

Son dakika : Asker 6. kattan atladı

Sitene Ekle

İstanbul 1 - 2 °C

Özelleştir

Anasayfa	<b>İstanbul</b>	Ankara	İzmir	Bursa	Adana	Konya	Antalya	Gaziantep	Mersin	Kocaeli	Diyarbakır
Samsun	Kayseri	Erzurum	Eskişehir	Sakarya	Şanlıurfa	Hatay	Manisa	Balıkesir	K. Maraş	Tüm İller	Haber Anasayfa

[Finans](#) | [Spor](#) | [Video](#) | [Magazin](#) | [Erkek](#) | [Kadın](#) | [Sinema](#) | [Sağlık](#) | [İlginç Haberler](#) | [Teknoloji](#) | [Şehir Fırsatları](#)

RSS

Yurt Haber &gt; İstanbul Haberleri &gt; 30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

Mynet Haber bugün 9,209,536 kişi, bu haber 253 kişi tarafından okundu

«Önceki Haber» [Sonraki Haber»](#)

İstanbul Haberlerini Takip Et

Paylaş

Tweette

Paylaş

Gönder

Yorumla

## 30 Yaş Üstünün Aikido Yapması İçin 6 Neden

Güncelleme : 14 Şubat 2015 12:58

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 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 gezdiren, felsefesi olsun. Çok şey istiyormuşuz 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 çalıştığınız 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 tasavvufu 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."

İhlas Haber Ajansı

Paylaş

Tweette

Paylaş

Gönder

Yorumla

### İlin Haberleri

- İstanbul'da Terör Operasyonu
- Sağlıkçılardan Kar Altında Özgecan Eylemi
- Fotoğraflar/İstanbul Valisi Şahin Kar Yağışı İle İlgili Soruları Yanıtladı
- Trabzonspor'a Pfdk'dan Ceza Yağdı
- Tem'de Kar Ve Tipi Zincirleme Kazalara Neden Oldu (3)

Tüm Haberler

### VEREMEDİĞİNİZ KİLOLARIN SEBEBİ



### PARAZİT OLABİLİR

Bağlan, Haberdar Ol, Paylaş!


**facebook ile bağlan!**

Daha Fazla Bilgi &gt;

### İlin Yazarları



**Cahit Kılıç**  
Yakın Doğu'da dış politikamız!

Tüm Köşe Yazarları

**FESMEKAR FIRSAT**  
İstanbul'a Özel İndirim Fırsatları

İl ve ilçedeki tüm şikayetleri gönder yayınlayalım, sen de sesini duyur!

#### • Araç yok mu İETT'de

Metro gibi süper hizmet yapıyorsun ama sonrası yok. Kadıköy'den Kartal'a Geliyorsun ama Kartal köprüsünden geç saatlere denk geldiğinizde özelliklerde akşam saat 2...

#### • Evinize gitmek için 200 m yolu 28 dakikada katetmek.

18:00 da Maslak'tan TEM otopanını kullanarak 18:45'de Hadimköy sapağında çıkış yapıyorum. 19,08 de E 5 karayolu Bizimkent dönöl kavaşağından Esenyurt istikametine...

#### • Hırsızlar cirit atıyor

Ayazağa mahallesi 125.sokakta Şerife Bacı Cami'nin yanındaki 8 katlı apartmana giren hırsızlar katları yoklaya yoklaya 8. kattaki öğrencinin çelik kapısını patlat...

Tüm Şikayetler

TAKİP ET



MOBİL'DE MYNET



En güncel ve son dakika İstanbul haberleri Türkiye'nin en çok ziyaret edilen Mynet Yurt Haber servisiyle sizlerle

Anasayfa | Arama | Astroloji | Bilen Kazanır | Cevaplar | Email | Erkek | Fırsat Sitesi | Finans | Foto | Galeri | Gazeteler | Haberler | Hava Durumu | İlan  
Kadın | Şehir Rehberi | KOBİ | Magazin | Oyun Oyna | Mobil | Nasıl Tv | Oyun | Promail | Proservis | Oyunlar | RSS | Dizi izle | Sinema  
Spor Haberleri | Video | Widget | Yurt Haberleri