

HABER samsunda www.samsundahaber.com **Garanti Kurumsal İnternet veya Cep Şubesi'ne giriş yapın, Office 365 İş Paketini %20 indirimli alın.** **Office 365** **Garanti** **Detaylı bilgi**

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 Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, hareketsizlikten yakınan...

Cheap Travels Where to go on travel in March! **Book now!** www.cheaptravelsonline.com

14 Şubat 2015 Cumartesi 12:58



Tavsiye Et Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol. **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** 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 gezdirsin, 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 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 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 söylediğünüzden 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 **yoj**-amaç anlamına gelen bizim tasavvufu 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 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."

PAYLAŞ [f](#) [t](#) [ff](#) [g+](#) [0](#) [Beğen](#) [0](#) [Tweette](#) [0](#) [g+](#) [0](#)

Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

Ad Soyad:

Yorum:

1000 **GÖNDER**

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve tamsamı büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır. Ayrıca suç teşkil edecek hakaret içerikli yorumlar hakkında muhatapları tarafından dava açılabilmektedir.

İLGİLİ HABERLER

Türkiye Basketbol 2. Ligi **Rüzgann Kızı Rio'ya Yelken Açıyor** **Şanlıurfaspor, 'Özgecan' Pankartı İle...** **Samsunspor, Kayserispor maçından 3 puan hedefliyor!** **Samsunspor'da TEK Hedef Galibiyet** **Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması** **Royal Hali Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar** **Hacıosmanoğlu Sert Çıktı**

YAZARLAR

Nebahat Düz Yüreğim Artık Bir Çıban.
Okan Çakır Samsun'un Facebookekilleri
KUKLA Samsun'un Sabırlık Kalemleri
Kimliksiz KİMSE YOK MU ?

SON DAKIKA

- Yoğun Kar Yağışı Metrobüs Seferlerini...
- Tuğçe Kazaz, Balıkesir Büyükşehir...
- Koordinasyon Toplantısı Palu'da Yapıldı...
- Apartman Fareleri Polisten Kaçamadı...
- Cinsel İstismara Hapis Cezası...
- 24 Derslikli Okulun Protokolü İmzalandı...
- Samsunspor'da TEK Hedef Galibiyet...
- Şivan Perver'in Yeğeni, HDP'den...
- Tipiği Resmi Müracaatını Yaptı...
- Uludağ'da Tipi Tabircileri Olumsuz Etkiledi...
- Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması...
- Uğurlu, AK Parti'den Milletvekili Adayı...
- Royal Hali Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar...
- Kadın Kolektifi Üyeleri "Özgecan Aslan"...
- Bodoto Personelinden Özgecan İçin Mesaj...
- Orta Karadeniz'de Sibinya Soğukları...
- Lise Öğrencileri Özgecan İçin Yürüdü...
- Yarım Kalan Tesisi Malatya Büyükşehir...
- Özcan: "Medical Park Emin Adımlarla"...
- Ordu'da Bazı İlçelerde Okullar Tatil Edildi...



53 yaşındaki kadın 17 gibi görünüyor

Anne, doktorları korkutan serbest kaldı...

sırrını açıklıyor...

[gundellgunluk.com](#) [Buraya tıkla](#)

ÖZEL HABER

- Sheraton'un Basın Danışmanlığı'ni Kim Yapıyor?
- Vatandaşın Kafası Karıştı, Ücretli mi, Ücretsiz mi?
- Son Dakika! Samsun Cumhuriyet Meydanı'nda Bomba İhbarı!
- Samsun'da Gezici Radar Telefonla Konuşurken Yakalandı!
- AK Parti Samsun İl Başkanı Adayı Belli Oldu
- ÖMÜ İlahiyat Fakültesinde Atatürk Büstü Yıkıldı
- Samsun'da Sürücü Egroz Bağırılmaktan 189 TL Ceza Aldı!
- Samsun'da Kapanan Baumax Yerine Gelecek Firma Belli Oldu
- Samsunlunun Ot Taşıma Şekli Herkesi Güldürecek!
- Samsun'da ki Polisler Trafik Kuralları İhlal Ediyor

SON YORUMLAR

- taşımali eğitim nedir servislerimi kastediyorsunuz
- birikimleri çoktur.akp ye faydalı olur
- böyle şeylere inanıpta dinleri olarak...
- bende cv bıraktım, orada idarelik çalışan...
- son şansımızda denedik olmadı. olmaz...
- emekli maaşlatrı asgari 2000 tl olmalı.insanca...
- otel reklamının sms maliyetini elbette...
- bizim insanımız alışımsıyalana dolana...
- yapılan hiç bir şeyden memnun olunmuyor...
- cok iyi oldu cokta guzel oldu..bence...

HAVA DURUMU

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Şimdi Hafif yağmur **2°**

ANKET

Samsun'daki Suriyeli vatandaşlar için ne yapılmalı?

- Samsun'dan Gitsinler
- Samsun'da Kalsınlar
- İşyeri olanlar iş versin
- Samsun merkezinden uzak bir yere gitsinler
- Suriyelilerden korkuyorom
- Suriyeliler iyi insanlar
- Hepsini bir fabrikada çalıştıralım.
- Farketmez, bana zarar yok
- Fikrim yok

OY KULLAN

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
4:39	6:19	11:59	14:54	17:21	18:48

EN ÇOK OKUNANLAR

- BUGÜN**
- BU HAFTA**
- Samsun Sheraton Otel'in Sır Kapıları...
 - Samsun'da Okullar Tatil Edildi 17/18...
 - Orduda Kadın Askerler Olur mu?
 - Samsunlular Dikkat Yoğun Kar Yağışı...
 - Konya Yolundayım Canik Versiyonu
 - Torku Ürünleri Büyük Marketlerde Neden...
 - Samsun MHP İl Başkanı Adayı...
 - Sheraton'un Basın Danışmanlığı'ni Kim Yapıyor?
 - AK Parti Samsun Millet Vekili...
 - Özgecan Aslan'ın Katli Suphi Altındöken'in...

BU AY

LÖSEMI

artık kimseyi üzmesin!

başışlarını için tüm bankalarından

"LÖSEV Hesabı"

LÖSEV Lösemili Çocuklar Vakfı

EN ÇOK YORUMLANANLAR

- BUGÜN**
- BU HAFTA**
- Samsun Sheraton Otel'in Sır Kapıları...
 - Samsun'da Okullar Tatil Edildi 17/18...
 - Kemal Yurtnaç, Milletvekili Aday Adaylığını...
 - Sheraton'un Basın Danışmanlığı'ni Kim Yapıyor?
 - Milyonlarca Emekli Heyecanlandıran Haber!

BU AY

SAYFALAR

- KULLANIM VE GİZLİLİK ŞARTLARI

samsun haber samsun haberleri samsun haberleri samsun haberleri samsun kent haber samsun son dakika samsun haber gazetesi samsun gazeteleri samsunkenthaber samsun son haberler samsunhaber haber samsun

ARŞİV **GETİR**

Go to www.addthis.com/dashboard to customize your tools -->