



Eski Dostlukları Özledi, Şarkı Yaptı



Türkan Şoray: Sevgiyle, Kardeşlik Duygularıyla...



Diriliş'in Melik Alp'i, 57. Alay'la...



Hande Kazanova, Burçları Yorumladı

## Psikolog Tuba Bozada: Çocuklar Aikido İle Hayatla Uyum Yakalar

Psikolog Tuba Bozada, aikidonun çocukların gelişiminde önemli olduğunu belirterek, "Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini arttırır bir yandan da bu enerjiyi aktaracak doğru alanlar oluşturur" dedi.

07 Mart 2016 Pazartesi 12:33  
Bu haber 62 kez okundu.

T- T+ A<sup>A</sup>



[Twitter](#) [Facebook](#) [Google](#) [LinkedIn](#)

Psikolog Tuba Bozada, aikidonun çocukların gelişiminde önemli olduğunu belirterek, "Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini arttırır bir yandan da bu enerjiyi aktaracak doğru alanlar oluşturur" dedi.

Okul, kurs, servis, ödev, bilgisayar, tablet, telefon günümüz çocuklarının günlük hayatının büyük bir kısmını kapsıyor. Oyun, sanat, spor ise maalesef hak ettiği yeri alamıyor. Psikolog Tuba Bozada, çocukların bedensel ve psikolojik sağlığı için bu açığın kapatılmasının önemli olduğunu söyleyince, aikido ile hem spor hem de sanat yapabileceklerinin altını çizdi.

### "AİKİDO ÇOCUKLARA HAYATI ÖĞRETİR"

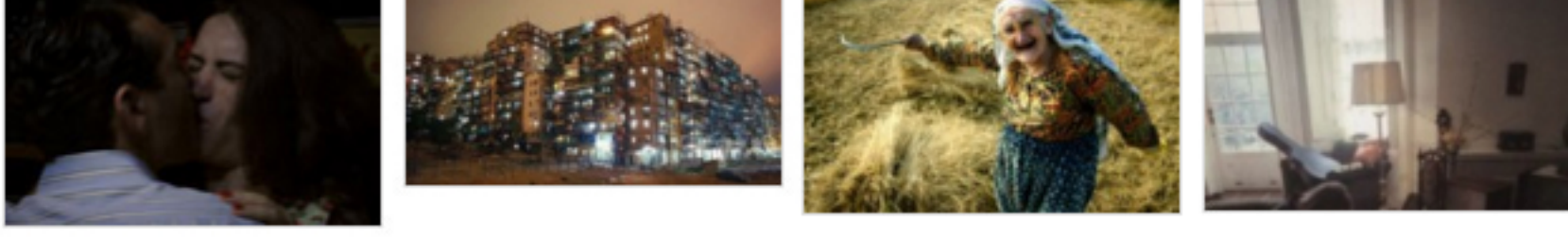
Kendisi de aikido yapan Psikolog Tuba Bozada, zaman zaman çocuklarına neyi, nasıl katmaları gerektiğini soran ailelere beden ve ruh uyumu sağlayacakları aktiviteleri tavsiye ettiğini söyledi.

Bozada, "Her çocuk paha biçilmez, muhteşem birer kumaş gibidir. Onu nasıl kesip, biçtiğimize çok dikkat etmeliyiz. Her çocuk, küçük insandır. Yetişmeye aday bir bireydir. Ruh, bedeni, zihni uyum içinde işledikleri sürece parlayacak birer değerdir. Çocuklar aikido ile bir yandan hayatla uyum yakalar, bir yandan enerjisini arttırır bir yandan da bu enerjiyi aktaracak doğru alanlar oluşturur. Bu aslında aikidonun özeti gibidir. Çocuklar dojoda saygıyı, temel öğretileri, öğrenerek öğretmeyi, ancak karşısındakıyla uyum içinde hareket ederse ayakta kalabileceğini öğrenir. Antrenmanda ise bilişsel olarak dikkatin geliştirir, beynini çift taraflı ve aktif çalıştırır, zihnini rahatlatır, olumsuz enerjini atar, onun yerine pozitif enerji ile dolar. Spor ve sanat ile şarj olur. Okul ve sosyal hayat başarısı artar" şeklinde konuştu.

