

Aikido'nun Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Çocuklar şüphesiz ki bizim en değerli varlıklarımız. Bizlerin geleceği onlar. Onların mutluluğu için çok fazla şeyler yapıyoruz. Bunlardan bazıları çocuklarımız için seçmiş olduğumuz spor ve sanat aktiviteleri.

Hayat bir yarış ve bizler çocuklarımızın bu yarışta diğerlerinden geri kalmasını istemiyoruz. İstiyoruz ki hep başarılı olsunlar hep galip gelsinler. Kazanmak belki çok güzel bir duygu ama çoğu zaman insan kaybettiğinde kazandığından çok daha fazla şey öğrenir hayata dair. Aslında bizim çocuklara yenip yenilmekten çok pes etmemeyi öğretmemiz çok daha sağlıklı bir yol. İşte bu yolda ilerleyebilmemiz için en güçlü uygulamalardan biri de son dönemlerde ülkemizde yaygınlaşan aikido eğitimleri.

Aikido çocukların zihin, beden ve ruh sağlığını pozitif yönde geliştiren karakterinin sağlanmasında önemli rol oynayabilecek bir "Japon Savaş Sanatı". Bir disiplin. Şimdi aikido'nun nasıl olupta **Beden, Zihin ve Ruh** sağlığını olumlu etkilediğinden biraz bahsetmek istiyorum.

Öncelikle "**Beden**" ele alındığında düzenli aikido yapan çocuklarda motor hareket düzeyinin diğer çocuklara göre daha yüksek olduğunu görebiliyoruz. Aikido yapan çocuklar belirli bir süre sonra yuvarlanma, takla atma, zıplama, ritimli koşma, el ve ayak koordinasyon hareketleri, sürünme ve bunlar gibi birçok hareketi düzgün ve hızlı bir şekilde yapabilmekteler.

Aslında çocuklarda aikido eğitimine bir spor altyapı eğitimi olarak bakmak daha doğrudur. Belirli bir süre aikido yapmış olan çocuklar gelecekte yapacağı diğer spor branşlarına daha hızlı uyum sağlayarak diğer kişilerin uzun sürede kazandığı yeteneği daha hızlı elde edebilirler. Aynı zamanda dayanıklılıklarını artırdıkları aikido eğitiminde yere düşseler bile tekrardan ayağı kalkıp mücadele etmeyi yani pes etmemeyi öğrenirler.

Aikido antrenmanlarının bir özelliği de hareketlilik. Günümüzdeki en büyük sağlık problemlerinden birisi de hareketsizlikten kaynaklanan aşırı kilo alma. Aikido antrenmanlarında çocuklar iyi bir performans sergileyerek sağlıklı yaşama dair kazanımlar elde etmiş oluyorlar.

"**Zihin**" olarak ele aldığımızda Aikido'yu satranç veya go oyunlarına benzetebiliriz. Her iki oyunda da rakibin hamlelerini tahmin ederek oyunu iyi analiz etmemiz gerekir. Sonrasında doğru hamleleri yaparak oyunu kazanmaya çalışırız. Aikido sanatında da benzer şekilde karşımızdaki rakip veya birden fazla rakibin hamlelerini önceden görmeyi ve hedef olmamayı öğreniriz. Aikido'yu diğer savaş sanatlarından ayıran bir özellik te budur. Hedef olmamak ve rakibimizi yönlendirerek onu etkisizleştirmek önemlidir.

Aikido antrenmanlarında vücudumuzun hem sağ hem sol tarafını eşit sayıda çalıştırırız. Beynimizin her iki lobunu da aktif olarak kullanabilmek denge ve koordinasyon açısından çocuklarımızı geliştirir. Çocuklar bu özellikleri yaşamlarının tamamında kullanırlar ve öğrendikleri becerileri kolay kolay

unutmazlar. Bunu genç yaşta yabancı dil öğrenen çocuklara bakarak görebilirsiniz.

Aikido'da yaklaşık olarak türevleri ile birlikte 3000'e yakın hareket mevcuttur. Bunların çoğu çocukların anlayamayacakları derecede karmaşıktır. Çocuk aikido eğitiminde çocuklara temel teknikler basitleştirilerek öğretilir. Öğrenilen bir çok hareket beynin farklı noktalarını çalıştırdığından beyin daha aktif bir şekilde çalışmaya başlar. Bu da çocuklarda fiziksel öğrenme yeteneğini artırır.

Ruh sağlığı açısından aikidoyu ele almak gerekirse, çocuklarda "özgüven" ve "karakter" gelişimi açısından aikidonun yararlı olduğu görülebilir. Bir iki yıl aikido yapmış olan çocuklar pes etmemeyi ve mücadele etmeyi öğrendikleri için kendilerine olan güvenleri tamdır. Kendilerini birçok konuda rahatlıkla ifade edebileceklerdir.

Karakter bir bireyin çocuk yaşlarda kazandığı ve hayatı boyunca geliştirebildiği özelliktir. Bizce karakter paylaşma ve yardımlaşma ile gelişir. Aikido yapan çocuklar hareketlerin önemini kavramaya başladıkları zaman kendileri ile eşleşen diğer çocuklara bilinçli bir şekilde hareketi uygularlar. Bilgilerini fiziksel olarak paylaşarak birbirleri ile arkadaşlık bağlantısı kurarlar. Bazen de kendilerinden sonra aikidoya başlayan çocuklarla eşleşip onlara yardımcı olurlar. İşte karakter gelişimi bu şekilde paylaşma ve yardımlaşma ile olur.

Çocuklar aynı zamanda aikido dersinde eğitmeni tüm dikkatleri ile dinlemeye çalışırlar. Bu da kendilerinde yüksek bir konsantrasyon yetisi kazandırır.

Yukarıda belirtmiş olduğumuz tüm yararlar tabii ki doğru bir eğitmenden ve kurumdan aikido eğitimi alındığı takdirde gerçekleşebilecektir. Biz "Aikimode Aiki Akademi"de çocukların en değerli hazineniz olduğu bilinci ile çalışıyoruz. Yetkin olmayan bir eğitime dahil edilmesi çocuklara yarardan çok zarar getireceği kuşku götürmez bir gerçektir.

Veliler her zaman çocukları için en güzelini ve doğrusunu isterler. Sizin bilincinizde ve kaliteli eğitim veren yerleri bulmanız dileğiyle...

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