiktaş İddialarına Tepki 17 Şubat 2015 Salı 17:23
- Yeni Malatyaspor, 1461 Trabzon Maçı Hazırlıklarına Başladı 17 Şubat 2015 Salı 17:18
- Bem-birsen'den Yeni Malatyaspor'a Ziyaret 17 Şubat 2015 Salı 17:13
- Trabzonspor'a Pfdk'dan Ceza Yağdı 17 Şubat 2015 Salı 17:13
- Sosa, Beşiktaş'ta Şampiyonluk Yaşamak İstiyor 17 Şubat 2015 Salı 16:48

eCift.com
Şimdi hayatınızın aşkını bulun.
Cinsiyetim: Kadın
Aradığım: Erkek
Ücretsiz Üye Olun!

SAMSUN HABERLERİ
ERBAE ARABACI AK PARTİ'DEN
17/20

FOTO GALERİ
1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8

ÇOK OKUNANLAR
SAMSUN HABER
SAMSUN'A HABER VERİYORUZ
Davutoğlu Ve Navaz Şerif Heyetler Arası Görüşmeye
SAMSUN HABER
SAMSUN'A HABER VERİYORUZ
Kar Yağışı Sürücülere Zor Anlar Yaşattı
Sedat Peker'den 'inanılmaz Hatıra'
Sedat Peker'den Şok Eden Açıklama! - Özgecan'ın
Samsun İt Afet Ve Acil Durum Raporu 17 Şubat 2015

SAMSUNAHABER YAZARLAR
ADNAN ARSLAN
Kimin Ne İsteddiği Belli Değil mi?
Gülsüm GÜNDÜZ
İnsanoğlu sonunu hazırlıyor ve bu sona hepimiz ortakız!
BUKET OLGUN
Haykırışlar Ağtılar Gözyaşları ve Yine Yüreklere Yakan Bir Maden
LEVENT GÜL
SAMSUN SPOR'DA DÜŞÜNDÜREN SAHİPSİZLİK!
SAMİ KESMEN
Mandela'nın ölümü, Molla'nın idamı

VIDEO GALERİ
kese sırtlan ticsına kedi | kedi ilk kez ir görürse...
Candan Eriğin stilyeri son noktayı koydu Beyaz bükemedi eli öptü! | 27 yıllık hasret son buldu

SAMSUN EĞİTİM
Ondokuz Mayıs Üniversitesi "Öğretmen Adayları Çevreye Duyarlı Çıktı"
Çalışmayı yürüten Doç. Dr. Kalkan: "Gelecekte öğrenci yetiştirecek"

SAMSUN KÜLTÜR SANAT
Samsun Devlet Opera ve Balesi'nden "Keşanlı Ali Destanı"
Samsun Devlet Opera ve Balesi yazar, öğretim üyesi ve gazeteci Haldun Taner'in doğumunun 100. yılında

SAMSUN SAĞLIK
Samsun Halk Sağlığı Müdürlüğü Sigarayı Bırakma Günü Etkinliği
Samsun Halk Sağlığı Müdürü'ü tarafından, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'ü dolayısıyla Göğüs

SAMSUNSPOR HABERLERİ
Samsunspor, Kayserispor Maçının Hazırlıklarına Başladı
SAMSUN - PTT 1. Lig ekiplerinden Samsunspor, kendi sahasında