### "3 YAŞINDAN İTİBAREN AİKİDO YAPILABİLİR"

Aikimode Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt da en içine kapanık çocuktan, hiperaktif ya da öğrenme güçlüğü çeken çocuklara kadar hepsinin aikido ile kendilerini doğru ifade etmeyi, karşısındakine saygı duyarak saygı uyandırmayı öğrendiğini söyledi. Başkurt, "Çocuklar aikido yapmaya başladıklarında biz bunun oyun tarafını ön plana çıkarırız. Üç yaş grubu çocuklar anne - babaları ile derse girerler. 4 yaştan itibaren artık yaşitları ile ders yapmaya başlarlar. Bu onlar için bağımsızlık, sosyalleşme, kendini bulma, ifade etme fırsatıdır" dedi.

#### İlgili Galeriler



#### Anahtar Kelimeler

Yorum Gönder 0

İsim

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

Kalan Karakter: 1000 [Yorum Gönder](#)

#### İLGİLİ HABERLER



Gökhan Zan'ın Yengesi Türkiye'ye Giremedi



Başkent'te Nevruz Kutlamalarına İzin Çıkmadı



Sağlık Bakanlığı'ndan Ankara'daki Yaralılarla...



Siğınmacılar için 'karabük Yuvam Oldu'...



Sayıştay Eski Üyesi Acar: Denetimsiz Devlet Düşünülemez

[Facebook'ta Beğen](#) [Twitter'da Takip Et](#)

#### BU HAFTA ÇOK OKUNANLAR

- Muğla Valisi Amir Çiçek, Muğla Emniyeti'nin yaptığı operasyonu...
- Çık Akdeniz'den 'fatura' Açıklaması
- Antalya'da Fuhuş Operasyonu
- Antalya,burdur Ve Isparta'da Elektrik...
- 20 Şubat 2016 yurttta hava durumu
- Cezaevi Firarisi Yakalandı
- Jandarma Denetimlerini Sürdürüyor
- Pazar Günü Soğuk Geliyor
- Kepez'de Kadınlar Matinesi Devam Ediyor
- Seydikemer'de 16 Yaşındaki Genç...

#### POPÜLER GALERİLER



O kadar zayıfladı ki...

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#)

#### SON DAKİKA

#### ÖZEL HABER

- Türkiye'nin Üçüncü Büyük Mağarası Yeniden...
- Gökhan Zan'ın Yengesi Türkiye'ye Giremedi
- İnşaat Alanında Göçük: 4 Yaralı
- Bilecik Cumhuriyet Savcılığından Şüpheli Araç...
- Başkent'te Nevruz Kutlamalarına İzin Çıkmadı
- Sağlık Bakanlığı'ndan Ankara'daki Yaralılarla...
- Dışişleri Bakanlığı'ndan Pakistan'a Başsağlığı...
- Mhp'li Belediye Başkanı Partisinden İhraç Edildi
- Dbp Eşbaşkanları Tutuklandı
- Ak Parti'li Vekillerden Banaz Ziyareti
- Uşak Belediye Başkan Yardımcısı Ergün Kırdını...
- Bilecik Belediyesi'nden Yeni Hizmet
- Bilecik Su Yönetimi Koordinasyon Kurulu Toplantısı...
- Ünal Demirtaş, Vali Kaban'ı Ziyaret Etti
- Söğüt'lü Şehit Esmere İçin Osmaniye'de Giyabi...
- Çiğdem Aşı Geleneği Çorum'da Yaşatılıyor
- Karşıyaka'da Son Karar Tolunguç
- Bursaspor 7 Eksikle Çalıştı
- Siğınmacılar için 'karabük Yuvam Oldu'...
- Tarım Müdürü Fındıkta Dona Karşı Alınacak...



#### SEN DE YAZ

Düşüncelerinizi bizimle paylaşın.

[Ziyaretçi Defteri](#)



#### ANKET

#### TÜM ANKETLER

Hangi parti lideri, görüntüsü, tavırları ve konuşmasıyla size güven veriyor?

- Ahmet Davutoğlu
- Devlet Bahçeli
- Kemal Kılıçdaroğlu
- Mustafa Kamalak
- Mustafa Destici
- Selahattin Demirtaş
- Diğer

[Oy Kullan](#)

[Sonuçlar](#)

#### ARŞİV

01 Ocak 2016 Ara