

## İstanbul'da okullar yarın tatil!

iha.com.tr » Spor » 30 yaş üstünün aikido yapması için 6 neden

14 Şubat 2015 13:00

### 30 yaş üstünün aikido yapması 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.

DÜNYADAN FUTBOL BASKETBOL VOLEYBOL HENTBOL DİĞER SPORLAR

Paylaş Tweetle Paylaş Gönder Yorum Yap

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 rahatlatır streslen arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdürsin, 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 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 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 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. 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."

Etiketler: aikido

#### YORUM YAZ

Ad Soyad  Yorumu Gönder  Toplam Yorum (0)

Mesajınız

#### SPOR VİDEO GALERİ



Gençlerbirliği'nde İrfan Buz ile yollar...



'Bencilliğe başlarsak faturasını ağır...



Albayrak'tan Özgecan açıklaması

#### SPOR FOTO GALERİ



Galatasaray, Balıkesirspor'u 3-1 mağlup etti



Trabzonspor, Başakşehir'i 3-2 mağlup etti



Beşiktaş, Bursaspor'u 3-2 mağlup etti

Şehir Seç  Ankara -1°C TUMÜ

ÇOK OKUNANLAR	YORUMLANANLAR
Lise öğrencisi Apple'ın açığını buldu	
Öğrencilerden Vali Vasip Şahin'e tweet yağmuru	
Cübbeli Ahmet Hoca'dan Özgecan Aslan yorumu	
Nihat Doğan'a bir tepki de İbrahim Tatlıses'ten	
E-5'te satırlı kavga : 6 yaralı	
TEM Otoyolu zincirleme kaza nedeniyle kapandı	

#### SÜPER LİG PUAN DURUMU

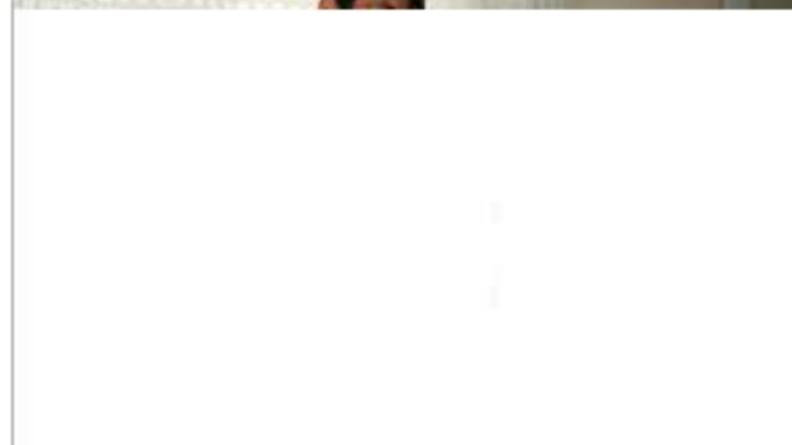
SÜPER LİG	1. LİG
Takım Adı	O G B M P Av
1 Beşiktaş	20 15 2 3 47 15
2 Fenerbahçe	20 14 4 2 46 21
3 Galatasaray	20 14 3 3 45 13
4 Bursaspor	20 9 6 5 33 14
5 Trabzonspor	20 8 9 3 33 5
6 Başakşehir	20 8 8 4 32 12
7 Mersin İY	20 8 5 7 29 9
8 Gaziantepspor	20 8 3 9 27 -8
9 Kasımpaşa	20 6 6 8 24 -8
10 Mediana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



#### Yolda mahsur kalan öğrencilerin gözyaşları

#### EN ÇOK OKUNAN HABERLER

- Lise öğrencisi Apple'ın açığını buldu
- Nihat Doğan'a bir tepki de İbrahim Tatlıses'ten
- Özgecan'ın katil zanlısının kansı da dayanamadı
- Cübbeli Ahmet Hoca'dan Özgecan Aslan yorumu
- Uçakta fındık yiyen yolcu acil inişe neden oldu
- Üçüzleri gören ev vermek istemiyor



#### Üçüzleri gören ev vermek istemiyor

#### İHLAS HABER AJANSI

Gündem  
Politika  
Asayiş  
Spor  
Dünya  
Ekonomi  
Sağlık

#### KURUMSAL

İletişim  
Künye  
Bölge Müdürlükleri  
SDC  
Prodüksiyon  
Hakkımızda  
Servisler

#### MOBİL

iPhone  
iPad  
Android

#### GALERİLER

Video Galeri  
Foto Galeri

#### DİĞER SAYFALAR

Yerel Haberler  
WEB TV  
Hava Durumu  
Tarihte Bugün  
Tüm Manşetler  
Tüm Haberler  
Tüm Anketler  
RSS