

isimtescil **HybridCloud VDS**

1 CORE işlemci
10 GB Disk
100 GB Trafik

25\$ 7.12\$

SATIN AL

Ana Sayfa » Son Gelişmeler » 30 Yaş Üstünün Aikido Yarması İçin 6 Neden

30 YAŞ ÜSTÜNÜN AIKIDO YAPMASI İÇİN 6 NEDEN

14.02.2015 13:08

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...

Beğen Paylaş

HostGator.com™ (Official)

Get Unlimited Space & Bandwidth. Host Unlimited Domains w/ 1 Plan!

HANGİ YIYECEK BAĞIRSAKTA TOKSİN BİRİKİMİNE NEDEN OLUYOR?

ŞİMDİ KEŞFET

Bu listeyi gören kanallar bir daha düşünecek... 4 YILDA KANALLARI PERİŞAN ETTİ !

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 yakınını 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 kusuru. Bizler öyle bir şey yapalım istiyoruz ki, yaparken keyif alalım, yeni kişilerle tanışalım; spor olsun formda kalamız, zihnimizi rahatlatırsın stresten arınalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdirensin, 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 getirileridir ve bunlar bizi her zaman canlı tutar. Bir yandan her yaşta bir şeyler öğrenmenin keyfini yaşarsınız, bir yandan da ortak noktası birbirine olan yeni arkadaşlar edinirsiniz. Bir hafta boyunca iş ve ev arasında geçen zamana birbirine güvenen, saygılı dostan ökersiniz. Aikidoda istersiniz 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 çalıştığımız 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 başlanılabileceğini 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 yapabilememiz 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."

İHA

Beğen Paylaş

Müthiş Buluş! İngilizce Konuşmanın Sırrı Çözüldü. Nasıl mı? Tıklayın!

Kadınlara müjdeli bir haberimiz var

Beğen Takip et Paylaş Tweetle

Change your lifestyle with fantastic Home & Garden stuff!

VIEW MORE

SERGEN'DEN RIDVAN DILMEN'E SERT CEVAP !

Beşiktaş iddiası için ne dedi ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 TÜMÜ

İzmir derbisi Orkide'nin

İrfan Buz'un görevine son verildi!

Gözler Türkiye Kupası'nda

PFDK'dan ceza şoku

26 futbolcu gitti, Ordu bitmedi

Stancu ameliyat edildi

TÜRKİYE KUPASINDA KURALLAR ÇEKİLİYOR

PFDK'dan Trabzonspor'a şok ceza !

Fenerbahçe'ye transfer müjdesi !

Mücadele sona erdi

Geleneksel İçeceğimiz

İnternette Yatırım Yapın

Mediazine Şubat Sayısı

Casio Bayan Kol Saati

Bu alana reklam ver

YORUMLAR

Söz sırası sizde...

Bu habere ilk yorum yapan siz olun.

Bu Formül Saç Çıkartıyor

Buhareli Konu Olan Hastıza Yönelim, Bu Formül Dövletin Başlarına Çaze Oldu

HABER3 VIDEO

Bu projeye tam **400 milyon Euro**

'Gül'ün kaflesinde ne işi var?' sorusuna

Ronaldinho, Dünya Kupası öncesi Brezilya

Tarafatlar birbirlerine girdi!.. 11 polis 2 yaralı!

HABER3 FOTO-GALERİ

Şimdi Samba Zamanı

En ilginç An

Futbol Ateşi - 1

Futbol Ateşi - 2

Son Gelişmeler Kategorisinden Haberler

Fenerbahçe'de Akhisar Belediyespor maçının hazırlıkları başladı

İSTANBUL (AA) - Fenerbahçe, Spor Toto Süper Lig'in 21. haftasında Akhisar Belediyespor ile yapacağı maçın hazırlıklarını Gaziantepspor...

