

30 Yaş üstü yapılabilir en güzel spor : Aikido

Zaman hızlı akıp geçiyor. Okullar, üniversiteler, yüksekler hepsi bitti. Kimilerimiz evlendi veya evlenmek üzere. Bazılarımız da tek tabanca hayata devam. İşimiz de var çok şükür. Hayat geçip gidiyor. Biraz da kilomu aldık acaba veya yalnız mı hissediyoruz ? Değişik bir şeyler yapmanın belki de zamanı gelmiştir.

Genelde hareketsizlikten şikayet ediyoruz. Hareket etmek istiyoruz ama sıkıcı fitness salonları hiç bize göre değil. Okullar varken etrafımızda onlarca arkadaşımız vardı. Sıkılmaya vakit bile yoktu. Herkes bir tarafta şimdilerde. O zaman aikido bizim için bulunmaz bir fırsat. Niye mi?

Aikido bir Japon savaş sanatı ve bir disiplin. Bizim milletçe en ihtiyacımız olan şey disiplin. Biraz maymun iştahlıyız desek haksızlık etmemiş oluruz sanırım. Örneğin bir tatil köyünde konakladığımızda açık büfe restoranda bazı milletler sadece bir iki çeşit ürün alırken biz herşeyden tatmak istiyoruz. Herşeyden azar azar tepeleme bir tabak. Sonuç fazla kilolar ve diyet.

Bizler istiyoruz ki öyle bir şey yapalım, hem yaparken keyif alalım, yeni kişilerle tanışalım, spor da olsun formda kalalım, zihnimi rahatlatırsın stresten arındırsın, içinde sanatsal öğeler de bulunsun, öğrenirken sadece bedenim değil zihnimde gelişsin, dünyayı da gezdiresin, felsefesinde olsun. Bayağı çok şey istiyorduk. Aslında bunların hepsini bir arada bulabileceğimiz bir şey var. Aikido...

Biz, Türkiye'nin ve Avrupa'nın en büyük aikido okullarından Aikimode Aiki Akademi'de 30 yaş üstü kişiler için Aikido'yu öneriyoruz. Yukarıda saydığımız özellikleri aşağıda detaylı olarak açıklayacağız. Aslında neye ihtiyacımız varsa iyi bir Aikido okulunda eğitim alarak bunları karşılayabiliriz.

Öncelikle belirtmeliyim ki bir savaş sanatı her zaman öğrenmek için yapılır. Bunun yanında yukarıda saymış olduğumuz getiriler yan getirileridir ve bunlar bizi her zaman canlı tutar.

Keyif almak. değişik birşeyler yapmak çoğu zaman heyecan vericidir. 30 sene geçmiş ve siz daha önce görmediğiniz bir çok farklı teknikle karşınızdakini etkisizleştirmeye çalışıyorsunuz ve aynı size yapılıyor. Bu hareketleri karşınızdakine saygı ve sevgi çerçevesinde geliştiriyorsunuz.

Yeni kişilerle tanışmak. Sizleri düşünüyorum. Sabah kalkıyorsunuz. İş ve ev arasında bir hafta boyunca mekik dokuyorsunuz. Hem işinizden dolayı yoğunsunuz hem de dostluklara vakit ayıramıyorsunuz. İşte size yeni arkadaşlıklar kurabilmeniz için mükemmel bir uğraş. Birbirine güvenen, saygılı dostluklar aikido ile mümkün.

Spor yapıp form tutalım. Aikido antrenmanı bünyesinde birçok fiziksel kazanım vardır. Dinamik bir antrenmanın içinde sürekli hareketle kondisyon anlamında büyük ilerleme kaydedilip yağ yakımı hızlandırılır. Az çalıştırdığımız kas gruplarımız çalışarak vücuda bir canlılık gelir. Gücünüz, esnekliğiniz ve

dayanıklılığınız Aikido sayesinde gözle görülür bir şekilde artar. Artık sizi hiçbirşey tutamaz.

Stresten kurtulmak mümkün. 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 yapıya kavuşacaksınız. Güne gülyüzle başlamak 1-0 önde başlamaktır. Bu durum stress kelimesini lügatınızdan tamamı ile silmenize sebep olacak ve sizi çözüm odaklı bir kişi yapacaktır.

