

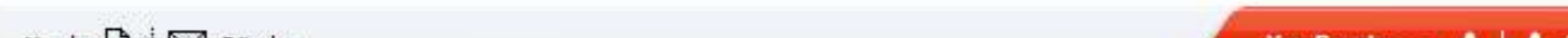


## Aikido Yapmanız İçin 6 Neden

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...

14 Şubat 2015 Cumartesi 13:47

HABERİ PAYLAŞ 

Yazdır 

## Video hizmetinizde

Video reklamlarını deneyin

YouTube



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, sağlıklı 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 gruplarının 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 yenikiri 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 başlanılacağına 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 yaşındaki performansı arasında büyük fark vardır. Yaşamın başlangıcından sonuna kadar öncelikli 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 yaş ilerlese daha ilerse daha yakın 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 tasavvufı 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, esnekliimizi 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."



Kaynak: 

Paylaş 

## HABERİ PAYLAŞ!



## YORUM KATI

Yorumunuz...  
GÖNDER Yorum eklemek için üye girişi yapınız.

## GELEN YORUMLAR

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

## POPÜLER YORUMLAR

1. A.HALUK GEYİKLİ 2   
2. ABDULBAKİ GÜNEŞİĞİ 2 



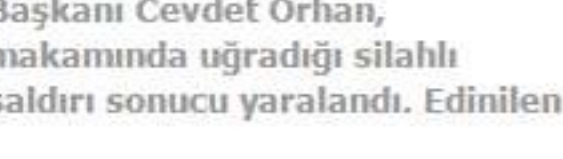
## GÜNÜN MANŞETLERİ



**Belediye Başkanına Silahlı Saldırı**  
Erzurum Aziziye İlçe Belediye Başkanı Cevdet Orhan, makamında uğradığı silahlı saldırı sonucu yaralandı. Edinilen

**Meclis Önünde Ağlatan Özgecan Eylemi**  
Anadolu Kadın Hareketi, Tarsus'ta katledilen Özgecan Aslan için Türkiye Büyük Millet

**Ünlü İlahiyatçı O Kelimeye Ateş Püskürdü**  
İlahiyatçı Yazar Ömer Döngeloğlu, Cahil Arap toplumunun taklit edilmesiyle



**O Caninin Kişilik Analizi !**  
Uzmanlar, cinsel saldırı suçlarını işleyenlerin, genellikle bireysel patolojilere ve anti sosyal kişilik bozukluğuna sahip olduklarını,



**Ersun Yanal Şikayetçi !**  
Sakatlıklardan şikayet eden Trabzonspor Teknik Direktörü Ersun Yanal, takımına başına geldiğinden beri takım kasına



**Gençlerbirliği'nin Yeni Hocası O!**  
İrfan Buz'la yollarını ayıran Gençlerbirliği, teknik direktörlüğe Mesut Bakkal'ı getirdi.Konuyla ilgili kulübün



**Binaya Böyle Girdi: 1 Ölü, 1 Yaralı**  
Büyükçekmece'de freni boğalan kar kırkem aracı kontrolsüz çıkarak arabayı çarpıp. Kazada araç sürücüsü hayatını



**Chp'de Başvuru Maratonu Başladı**  
CHP'de milletvekili aday adaylığı için başvurular bugün itibarıyla başladı. CHP MYK'dan ilk

**POLİTİKA** - Davutoğlu'nu Topa Tuttu 17 Şubat 2015 Salı 18:52

**ÇEVRE** - Iğdır'da Göçmen Kaçakçılığı: 52 Gözaltı 17 Şubat 2015 Salı 18:52

**SPOR** - F.bahçe De G.Saray Da İddialı 17 Şubat 2015 Salı 18:47

**GÜNDEM** - Kız Öğrencinin Bira Sorusuna Başkanın Nasihatlı Yanıtı 17 Şubat 2015 Salı 18:27

**POLİTİKA** - Bu Nasıl Bir Diktatörlük Ki... 17 Şubat 2015 Salı 18:07

**ÇEVRE** - Samatya Cinayeti Davasında Sıcak Gelişme 17 Şubat 2015 Salı 18:07

**ÇEVRE** - Tipi Kazaları Da Beraberinde Getirdi 17 Şubat 2015 Salı 17:57

## SOSYAL MEDYA

**TWITTER'DA TAKİP ET**



**FACEBOOK'DA TAKİP ET**



**FACEBOOK TAKİPÇİLERİ**



**SEVDALİYİZ KAHRAMANMARAŞA BİRLİKTE BAŞARIYA**

**Ali ÖZDEMİR**  
AK Parti Kahramanmaraş Milletvekili Aday Adayı

**YENİ TÜRKİYE'NİN GENÇ NESLİ**

**CENGİZ ONARAN**  
AK PARTİ K.MARAŞ MİLLETVEKİLİ ADAY ADAYI

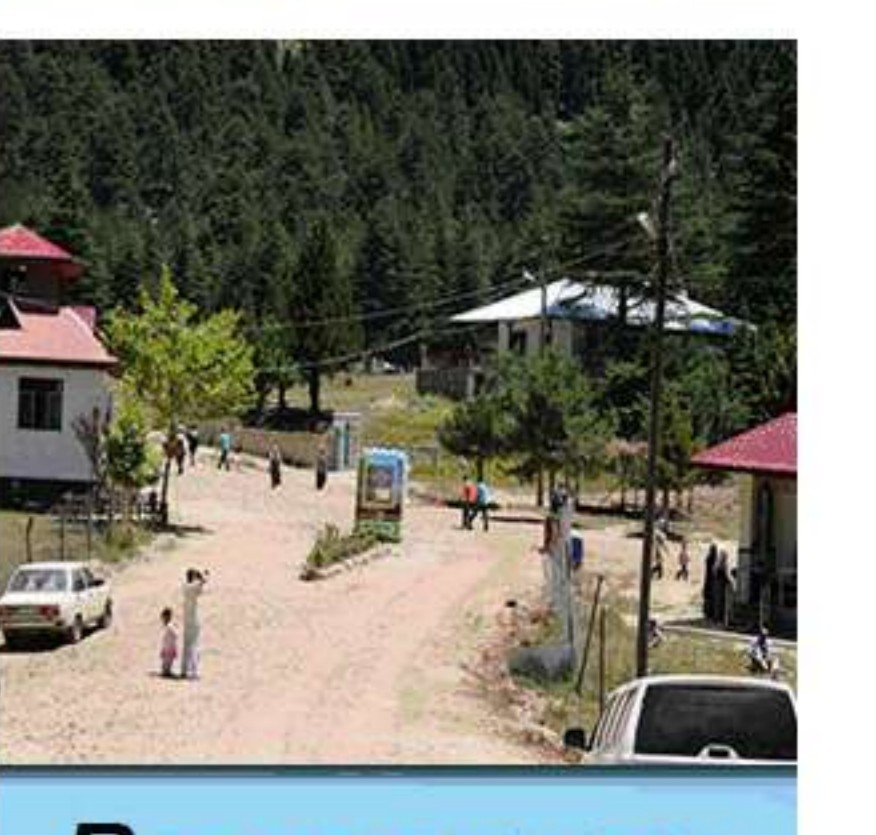
**ÜĞÜR GÖZ HASTANESİ**

**235 44 44**

**İSKUR** FABRİKA SATIŞ MAĞAZASI

**7**

**Şaban GÖZ 0542 225 10 11**  
**Ali GÖZ 0542 722 51 68**  
**met Paşa Mah. 2. Sokak No...**



**Rezervasyon: 0344. 278 11 11**

**injus fa**  
"genel sağlık uzmanı"