

30 Yaş Üzerinde Aikido Yapmak İçin 6 Sebep

Oğuzhan Ulvi Başkurt 30 yaş üzerinde evden işe, işten eve temposuna Aikidoyu eklemek için bilmemiz gereken sebepleri şöyle sıraladı...

Herkesin ortak şikayeti hareketsiz hayat. Kime sorsanız hareket etmek istiyor. Hemen herkes sıkılmadan yapacağı; form tutarken, disiplin kazanacağı zihnini rahatlatırken terleyeceği bir spor ya da etkinlik bulmanın zor olduğunu söylüyor. İşte Aikido bu arayışta olan 30 yaş ve üzeri herkese hitap eden ortak bir alan açıyor.

Aikimode Aiki Akademi 5. Dan Sensei 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 arinalım, 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"

Öğrenmek İçin...

Öncelikle belirtmeliyim ki bir savaş sanatı her zaman öğrenmek için yapılır. Bunun yanında, stesten 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.

Form Tutmak İçin...

Aikidoda isterseniz dinamik isterseniz az antenman yapın mutlaka form tutarsınız. Aikido antrenmanı bünyesinde birçok fiziksel kazanım vardır. Dinamik bir antrenmanın içinde sürekli hareketle kondisyon anlamında büyük ileleme kaydedilip yağ yakımı hızlandırılır. Az çalıştırdığınız belli kas gruplarınız çalışır, vücuda bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve dayanıklılığınız Aikido sayesinde gözle görülür bir şekilde artar.

Stresten Arınmak İçin...

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. Gülyüzlü başlamak güne 1-0 önde başlamaktır. Bu durum stress kelimesini sözlüğünüzden tamamen silmenize sebep olacak ve sizi çözüm odaklı bir kişi yapacaktır.

Sanatsız Kalmamak İçin...

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.

Hayata Felsefe Katmak İçin...

Her insanın bu hayatta bir felsefesi olmalı. "Do" dediğimiz kavram yol-amaç anlamına gelen bizim tasavvufla 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, dayanıklılaşmak, esnekliğimizi arttırabilmek, bakış açısını genişletebilmek bu sanatın biz kazandırdıkları diğer özellikler. Tabiki birisine zarar verip birilerine karşı kendimizi bu sanatta öğrendiğimiz tekniklerle koruyabiliriz. Ama bu amaçla aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adım olacaktır.



Lara Erken Rezervasyon
%40 erken rezervasyon indirimini kaçırmayın!



MAC'ten Ücretsiz Kargo
Tüm kozmetik alışverişlerinizde ücretsiz kargo fırsatını kaçırmayın!
! Kupon Kodu: kargo



Ayda 3500TL Kazanıyorum
Siz de düşük bir miktar ile başlayarak ayda 3500TL ek gelir kazanın!

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 » Güncel » Haber [6963779]

Haber Yayın Tarihi : 13.02.2015 14:47

2

Cumhurbaşkanı Erdoğan Küba'da Gördüğü Saraya Hayran Kaldı

Nihat Doğan, Özgecan Tweet'i Nedeniyle Özür Diledi

TURKMAN ESKİ Sözlerini Hatırlattı

Özgecan'ın Katil Zanlıları Tutuklandı

Otomobilinin Altına Aldığı Cesetle 5 Kilometre Gitti

Öcalan Protestolarında Komiser, Ayağından Yaralandı



Ahmet Çakar: Yok mu Mersin Cezaevi'nde 4 Tane Delikanlı?



İŞİD, 21 Mısırlı Hristiyanı Kafasını Keserek İnfaz Etti

namecheap

\$9.88/yr Hosting + Domain

Get a FREE .website domain with every new hosting package.

Only at Namecheap



Rıdvan Dilmen: Bilic İngiltere'ye Gidiyor, En Büyük Aday Sergen Yalçın

Karşıyaka Arena'da Herkes, Özgecan'ın Resmine Karanfil Attı

Özgecan Eylemine Destek Bulamayınca Gözyaşlarına Boğuldu

Beşiktaşlı Tolga Zengin, Liverpool Maçında Yok

Trabzonspor, İstanbul Başakşehir'i 3-2 Yendi

Kahtalı Miçe: 'Sana Yazık, Herkesin Arabası Var' Diyorlar. E, Yoh!

Özgecan'dan Geriye Okulda Çekilen Videosu Kaldı

İbrahimoviç Yeni Dövmeleri, Açlıkla Mücadele Eden Kişilerin İsimleri

Kayseri'de Özgecan İçin Ağlatan Kadın Eylemi

Kırmızı Kart Gören Futbolcu Hakeme Saldırdı

Özgecan'ın Katil Zanlıları Tutuklandı

Otomobilinin Altına Aldığı Cesetle 5 Kilometre Gitti

Öcalan Protestolarında Komiser, Ayağından Yaralandı