Sanat olmadan olmaz. Aikidoyu sanat yapan en önemli özelliklerden bir tanesi ömrümüz boyunca yapabilmemiz ve geliştirebilmemizdir. Örneğin bir koşucuyu düşündüğümüzde 20 yaşındaki performansı ile 30, 40, 50 ve 60 yaşlarındaki performansı arasında büyük farklar 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. Sporda malesef işler bu şekilde yürür. Sanatta durum biraz daha farklıdır. Bir gitar sanatçısını aynı şekilde ele aldığımızda 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. Ben bu durumu şarabın yıllar geçtikçe kalitesinin artmasına benzetiyorum. İşte sanatta böyle yıllandıkça gelişim hiç durmaz sürekli ileri gider.

Beynimiz sürekli aktif. Spor ve sanat yapıyoruz ama zihmizi geliştirmekte istiyoruz bunlara ilaveten. Bu nasıl mümkün olabilir? Aikido öğrenen insanlar çoğu sanat ve sporların aksine vücudun sağ ve sol tarafını eşit olarak eğitmek zorundadırlar. Bu da beynimizin her iki lobunu eşit bir şekilde eğitmeye olanak tanır. Bir çok farklı aikido tekniği ile beynimizin az çalışan bölümlerine sinyal gönderilerek aktifleşmesi sağlanır. Sanatta ilerleyip teknikler karmaşıklaştıkça beynin sağ ve sol lob geçişleri artar. Yani bir teknik yaparken beynimizin sağ ve sol lobunu sürekli olarak aktif bir şekilde kullanırız.

Bütün dünyayı gezip görebiliriz. Aikido gibi sanatlar dünyada bir çok ülkede binlerce insan tarafında yapılmakta. Usta diyebileceğimiz uzman birçok eğitmen var. Dünyanın bir çok yerinde her hafta seminerler ve eğitimler düzenlenmekte. Japonya, Amerika, Avrupa vb. dünyanın bir çok yerini görebilme ve buralarda çalışabilme fırsatımız var. Ve de bunu bazen sadece bir uçak bileti olarak gerçekleştirebilmek çok cazip bir olay. Belki yanında cüzzü bir eğitim ve konaklama ücreti ile. Farklı kültürlerden dostane bir çok insan. Dünyayı aikido ile gezmek inanın bana çok keyifli olacak.

Her insanın bu hayatta bir felsefesi olmalı. "Do" dediğimiz kavram yol-amaç anlamına gelen bizim tasavvufla 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. Tabiki birisine zarar verip birilerine karşı kendimizi bu sanatta öğrendiğimiz tekniklerle koruyabiliriz. Ama bu amaçla aikidoya başlamak veya öğrenmek son derece yanlış bir adımdır.

Hayat bir strateji. Hayatımızı şekillendirirken bir takım kararlar alıyoruz. Bir seçim yapıyoruz. Unutulmamalıdır ki her seçim bir vazgeçişdir. Diyelimki şu an çalıştığınız bir firmada iyi bir pozisyondasınız. Farklı bir firmadan daha iyi şartlarda bir teklif geldi ve siz bir seçim yapmak zorundasınız. Mevcut işyenizden kalacaksınız yoksa diğer firmaya transfermi olacaksınız. Diğer firmayı seçtiğinizde eski firmanızdan vazgeçmiş olursunuz ve bu bir risktir. Riski yönetebilen kişiler başarıyı göğüsleyen kişiler olmuşlardır. Burda tek yapmanın gereken iyi bir analiz yapmaktır. Bazen geriye dönmek sanıldığından çok daha zor olabilir. Aikido gibi savaş sanatlarında çalışma şekillerine göre teknik ve stratejiler eğitmen tarafından size aktarılır. Sizler doğru zamanda doğru işler yaparak yaşamı devam ettirebilmek için başarılı seçimler yapmak zorundasınız. Size gelen bir saldırıya yanlış bir teknik ile cevap verirsiniz bu sizin için başarısızlıktır. Her ne kadar antrenmanlarda yanlışlar yaparak öğrenmeye çalışsak ta gerçek hayatta işler pek böyle yürümez. Bazen bir yanlış tüm doğruları götürebilir. Aikido aynı hayatın ta kendisi gibidir.

