



FLAŞ HABER THY'nin 117 Seferi İptal

Buradasınız: Ana Sayfa / Spor

AdChoices Kilo Ver Spor Salonu Fitness

14 Şubat 2015 Cumartesi 12:58
Bu haber 16 kez okundu.

T- T+ A A

Forex'te bir ilk; tamamen ücretsiz VIP destek !

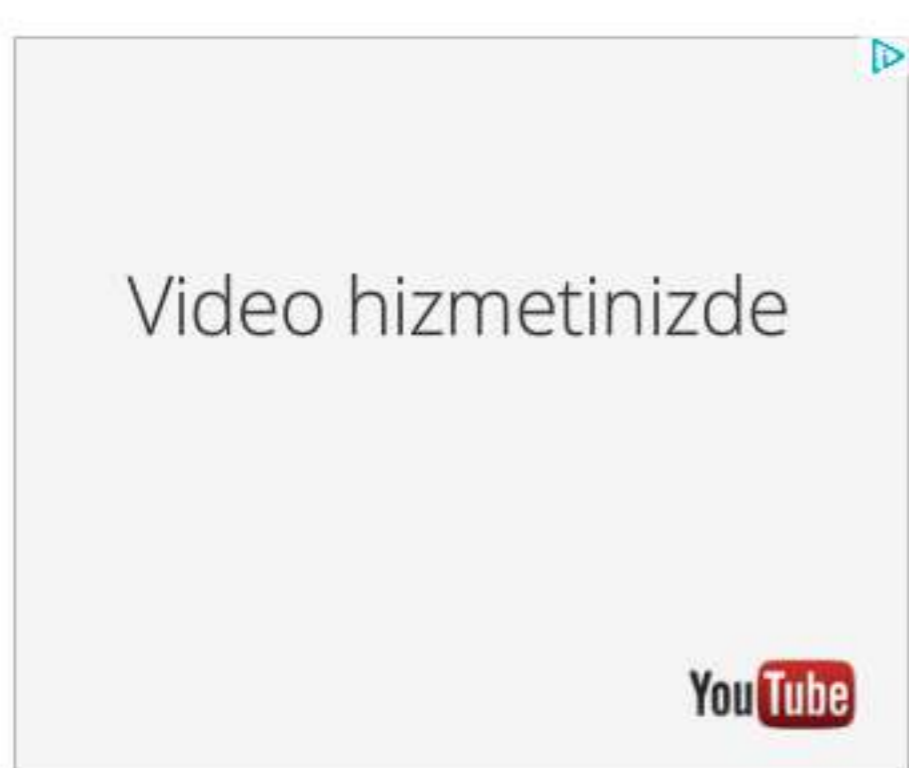
30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

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...



Beğen Paylaş 0
Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş

Sizi özel Forex Analizi Ücretsiz beşerine ve deneme!



AdChoices
Zayıflamak İçin Spor
Spor Merkezleri İstanbul
Kolay Kilo Vermek İçin

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 rahatlatmış 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 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 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 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 tasavvufta 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."



Google'ü Özel Arama

Beğen Paylaş 0
Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş

Anahtar Kelimeler

Yorum Gönder 0 Facebook Yorumları 0
İsim
Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!
Kalan Karakter: 1000 Yorum Gönder

İlgili Haberler



Öne Çıkan Haberler



Yazarlar



Son Dakika

- YAŞASIN VALİ AMCA OKULLARI TATİL ETTİ İSTANBUL'DA...
- İstanbul'da Kar Yağışı Hayatı Olumsuz Etkiledi
- MEB ÖĞRETMEN ATAMA SONUÇLARI AÇIKLANDI 2015 ATAMA...
- Sinopta Eğitime 2 Gün Ara Verildi
- Şanlıurfalı Kadınlara Sağlık Semineri
- Tarih Profesörüne Tepki
- Afyonkarahisar'da "Özgecan Aslan" Protestosu
- İstanbul'da Okullar Yarın Tatil
- AK Parti Bursa İl Başkanı Cemalettin Torun: Vali Küçük Tarihi Evleryon Çalışmalarını İnceledi
- Okul Önünde Şüpheli Çanta Paniği
- Davutoğlu: "Ne Meclis'i Kilitletiriz Ne De Onların..."
- Tır İçinde Sıkışan Sürücü Güçlükle Kurtarıldı
- Türkiye Basketbol 2. Ligi
- Prof. Dr. Dereli'den İslahiye MYO' Ya Ziyaret
- Zonguldak'ta Kar Mesaisi
- Rektör Yardımcıları İslahiye İlib'yi Ziyaret...
- Hurdalara Hayat Verdiler, Yeni Hamarat Ürettiler
- İki Arkadaş 30 Dakika Arayla Bıçaklandı
- CHP'li Kadınlardan Özgecan'ın Öldürülmesine...
- Yaşar Arslan, Aday Adaylığı Başvurusu Yaptı
- Royal Halı, Bir Ödül De Anadolu 500 Listesine Girerek...
- Yozgat'ta Okullara Kar Tatili
- Otomobil Dereye Uçtu: 2 Yaralı
- Serviste Mahsur Kalan Öğrenciler Gözyaşlarına...
- CHP'de Milletvekili Aday Adaylığı Kervanına...
- Rüzgarın Kızı Rio'ya Yelken Açıyor
- Emekliliğine 11 Ay Kala İhtihar Etti
- Şanlıurfaspor, 'Özgecan' Pankartı İle A...
- İdam Sehpaası Kurup Katillerin Asılması: Prof. Dr. Recep Kaymakcan Adaylığı'nı
- Vali Küçük'ten Proje Çağrısı
- Yoğun Kar Yağışı Metrobüs Seferlerini Durduru
- Tuğçe Kazaz, Balıkesir Büyükşehir Belediyesi'nin...
- 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 Adaylığını...
- Tiploğlu Resmî Müracaatını Yaptı
- Uludağ'da Tipi Tatilcileri Olumsuz Etkiledi
- Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması
- Uğurlu, AK Parti'den Milletvekili Adayı
- Royal Halı Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar
- Kadın Kolektifi Üyeleri "Özgecan Aslan" İçin...
- Bodto Personelinden Özgecan İçin Mesaj
- Orta Karadeniz'de Sibiry'a Soğukları
- Lise Öğrencileri Özgecan İçin Yürüdü
- Yarım Kalan Tesisi Malatya Büyükşehir Belediye...