



### 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...



14 Şubat 2015 Cumartesi 12:58

**Tavsiye Et** Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol.

#### İlgili Galeriler

- Konya'da trafik kazası: 1 Ölü, 3 Yaralı
- Beyşehir Gölü Milli Parkı'nda martılarla özçekim keyfi
- Bu üzüm başka yerde yok
- Oto sanayinin Gülsüm ustası

arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdirsin, felsefesi olsun. Çok şey istiyor**muş**uz 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 yaşıyorsunuz, 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 gruplarınız çalışır, vücudun 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 başlanacağını 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 yapabileceğimiz ve geliştirebileceğimizdir. 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, bakiş 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."

### Eski Karısını Öldüren Kişiyi 24 Yıl Hapis İstemi

Konya'da, iki çocuk annesi kadını bıçaklayıp yol kenarına atıktan sonra aracıyla üzerinden geçerek ölümüne sebep olduğu iddia edilen eski kocanın yargılanmasına devam edildi. Savcı, zanlı için 18 yıldan 24 yıla kadar hapis istedi. **Davayımlı Çekil**

17 Şubat 2015, 10:54

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

**YASAL UYARI** :Yayınlanan köşe yazısı/haberinin tüm hakları Hakimiyet İletişim Yayıncılık Turizm İnş. Organizasyon San.Tic.Ltd.Şti'ne aittir. Köşe yazısı/haber kaynak gösterilse dahi kullanılamaz.

PAYLAŞ

Beğen 0 Tweetle 0 +1 0

**Bu habere yorum yapan ilk siz olun!**

**Ad Soyad:**

**Yorum:**

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

1000 **GÖNDER**

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

#### İLGİLİ HABERLER

- TARAFSIZ HABER** Giresunspor, Altınordu Deplasmanına Altın...
- TARAFSIZ HABER** Çaykur Rizespor'da Bursaspor maçı hazırlıkları
- TARAFSIZ HABER** Bursaspor, İlk Kaptanını Kaybetti
- TARAFSIZ HABER** Bursaspor, ÇAYKUR Rizespor Maçı Hazırlıklarına...
- TARAFSIZ HABER** Royal Hali Türkiye Kupası, "Kadına Şiddete..."
- TARAFSIZ HABER** Bursaspor'da Çaykur Rizespor maçı hazırlıkları...
- TARAFSIZ HABER** Trabzonspor'a seyircisiz maç cezası
- TARAFSIZ HABER** Samsun Canik Belediyesi galibiyete hasret kaldı

#### YAZARLAR

Tümü

- Veysel ERSÖZ**  
En son ve kalıcı adresimiz neresi?
- Kul REMZİ**  
Cihanın
- Dursun Seyis**  
Konya Emniyetinde Reform Hareketi
- Serdar USMAN**  
Gelen Günler Geçmişimizi Aratmasın

#### Hakimiyet E-GAZETE

#### SAYI 1-2-3-4-

#### ÖZEL HABER

- o 'Modifiye Açılımı' istiyoruz
- o Hizmete hazır
- o Diğer meydanların suyu mu çıktı?
- o Kar bereket getirdi
- o Berna Laçın 'Konya'ya çok seviyorum'
- o Konya'da otobüs çilesi
- o İsmil Çamur içinde
- o Kiş Lastiği Takın!
- o Cami için önlem alınmalı
- o Biri Helal Biri Haram

#### SON YORUMLAR

- o İlkokul mezunu olmak suç, uda bizde insan...
- o Msj okuyan yokmu ben irak erbilde calistim...
- o Kanboçya gitmek istiyom
- o allah rahmet eyesin,cenne trmekan olsun...
- o hakikaden tahir akıyrekle görüştünüzü...
- o mehmet akay istanbuldan akpari aday adayı...
- o sayin refik tuzcuoğlu geçmişten günümüze...
- o allah orada çalışanlara yardım etsin
- o 15 bin az en az 1 milyon olmalıydı çocuklarımız...
- o başka yok muydu

#### HAVA DURUMU

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Konya

<b>Şimdi</b>	<b>Çarşamba</b>	<b>Perşembe</b>	<b>Cuma</b>
Kar yağışlı -5	Kar yağışlı -10 : -7	Kar yağışlı -9 : -5	Kar yağışlı -7 : -3

#### NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Konya

<b>İmsak</b>	<b>Güneş</b>	<b>Öğle</b>	<b>İkindi</b>	<b>Akşam</b>	<b>Yatsı</b>
4:55	6:30	12:14	15:15	17:40	19:03

#### EN ÇOK OKUNANLAR

BUGÜN

- o Meclis Önünde Özgecan Eylemi
- o Dolmuşlara panik butonu!
- o Otomobil İle Hafif Ticari Araç...
- o 'Anadolu'nun En Büyük 500 Şirketi'...
- o Serbest Piyasada Döviz Fiyatları
- o Cihanbeyli'ye müjde!
- o SGK'dan prim borcu yapılandırması açıklaması
- o Seydişehir'de Jandarmadan kiş lastiği denetimi
- o Ecel boş durmadı!
- o CHP İstanbul Milletvekili Oran:

#### EN ÇOK YORUMLANANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

- o Kaşdoğan Ailesinin Acı Günü
- o 'Seçim istifaları' tamam
- o Türkiye'den Kamboçya'ya Uzanan Minik Eller

BU AY

#### SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

Takımlar	O	G	B	M	Av	P
1  Beşiktaş	20	15	2	3	15	47
2  Fenerbahçe	20	14	4	2	21	46
3  Galatasaray	20	14	3	3	13	45
4  Bursaspor	20	9	6	5	14	33
5  Trabzonspor	20	8	9	3	5	33
6  Bağakşehir	20	8	8	4	12	32
7  Mersin İY	20	8	5	7	9	29
8  Gaziantepspor	20	8	3	9	-8	27
9  Kasımpaşa	20	6	6	8	-8	24
10  Medicana Sivasspor	20	6	5	9	-6	23
11  Torku Konyaspor	20	6	5	9	-9	23
12  Gençlerbirliği	20	5	7	8	-1	22
13  Akhisar Belediye	20	5	7	8	-10	22
14  Eskişehirspor	20	4	8	8	-5	20
15  K. Karabükspor	20	4	5	11	-5	17
16  SAİ Erçiyesspor	20	3	8	9	-6	17
17  Ç.Rizespor	20	4	5	11	-12	17
18  Balıkesirspor	20	3	4	13	-19	13

Şampiyonlar Ligi UEFA Alt Lig

#### KİM KİMDİR?

Tümü

- Abdullah Gül
- Prof. Dr. Ahmet Davutoğlu

#### ARŞİV

01 Ocak 2015 **GETİR**