

Hareketsizlikten Aikido ile kurtulun

Şehir hayatının en büyük sorunlarından biri olan hareketsizlik... Aikido, 30 yaş ve üzeri herkese hitap eden, sıkılmadan yapılacak, form tutarken, disiplin kazandıran alternatif bir spor...

Abdulkadir AVCI

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 rahatlatırsın stresten arıyalım, içinde sanatsal öğeler bulunsun, öğrenirken sadece bedenimiz değil zihnimiz gelişsin, dünyayı gezdiresin, felsefesi olsun. Ö Çok şey istiyormuşuz gibi görünse de bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz spor, Aikido"

Oğuzhan Ulvi Başkurt 30 yaş üzerinde evden işe, işten eve temposuna Aikido'yu eklemek için bilinmesi gere-



kenleri şöyle sıralıyor:

Öğrenmek için: 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.

Form tutmak için: Aikido-da isterseniz dinamik isterse-

niz az antenman 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.

Stresten arınmak için: Güler yüzle başlamak güne

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

Hayata felsefe katmak için: Her insanın bu hayatta bir felsefesi olmalı. "Do" dediğimiz kavram yol-amaç anlamına gelen bizim tasavvuf-la benzer özellikleri barındıran bir felsefe, bir öğretisi. 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.