Fenerbahçe'de Akhisar Belediyespor Maçının Hazırlıkları Başladı

- FENERBAHÇE, Spor Toto Süper Lig'in 21. haftasında Akhisar Belediyespor ile yapacağı maçın hazırlıklarına 2 günlük izin ardından başladı.Can Bartu Tesisleri'nde teknik direktör İsmail Kartal yönetiminde saat 18.00'de başlayan çalışma...

Halkbank, Şampiyonlar Ligi'nde 6'lı Play-off Turuna Yükseldi

2015 CEV DenizBank Erkekler Şampiyonlar Ligi'nde Halkbank, 12'li Play-off turu ikinci maçında Rusya temsilcisi Belogorie Belgorod ile karşılaştı.Ankara'da oynanan ilk maçta rakibini 3-1 mağlup eden Halkbank, Rusya'nın Belgorod şehrinde olan...

Voleybol: DenizBank Avrupa Erkekler Şampiyonlar Ligi

Belogorie Belgorod: 3 - Halkbank: 1

Türkiye Basketbol 2. Ligi

Türkiye Basketbol 2. Ligi'nde mücadele eden Orkide Gediz Üniversitesi, galibiyet serisini Koleji'yle sürdürdü. Kırmızı-Beyazlılar, İzmir derbisini 16 sayı farkla 79-63 kazandı.Orkide Gediz Üni...

Şanlıurfaspor, 'Özgecan' Pankartı İle Antrenmana Başladı

Şanlıurfaspor, Karşıyaka maçı öncesi yaptığı akşam antrenmanına 'Özgecanlar ölmesin' yazılı pankart açarak başladı.GAP Vadisi Tesisleri'ndeki salonda sabah antrenmanına sonra sarı-yeşilliler, akşam ise ç...

Hacıosmanoğlu: Adaletsizliklerin bitmesi için kapalı ceza yatmayı da göze aldık

Trabzonspor Kulübü Başkanı İbrahim Hacıosmanoğlu, Türkiye Futbol Federasyonu'na (TFF) verilen cezaların kendisini etkilemediğini belirterek, "Türk futbolundaki adaletsizliklerin bitmesi için kapalı ceza yatmayı da göze aldığımızı biliyoruz."

Denizlispor Teknik Direktörü Altıparmak:

"Takımızı bulunduğu durumdan kurtarıp düzölgeye çıkarmak istiyoruz"

Best Magazine Theme 2014

People at TF are loving it. SmartMag is Most Selling New Theme!

Dedicated Server with Free 10 Gbps DDoS Protection

\$55

First Month Free Colocation Hosting Los Angeles/Dallas

PSYCHNETWORKS

BURSA SPOR'DA TAIWO KRİZİ !

tatilsepeti.com

Denizatlarının Dansını İzlemek %50 İNDİRİM

FIRSATLAR DÜNYASI

Müthiş Buluş! İngilizce Konuşmanın Sırrı Çözüldü. Nasıl mı? Tıklayın!

Bu haberi okumadan otomobil almayın

Onun yorumlarından rahatsız !

AZİZ YILDIRIM'IN HEDEFİNDEKİ İSİM...

UEFA'DAN LIVERPOOL'A BÜYÜK ŞOK ! BEŞİKTAŞ'A MÜJDE

FENERBAHÇE'YE TRANSFER MÜJDESİ AÇIKLADI...

ROMANTİK ÇİFT SEVGİLİLER GÜNÜ'NDE 'EVET' DEDİ !

GALATASARAY ÖZGECAN'I UNTMADI ! Arena'da 20. dakikada...

Nihat Doğan'a sert cevap ! "BİR DE PARA MI İSTİYORSUN"

Fenerbahçe'de büyük şok ! "BENDEN ARTIK HAYIR GELMEZ"

"BİLİC BENİ HALI GİBİ SİLKELEDİ"

Abdurrahim Albayrak da Özgecan'ı unutmadı... "EN ÖNEMLİSİ..."