Yukarıda anlattığımız bir çok özellik aikidonun kişilere kazandırdıkları. Bundan da fazlası mümkün. Aslında hayatta mutlu olup mutlu edebilmek, yaşamı dolu dolu yaşayabilmek ve bunları paylaşabilmek en büyük felsefe. İşte Aikido hayata farklı bir açıdan bakmamıza yarayan özel bir sanat. Aikido dolu günler...

Oğuzhan Ulvi BAŞKURT
Aikimode Aiki Akademi
Genel Müdür – Sensei (5. Dan)
www.aikimode.com

Aikimode Aiki Akademi
Yeşilce Mh. Diken Sk. K:3 N:3 D:5
Kağıthane 34240 · İstanbul · Turkey
Tel +90 212 284 8472 · Mobile +90 532 608 4560
bilgi@aikimode.com



Oğuzhan Ulvi Başkurt Sensei

(Aikido 5.Dan, Iaido 2.Dan, Kendo 2.Dan, Jodo 2.Dan)

Oğuzhan Ulvi Başkurt; Sensei, Aikimode Aiki Akademi Kurucusu ve Baş Eğitmeni, Aikido 5. Dan.

1981 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Teknik Üniversitesi Gemi İnşaatı ve Deniz Yapıları Mühendisliği Bölümü'nden mezun oldu. Işık Üniversitesi'nde işletme yüksek lisansı (MBA) yaptı.

Kenji Kumagai Shihan (7.Dan) tarafından onaylanan Yudansha sınavlarını başarıyla vererek, derecelerini Tokyo'daki Aikikai Foundation Aikido World Headquarters'dan (Dünya Aikido Merkezi) aldı. 2014 yılı itibari ile Aikido'dan sorumlu Federasyon tarafından 5.Dan derecesine terfi ettirilmiştir. Aynı zamanda Oğuzhan Sensei 5.Dan (5. derece siyah kuşak) derecesine sahip Türkiye'deki en genç Aikidokalardandır.

2007 yılında Aikido ve Budo (savaş disiplinleri) okulu Aikimode Aiki Akademi'yi kurdu. 2007 yılından bu yana Aikimode Aiki Akademi bünyesinde vermiş olduğu tüm eğitimleri 2009 yılında 4. Levent'teki Aikimode Aiki Akademi merkezinin kurulması ile tek çatı altında topladı. Yetişkinlerde 20.000 ve çocuklarda 10.000 saat ile toplamda 30.000 saat eğitim verme süresini aşan Oğuzhan Başkurt Sensei, alanında en tecrübeli senseiler arasında yer almaktadır.

Iaido, Kenjutsu, Jojutsu-Jodo, Tantojutsu ve Kendo konularında kendini geliştiren Oğuzhan Başkurt Sensei, bu konuda Avrupa'nın ve Dünya'nın önde gelen eğitimcileri ile çalışmaktadır. Kendisi şu an Iaido 2.Dan, Kendo 2.Dan ve Jodo 2.Dan derecesine sahiptir. Türkiye'de aikido, iaido, jodo ve kendo olmak üzere 4 japon savaş disiplininde siyah kuşak derecesine sahip olan (Dan derecesi) ilk ve tek kişidir.

Oğuzhan Başkurt Sensei kurucusu olduğu İTÜ Aikido Kulübü'nün bir dönem onursal başkanlığını yapmasının yanında internetin prestijli eğitim sitesi "UzmanTV" nin Aikido uzmanıdır. Girişimcilik üzerine eğitimler vermekte vede girişimci olmak isteyen kişilerin katıldığı özel bir program olan "Girişim Savaşçısı" programının mentorlarından.

Oğuzhan Başkurt Senesei alanında öncü şirketlere vizyon eğitimleri, toplantı konuşmacılığı, motivasyon ve uyum eğitimlerini vermektedir. Turkcell, Aksigorta, Roche, Roche Diagnostic, Bilim İlaç, Daikin, Türk-Telekom, Philips, Mey, JCB İş makinaları (STFA), Girişim Savaşçıları, FX World İstanbul, Glaxo Smith Kline, İPYD (İstanbul Proje Yönetim Derneği), Intel International, Dechatlon, Netbook Media eğitim verilen firmalardandır.

Oğuzhan Başkurt Sensei 2014 Ekim itibari ile Hava Harp Okulu'nun Savaş Sanatları Danışmanı ve Aikido eğitmenliği görevinde bulunmaktadır.