

**Eleman mı Arıyorsun? Hemen İlan Ver!**



**kariyer.net**  
BURADA İŞ VAR

**HEMEN BAŞVURUN, sonucunu anında öğrenin**  
www.akbank.com **AKBANK** sizin için

Haberi Sosyal Medya'da Paylaşın  
Haberler Gündem

**Aikido yapmanız için 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..

Kayıt Tarihi: 14 Şubat 2015 Cumartesi, 13:27 | Son güncelleme: 14 Şubat 2015 Cumartesi, 13:27



1 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.

2 Paylaş 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 rahatlatmış streslen 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 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 çalıştığımız belli kas gruplarımız çalışır, vücuda bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğimiz ve dayanıklılığımız 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 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 yol-amaç anlamına gelen bizim tasavvufla 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. 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."

**Markafoni'de 100 TL ve üzeri alışveriş yapan Red'lilere 10 TL indirim!**  
Vodafone

**İşinizi Çekebilir**

Bir milyar dolarlık siber soygun | "CHP'yi paralel yapı ile işbirliğine..."

Okul önünde şüpheli çanta paniği | Borsa, günü düşüşle tamamladı

**Eleman mı Arıyorsun? Hemen İlan Ver!**

**kariyer.net**  
BURADA İŞ VAR

**Fotoğraf Galeri**

Hayata Pozitif Açılan Bakanlar! | Endonezya'nın Büyüleyen Doğal Yaşamı

Bu Tarz Benim'de Büyük Değişiklik | Kaplanlar İle Geçen Bir Ömür

**Eleman mı Arıyorsun? Hemen İlan Ver!**

**kariyer.net**  
BURADA İŞ VAR

**Video Galeri**

Yolda mahsur kalan öğrencilerin gözyaşları | "Ne Meclis'i kilitleriz ne de..."

İstanbul'da kar metrobüs seferlerini | Kazalar MOBESE kameralarına yansdı

**Eleman mı Arıyorsun? Hemen İlan Ver!**

**kariyer.net**  
BURADA İŞ VAR

**Change your lifestyle with fantastic Home & Garden stuff!**

VIEW MORE

**DX dealxtreme**  
Güvenli, hızlı ve kaliteli alışveriş

**DX.com**

**İHA**

**Al-Sat Kolayca Hallet**  
İlan vermenin en kolay yolu Oto.net açıldı. Hızlı, kolay ve tamamen ücretsiz ilan ver

**%10 indirimli Ev Fırsatı**  
7/24 güvenlik sistemiyle Kalekent, doğası ve imkanlarıyla sizi hayabnızın merkezine çekiyor. Detaylı Bilgi

**HSBC Advance Kredi Kartı**  
Tüm yurt dışı tek çekim alışverişlerinizde bedava 6 taksit avantajından yararlanın! Hemen Başvurun

**Ligatus**

Paylaş 1 | Tweet 2 | G+1 0 | Beğen 456

**Haber Yorumumuz Nedir?** okuduğunuz haber ile ilgili yorumlarınızı lütfen yazınız

Haberi Sosyal Medya'da Paylaşın

Yorum ekle...

Sunula yorum yap...

Facebook sosyal eklentisi

**Misafir** Yorumunuz "Misafir" adıyla yayınlanacaktır. Üyeliliğiniz varsa üye girişi yapabilir, yoksa üye olabilirsiniz.

999 **Yorumu Gönder**

**Üye olmayan okurlarımızın yorumları "Misafir" kullanıcı adıyla yayınlanmaktadır.**  
Gönderilen yorumların küfür, hakaret ve suç unsuru içermemesi gerektiğini okurlarımıza önemle hatırlatırız!

**on dakik**

**Eleman mı Arıyorsun? Hemen İlan Ver!**

Yolda mahsur kalan... | İstanbul'da okullar tatil... | Özgecan'ın katilleri için idan...

Müze ikinci kez Manavgat'ta... | Başkent'te kar yağışı... | Cuma günü o şehirde olacak

Sibirya soğukları iyice... | Özgecan'ın anne ve babasından... | İstanbul'da okullar tatil...

**kariyer.net**  
BURADA İŞ VAR

- » Gündem
- » Ekonomi
- » Siyaset
- » Dünya
- » Spor
- » Yaşam
- » Medya
- » Magazin
- » Gündemdekiler
- » Abdullah Gül
- » Recep Tayyip Erdoğan
- » Kemal Kılıçdaroğlu
- » Fenerbahçe
- » Facebook
- » Twitter
- » Ak Parti
- » Kadın
- » Sağlık
- » Kültür & Sanat
- » Eğitim
- » Teknoloji
- » Otomobil
- » Yerel
- » Diziler
- » Gazeteler
- » Hürriyet
- » Zaman
- » Fanatik
- » Milliyet
- » Yeni Şafak
- » Haber Türk
- » Taraf
- » Sinema
- » Adverorial
- » Eko Gündem
- » Finans
- » Piyasalar
- » Sektörel
- » Otomotiv
- » Emlak
- » İnsan Kaynakları
- » Futbol
- » Basketbol
- » Voleybol
- » Tenis
- » Yüzme
- » Motor Sporları
- » Diğer Sporlar
- » Tatil
- » Moda
- » Şans Oyunları
- » İnternet
- » Ürün İnceleme
- » Yüzme
- » Kitap
- » Şirket Haberleri
- » Mobil
- » Ajanslar
- » Ajanslar
- » İstanbu Haberler
- » Ankara Haberleri
- » İzmir Haberleri
- » Adana Haberleri
- » Diyarbakır Haberleri
- » Trabzon Haberleri
- » Bursa Haberleri

**internette**

Hakkında çıkan olumsuz haberleri kaldırebilirsin!



**RUBBIT**