



## Aikido yapmak 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. 14.02.2015 18:40

Tweetle 0

Takip et: @HaberX

9,811 takipçi

Recommend 0

Like 12k

(İHA) - Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, hareketsizlikten yakın insanın 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 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 getirilerdir 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 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 artırabilmek, 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 adımdır."

### YORUMLARINIZ

Henüz bir yorum yapılmamış.

Bu sayfaya yorum yazarak tarihe not düşün.

Günün tüm haberleri için tıklayın.



### İLGİLİ HABERLER



**Bursaspor'un ilk kaptanı hayatını kaybetti** 17.02.2015, 18:01



**PFDK ceza yağdırdı** 17.02.2015, 17:28



**Gençlerbirliği'nde İrfan Buz ile yollar ayrıldı** 17.02.2015, 15:51



**Ziraat Türkiye Kupası'nda çeyrek final eşleşmeleri** 17.02.2015, 14:34



**Trabzonspor, Napoli ile ilk kez karşılaşacak** 17.02.2015, 12:55



**Liverpool - Beşiktaş maçına Polonyalı hakem** 17.02.2015, 12:20



**NBA All-Star'da Batı kazandı** 16.02.2015, 23:58



**Bursaspor'dan sert açıklama** 16.02.2015, 22:29



**G.Saray: 3 - Balıkesir: 1** 16.02.2015, 21:53



**'Yerli Kuralı' detayları ile açıklandı** 16.02.2015, 17:36



**Trabzonspor çıkışı geçti** 16.02.2015, 12:51



**TFF'den iletişim yasağı** 16.02.2015, 12:08



**Tolga Zengin 4 hafta yok** 15.02.2015, 21:33



**Trabzon: 3 - Başakşehir: 2** 15.02.2015, 20:55



**Beşiktaş: 3 - Bursaspor: 2** 15.02.2015, 18:03



**Çakır, Chelsea'nin maçını yönetecek** 15.02.2015, 12:56

### SOSYAL MEDYADA HABERX

Like 12k

Takip et: @HaberX

9,811 takipçi