

\$1.49 Domains at GoDaddy

Great Domain Names Make Great Websites. Search For Yours Today!



Milliyet.com.tr » İstanbul Haberleri » Haber

14 Şubat 2015 - 13:13

30 YAŞ ÜSTÜNÜN AIKIDO YAPMASI İÇİN 6 NEDEN

[Paylaş](#) [Tweet](#) [G+1](#) [0](#)



IHA

Haberin diğer fotoğrafları için [tıklayın](#)



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 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 özelliği şehir insanının ortak cümlesi. Bizler öyle bir şey yapalım istiyoruz ki, yaparken keyif alalım, yeni kişilerle tanışalım; spor olsun formda kalalım, zihnimizi rahatlatırsın 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.

AIKIDO 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 getirilerdir ve bunlar bizi her zaman canlı tutar. Bir yandan her yaşta bir şeyler öğrenmenin keyfini yaşıyoruz, 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 gruplarımız 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 tasavvufu benzer özellikleri barındıran bir felsefe, bir öğretiler. 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."

Etiketler: spor, İstanbul Haberleri

« önceki haber | sonraki haber »

Milliyet Gazetesi'nin Trakya ekini bayinizden istemeyi unutmayınız...

İlgili Haberler

 YOĞUN KAR YAĞIŞI METROBÜS SEFERLERİNİ	 SİLİVRİ'DE KORKUTAN YANGIN	 'UÇURTMANIN KUYRUĞU' KADINLARA ŞİDDETE HAYIR
 HAT İLE GÖZE, AKLA VE KALBE HİTAP EDECEKLER	 ÜSKÜDAR BELEDİYESİ'NDEN "DURAK" AÇIKLAMASI	 ROGER FEDERER İSTANBUL'A GELİYOR

İstanbul Etkinlikleri

- Aile Ağacı**
17 Şubat 11:30 | Akbank Sanat
- Nehir**
17 Şubat 19:00 | Oyun Atölyesi
- Olympia Sirkisi**
17 Şubat 19:30 | Vialand Gösteri
- Ozan Musluoğlu Konseri**
17 Şubat 20:00 | İş Sanat
- Nice Yıllara**
17 Şubat 20:00 | Küçük Sahne
- Geçtim Ama Tiyatrodan**
17 Şubat 20:00 | Cevahir Sahne

İstanbul Yerel Seçim Sonuçları

Lütfen Şehir Seçiniz

İstanbul Hava Durumu

0°C ŞİMDİ
SALI

KAYAK OTELLERİ

Uludağ Kartalkaya
Her Gün Ulaşım
%20'ye varan indirimler
9 saatlik
tatilstil.com

İstanbul Namaz Vakitleri

2/17/2015 / 28 Rebiul-Ahır 1436

İmsak	05:23
Güneş	06:50
Öğle	12:25
İkindi	15:18
Akşam	17:48
Yatsı	19:08

İmsak namazına kalan süre
09:05:14

milliyetemlak.com

İstanbul Emlak İlanları







İstanbul Avrupa İlçe Durum Kategori Ara

ÇEVRE İLLERDEN HABERLER

- Kırklareli'de 'Çevresel Sürdürülebilirlik İçin Farkındalık Semineri' düzenlendi
Kırklareli 17.02.2015
- İKİ ARKADAŞ 30 DAKIKA ARAYLA BIÇAKLANDI
Kocaeli 17.02.2015
- ÇİHAN SARAÇ AK PARTİ'DEN ADAY ADAYLIK RESMİ BAŞVURUSUNDA BULUNDU
Sakarya 17.02.2015
- ENGELSİZ BİR SÜLEYMANPAŞA İÇİN KURSULAR BAŞLIYOR
Tekirdağ 17.02.2015
- Ak Parti milletvekili aday adayı Yılmaz, Davutoğlu'nun Pakistan ziyareti heyetinde
Yalova 17.02.2015

araba

İstanbul Satılık Otomobiller

Marka Model Ara

Milliyet Gazetesi'nin Trakya ekini bayinizden istemeyi unutmayınız...

Milliyet TRAKYA HAYALIMIZ

Ana Sayfa	Caddeler	Kadın	Sağlık	Bülten
Son Dakika	Cafe	Kişisel Bakım	Siname	İletişim
Yazarlar	Cumartesi	Kitap	Siyaset	Künye
Video	Çizerler	Konut - Emlak	Spor	MilliyetEmlak.com
Foto Galeri	Dünya	Kültür - Sanat	Tatil	Mobil Milliyet
Daha Fazla Haber	Eğit	Magazin	Teknoloji	Reklam
Arşiv	Eğitim	Yol Durumu	Televizyon	SizdenSize
Araba	Ekonomi	Moda	Yorum	Açılış Sayfam Yap
Astroloji	Finans	Mutfak	Gazete	Favorilerime ekle
Bebek Çocuk	Gündem	Otomobil		RSS
Bilgi Yarışması	Hava Yolu	Oyun		Sitene Ekle
Blog	Hayat	Pazar		Kampanya Sözleşmesi