



SON DAKİKA 19:23 - Yaşar Arslan, Aday Adaylığı Başvurusu Yaptı 17 Şubat 2015 Salı Nöbetçi Eczaneler

Anasayfaya Dön Karakter boyutu: A A A A

14 Şubat 2015 Cumartesi 13:03

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, hareketlilikten yakın insanlarının aikido yapması gerektiğini savunuyor. İnsanların hem keyif alabileceğini hem de bedense 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 istiyormuşuz gibi görünse de bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz spor, aikido" dedi.

AİKİDO İÇİN 6 NEDEN

Başkurt 30 yaş üzerinden 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 yaşıyorsunuz, bir yandan da ortak noktası aikido olan yeni arkadaşlar ediniyorsunuz. Bir hafta boyunca iş ve ev arasında geçen zamana birbirine güvenen, saygılı dostlar eklersiniz. Aikidoda istersiniz dinamik, isterseniz az antrenman yapın mutlaka form tutarsınız. Aikido antrenmanı bünyesinde birçok fiziksel kazanım vardır. Dinamik bir antrenmanın içinde sürekli gösterilen bir şekilde yapmaya çalışırız. Farklı kişilerle farklı çalışmaları bedeninizi canlı ve uyumlu 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 tasavvufu 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, 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."

Kaynak:

Beğen Tweetle

Paylaş: Facebook Twitter Google+ Tumblr StumbleUpon Digg Delicious

Yorum Ekle Arkadaşına Gönder Yazdır Yukarı

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

Diğer Haber Başlıkları

- » Türkiye Basketbol 2. Ligi
- » Rüzgarın Kızı Rio'ya Yelken Açıyor
- » Trabzonspor'dan Yatabare Açıklaması
- » Haciosmanoğlu Sert Çıktı
- » Bursaspor, İlk Kaptanını Kaybetti
- » Royal Hali Türkiye Kupası, "kadına Şiddete Hayır"
- » Yeni Malatyaspor, 1461 Trabzon Maçı Hazırlıklarına
- » Trabzonspor'a Pfdk'dan Ceza Yağdı
- » Ergin Ataman'dan O Isme AF Çıktı
- » Ersun Yanal ayrılığı resmen açıklandı
- » Şanlıurfaspor, 'özgecan' Pankartı ile Antrenmana Başladı
- » Royal Hali Türkiye Kupasında Son Hazırlıklar
- » Samsunspor'da Tek Hedef Galibiyet
- » Giresunspor, Altınordu Deplasmanına Altın Puan İçin
- » Bursaspor, Çaykur Rizespor Maçı Hazırlıklarına Başladı
- » Sergen Yalçın'dan Beşiktaş İddialarına Tepki
- » Bem-birsen'den Yeni Malatyaspor'a Ziyaret
- » Sosa, Beşiktaş'ta Şampiyonluk Yaşamak İstiyor
- » Spor Toto 2. Lig
- » Amatör Maç Sonrası Saha Savaş Alanına Döndü

YAZARLAR

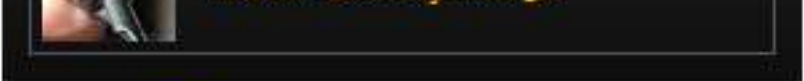
Vallahi çıldırıyoruz...! Kerem İşkan

Vahşi Garp Sadık Küçükhemek

Dön de kendine bir bak Nurtan Selma Çeviközü

1 2 3 4 5 6 7 8

GÜNDEM İLÇELER 3. SAYFA BÖLGE



» Borsada son durum

» Esnaf ve sanayiciden birlik mesajı

» RİDA'dan Kenya'da sünnet seferberliği

» Anadolu Partisi'nden Merhaba'ya ziyaret

» Olgun, 'Döner Sermaye döndürülmüyor'

furkan42 Konya

AKURAN ÖĞRENMEK İSTİYORUM

0507 554 12 80 | alokuran.com

MERHABA ARAPÇA E-GAZETE

MERHABA E-GAZETE

MERHABA RESMİ İLAN

HEMEN ABONE OLUN

HABERİM VAR!

