

## Yetişkinler için yapılabilecek 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 istiyormuşuz. 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 yapılıdır. Bunun yanında yukarıda saymış olduğumuz getiriler yan getirileridir ve bunlar bizi her zaman canlı tutar.

Keyif almak. değişik bir şeyler 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 ayıramabiliyorsunuz. İşte size yeni arkadaşlıklar kurabilmeniz için mükemmel bir uğraş. Birbirine güvenen, saygılı dostluklar aikido ile mümkün.

Spor yapıp form turalım. 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 hiçbir şey 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 güler yüzle başlamak 1-0 önde başlamaktır. Bu durum stres 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 maalesef 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 zihnimizi 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 eğitmemize olanak tanır. Bir çok farklı aikido tekniği ile beynimizin az çalışan bölümlerine sinyal gönderilerek aktifleşmesi sağlanır. Sanatta ilerleyip teknikler karmaşılaştıkça 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 eğitimci var. Dünyanın bir çok yerinde her hafta seminerler ve eğitimler düzenlenmektedir. Japonya, Amerika, Avrupa vb. dünyanın bir çok yerini görebilmek ve buralarda çalışabilme fırsatımız var. Ve de bunu bazen sadece bir uçak bileti olarak gerçekleştirebilmek çok cazip bir olay. Belki yanında cüzi bir eğitim ve konaklama ücreti ile. Farklı kültürlerden dostane bir çok insan. Dünyayı aikido ile gezmek inanın bana çok keyifli olacaktır.

Her insanın bu hayatta bir felsefesi olmalı. "Do" dediğimiz kavram yol-amaç anlamına gelen bizim tasavvufu 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, dayanıklılığımızı ve esnekliğimizi arttırabilmek, bakış açısını genişletebilmek bu sanatın bize 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.

Hayat bir strateji. Hayatımızı şekillendirirken bir takım kararlar alıyoruz. Bir seçim yapıyoruz. Unutulmamalıdır ki her seçim bir vazgeçişdir. Diyelim ki şu an çalıştığımız bir firmada iyi bir pozisyondayız. Farklı bir firmadan daha iyi şartlarda bir teklif geldi ve siz bir seçim yapmak zorundasınız. Mevcut işinizde mi kalacaksınız yoksa diğer firmaya transfer mi olacaksınız. Diğer firmayı seçtiğinizde eski firmanızdan vazgeçmiş olursunuz ve bu bir risktir. Riski yönetebilen kişiler başarıyı göğüsleyen kişiler olmuşlardır. Burada 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 eğitimci 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 götürülebilir. 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...