



## FLAŞ HABER Balçova Yaşamspor 1 - 2 Büyükşehir Belediye Erzurum Spor

Buradasınız: Ana Sayfa / Spor Medyası

Google+ Takip et 20

14 Şubat 2015 Cumartesi 12:58

T- T+ A A

### 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...



#### Kimusubi Aikido

kimusubi.org

Haftasonu sabah derslerimiz başladı Hafta içi gelemeyenler için

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.

#### AIKİDO 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 noktaları 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 çalıştırdığınız 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 başlanıldığını ifade eden Başkurt, şunları söyledi: "Bu durum yapar 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 dahil 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 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 adım olacaktır."

Google Reklamları Dojo Aikido Aikido Dojo Süper Spor

### Holigan

google.com/+HoliganTr

Google+ Takip et +1

+ 20

İHA

Beğen Paylaş 1

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

Royal Halı Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar

Yıldırım Demirören KKTC'de

Koşar: "Şampiyon Olan Takım Tatmin Olacak"

Cosmina Duşa, Dünya Yıldızları ile Yarışıyor

Hakeme Küfreden Taraftarlar 1 Yıl Men Cezası

Buz Hokeyi Kadın Millî Takımı Hong Kong'a Gitti

#### Öne Çıkan Haberler

Survivor Taner'den Flaş Açıklama: Survivor All Star'a Alındım Geliyorum

Fenerbahçe Kupa'da İddialı

Köksal Sadıklar, Trabzonspor Taraftarlarını Uyardı

Anıl Tetik'i Survivor Adasına Gizem Karaca Uğurladı

Trabzonspor, Napoli ile İlk Kez Karşılaşacak

Beğeni Takipçi

Facebook'ta Beğen Twitter'da Takip Et

#### Google Reklamları

Dojo De Aikido Fenerbahçe Spor Beşiktaş Spor

#### Google Reklamları

Galatasaray Spor Vakıfbank Galatasaray Süper Spor

#### En Çok Okunan Haberler

ULAN İstanbul Dizisi İnternette Ne Kadar İzlendi!  
Show TV 17 Şubat Bu Tarz Benim YENİ Bölüm  
O hayat Benim Dizisi SON Bölümde Yine Nefes Kestti!  
VAIO Z ve Vaio Z Canvas Teknik Özellikleri Nelerdir?  
BEŞ Kardeş 2. Bölüm Fragmanı Yayınlandı!  
Gülben ERGEN Ülkücüleri Çok FENA Kızdırdı!  
ASENA'ya Gizemli Sevgilisinden 600.000 TL Değerinde Yüzük!  
Ahu SUNGUR Nihat DOĞAN'ın Ömrünü Kabul Etmedi!  
Taksitler'de Robot Şöfor Dönemi Geliyor  
Survivor Taner'den Flaş Açıklama: Survivor All Star'a Alındım Geliyorum

#### En Çok Yorumlanan Haberler

ULAN İstanbul Dizisi İnternette Ne Kadar İzlendi!  
Hollywood Yıldızı Hugh JACKMAN Osmanlı Torununu Dedi  
RTÜK Samanyolu TV'ye 1 Milyonluk Darbeyi İndirdi!  
Şarkıcı Gülay Kimseye Söylemeden Cesaretin Var mı Aşka Dedi Sessizce Evlendi  
İstanbul Yarı Maratonu'nda İlk Kez Bayrak Yarışı Düzenlenecek  
İnsanın Genetik Sırrı Çözülüyor, Reçeteler Artık Tarih Olacak!  
Hülya AVŞAR Esra EROL'a SEKS ile İlgili Soru Sorunca İlginç Anlar Yaşandı  
Swatch Akıllı Saat Özellikleri ve Piyasaya Çıkış Tarihi Nedir?  
Araştırmalara Göre TÜRKLER İndirim Olunca Alışveriş Yapıyor!  
İŞTE Tolga Zengin'i Ağlatan O MEKTUP!

#### Son Dakika Özel Haber

Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması  
İrfan Buz, Gençlerbirliği'ne Veda Etti  
Köksal Sadıklar, Trabzonspor Taraftarlarını Uyardı  
Kayserispor, Medicana Sivasspor ile Rakip Oldu  
Liverpool - Beşiktaş Maçına Polonyalı Hakem

#### Anket Tüm Anketler

##### Süper Lig şampiyonu hangi takım olur?

Beşiktaş Bursaspor Fenerbahçe Galatasaray Trabzonspor Diğer

Oy Kullan Sonuçlar

View on Instagram

Holigan Beğen

56.667 kişi Holigan'ı beğendi.

#### Tweet Takip et

Holigan @HoliganComTr Hacrosmanoğlu Tertçikti holigan.com.tr/trabzonspor/ha...

Holigan @HoliganComTr Royal Halı Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar holigan.com.tr/spor-medyasi/r...

Holigan @HoliganComTr Trabzonspordan Yatabare Açıklaması holigan.com.tr/trabzonspor/tr...

Holigan @HoliganComTr Özcan: Orduspor Sayesinde Türk Futbolu Kazanacak holigan.com.tr/1-lig/ozcan-or...

Holigan @HoliganComTr Yıldırım Demirören KKTC'de holigan.com.tr/spor-medyasi/y...

Holigan @HoliganComTr adlı kişiye Tweetle

azırlıklar  
Royal Halı Türkiye Kupası için çalışmalar son hızıyla devam ederken...