Haber ve fotoğrafınızı bize gönderim yayınlıyoruz

merhaba@merhabagazetesi.com.tr

AKADEMİK

Her çarşamba gazeteniz Merhaba ile birlikte

PDFden okumak için

SPOR YAZARLARI

Skor yok huzur yok! Recep Çınal

Bu yenilgi iyi olmadı Ali Dikilitaş

Kızın Allah'a emanet Hüseyin Ekinci

1 2 3 4 5 6 7 8

FOTO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

VIDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR DÜN | BU HAFTA | BU AY



Konya'da otomobil ile hafif ticari araç çarpışması sonucu meydana gelen trafik kazasında 22 yaşındaki sürücü hayatını kaybetti, 3 kişi yaralandı.Kaza, 18.30 aralarında merkez Selçuklu İlçesi Beyhek...

» Otomobil İle Hafif Ticari Araç Çarpıştı: 1 Ölü, 3

» Aykut hoca tartışılıyor

» Direksiyon Başında Kalp Krizinden Öldü

» Sarayın ilk faturası bakın ne kadar geldi

» Eski Karsını Öldüren Kişiyne 24 Yıl Hapis İstemi

Konya / Türkiye

Ayık Namaz Yakitleri

İmsak 05:11

Güneş 06:32

Öğle 12:11

İkinci 15:10

Akşam 17:38

Yatsı 18:53

İmsak'a Kalan Süre 8:48:26

KONYA DÜĞÜNLERİ



Totan ve Bilgiç ailelerinin mutlu günü

1 2 3 4 5 6 7 8

SON DAKİKA Günün Tüm Haberleri

20:08 Sinop'ta Eğitime 2 Gün Ara Verildi

19:53 Şanlıurfa'da Kadınlarla Sağlık Semineri

19:48 AK Parti Bursa İl Başkanı Cemalettin Torun:

19:48 İstanbul'da Okullarda "Yağın Tatil

19:48 Afyonkarahisar'da "özgecan Aslan" Protestosu

19:48 Tarih Profesörüne Tepki

19:38 Davutoğlu: "ne Meclis'i Kilitletiriz Ne De Onların

19:38 Okul Önünde Şüpheli Çanta Panjisi

19:38 Vali Küçük Tarihi Evlerinyo Çalışmalarını İnceledi

19:28 Türkiye Basketbol 2. Ligi

19:28 Tır İçinde Silahın Sürücü Güçlüğü Kurtarıldı

19:23 Royal Hali, Bir Ödül De Anadolu 500 Listesine

19:23 Yaşar Arslan, Aday Adaylığı Başvurusu Yaptı

19:23 Çhp'li Kadınlardan Özgecan'ın Öldürülmesine

19:23 İlk Arkadaş 30 Dakika Arayla Bıçaklandı

SEÇİM 2015

Seyfi Kaçar, AK Parti'den aday aday



Konya AK Parti Milletvekili için Selçuklu Belediye Meclis Üyeliği görevinden istifa eden Filizet Seyfi Kaçar, gazetemizi ziyaret etti.

Bizi Facebook'ta bulun

Merhaba Gazetesi

4.409 kişi Merhaba Gazetesi'ni beğendi.

Facebook sosyal eklentisi

Puan Durumu Fikstür



Takım O G B M P

1 Beşiktaş 20 15 2 3 47

2 Fenerbahçe 20 14 4 2 46

3 Galatasaray 20 14 3 3 45

4 Bursaspor 20 9 6 5 33

5 Trabzonspor 20 8 9 3 33

6 İstanbul Büyükşehir 20 8 8 4 32

7 Mersin İdmanyurdu 20 8 5 7 29

8 Gaziantepspor 20 8 3 9 27

9 Kasımpaşa 20 6 6 8 24

10 Sivasspor 20 6 5 9 23

11 Torku Konyaspor 20 6 5 9 23

12 Gençlerbirliği 20 5 7 8 22

13 Ekişsar Belediyespor 20 5 7 8 22

14 Ekişehirspor 20 4 8 8 20

15 Karabükspor 20 4 5 11 17

16 Kayseri Erctyesspor 20 3 8 9 17

17 Kayseri Erctyesspor 20 3 5 11 17

Günlük Döviz Kurları Araçları USA Dollar

17 February 2015 1 USD =

Japanese yen 119.048

Euro 0.877

British Pound 0.651

Swiss franc 0.936

Canadian dollar 1.239

DailyForex tarafından sağlanmaktadır

Günlük Döviz Kurları Araçları Dailyforex.com tarafından sağlanmaktadır.