



## 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...

**Forex hesabı açan herkese ücretsiz Forex danışmanlığı !**

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 rahatlatır stresten arinalım, 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.

### AIKIDO 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 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 kaydedilir yağ yakımı hızlandırılır. Az çalıştırdığımız belli kas gruplarımız 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 başlanılabileceğini 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 gerçekçe 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 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 arttırabilmek, 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."

**Size özel Forex Analisti, Ücretsiz başvuru ve deneme !**

### Kış Kilo Almadan Atlanın!

Belki de yüzyılın en mucize meyvelerinden biri olan Greyfurt, turuncu giller familyasının en değerli üyelerinden biri. [Devamını Oku](#)

13 Kasım 2014, 12:42

PAYLAŞ

**Yorumlar**

Yorum ekle...

Şununla yorum yap...

### İLGİLİ HABERLER

SON DAKİKA

SON DAKİKA

SON DAKİKA

SON DAKİKA

SON DAKİKA

SON DAKİKA

SON DAKİKA

SON DAKİKA

### YAZARLAR

Tümü

**Hikmet Kızıl**  
NE İŞ ?

**Farah Esra**  
DÜŞÜN DÜŞÜN ÇOKTUR İŞİN

**Vedat Bilgiç**

**Vedat Bilgiç**  
Kadın şoförler bir fenomen midir?

**Selen Genç**  
Kurtuluş Sevgide, Kalp Kalp Sevgide

### SON DAKİKA

- AKODER'DEN ACININ PORNOGRAFİSİNİ YAPAN MEDYAYA
- MAHİR KAYNAK KİMDİR?
- İzmir'de enişte dehşeti
- Kız Meselesi Yüzünden Kavga Çıktı: 1 Ölü,
- Mardin'de Olaylı Gece

UNLIMITED BANDWIDTH

GET STARTED FOR ONLY 1 PENNY FOR YOUR FIRST MONTH

\$0.01 NOW

HOSTGATOR.COM 1-866-96-GATOR

### ÖZEL HABER

- AKODER'DEN ACININ PORNOGRAFİSİNİ YAPAN MEDYAYA ÇAĞRI;
- Minibüsçüler Özgecan için toplanıyor
- ÖZGECAN'A AĞIT
- 17 Şubat burç yorumu
- Twitter'da Özgecan İçin Kampanya Başlatıldı

### HAVA DURUMU

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

İstanbul

Şimdi

Kapalı

2°

### EN ÇOK OKUNANLAR

#### BUGÜN

- 17 Şubat burç yorumu
- MAHİR KAYNAK KİMDİR?
- Nuran Dutlu'nun Zanlısı Linç Edilmek...
- Üniversiteli Sema Karakoca'nın Katli 4...
- Minibüsçüler Özgecan için toplanıyor
- AK Partili Şükriye Buraktan Özgecan...
- Medya Sofa'nın Yazarları Konuşuyor...
- İzmir'de enişte dehşeti
- Televizyon Patladı Duvar Çöktü 1...
- Hatice Özgevek: Özgecan'ın Katilleri En...

#### BU HAFTA

#### BU AY

#### ARŞİV

01 Ocak 2015 GETİR