

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, 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 yakınan insanların 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 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.

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 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 gruplarını 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 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 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." - İSTANBUL

- **VIDEO:** [İstanbul'da Kar Esaretili Metrobüs Seferleri Durdu](#)
- **VIDEO:** [İstanbul'da Okullar Tatil Edildi](#)



AI-Sat Kolayca Hallet
İlan vermenin en kolay yolu Oto.net açıldı. Hızlı, kolay ve tamamen ücretsiz!



Yapı Kredi KOBİ Kredisi
Esnafla, KOBİ'ye Dosya Masrafsız, 3 Ay Ertelemeli Kredi Yapı Kredisi'nde



HSBC Advance Kredi Kartı
Tüm yurtdışı tek çekim alışverişlerinizde bedava 6 taksit avantajından yararlanın!

Bu Haberle İlgili Yorumlar

Bu habere henüz hiç yorum yazılmamıştır.

Haberle ilgili düşüncenizi buraya yazmak için aşağıdaki 'Bu Haberle İlgili Yorumunuzu Yazın' formunu kullanabilirsiniz.

Bu Haberle İlgili Yorumunuzu Yazın:

Ad Soyad:

Email:

Yazılan yorumlar hiçbir şekilde Sondakika.com'un görüş ve düşüncelerini yansıtmamaktadır. Yorumlar, yazan kişiyi bağlayıcı niteliktedir.

Son Dakika » Spor » Haber [6966444]

Haber Yayın Tarihi : 14.02.2015 13:03 (İhlas Haber Ajansı)

6

94

12

0



Tavsiye Et



Tweetle



Yorum



Araba Yıkamada Son Nokta



İstanbul'da Erkekler Özgecan İçin Mini Etek Giyecek

İstanbul'da Okullar Tatil Edildi

İranlı Güreşçi, İnanılmaz Teknikle Rakibini Çaresiz Bıraktı

ABD, Türk Mucizesini Çaldı!
İlandır



Kredi Kartına Yanlışlıkla Yatırılan 10 Milyon Dolar Başına Dert Oldu



Özgecan'ın Mezarını Ziyaret Eden Babanın Sözleri Herkesi Ağlattı



En güzel bebek ve çocuk mobilyaları %90'a varan indirimlerle unnado'da.
üye ol

unnadó



Nihat Doğan'a Bir Darbe de MESAM'dan



Galatasaray, Nihat Doğan'ın İhraç Edilmesi İçin Oylama Yapacak



İtalya'da 'Müslümanları Korumak İçin' Başörtüsü Yasağı



PFDK, Trabzonspor'a Ceza Yağdırdı



Kadına Şiddete Elektronik Kelepçe Cezası Geliyor



Özgecan'ın Katil Zanlısının Eşi: Evlendiğim Güne Lanet Olsun



Atletico Madrid'den Gökhan Töre'ye 15 Milyon Euro



Onlarca Araç Kaza Yaptı, TEM Kapandı



Hülya Avşar'ın Yıllar Önceki Sözleri Başına İş Açabilir!



Hırsız Görünce Korkudan Altına Kaçırın Adam



Nihat Doğan, Özgecan Tweet'ine İlgili Yaşananları "Paralel"e Bağladı!



Erdoğan'la Kadın Muhtarın İlginç Diyalogu

Sedat Peker'den 'Neden Askere Gitmedin' Eleştirilerine Yanıt