İş Dünyasına Stres İçin Aıkıdo Önerisi

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirli alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı sıkıntıları günlük hayatına yansıtmak istemeyenlere spor ve sanatın bir arada kullanıldığı Aikido'nun çözüm olacağını ifade etti .

Beğen Paylaş 0 Tweetle 0 +1 0 A- A+

AdChoices
Alexa's Competitive Intelligence Service
Your Ultimate Secret Weapon
Try for Free
Alexa
An amazon.com company

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirli alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı sıkıntıları günlük hayatına yansıtmak istemeyenlere spor ve sanatın bir arada kullanıldığı Aikido'nun çözüm olacağını ifade etti .

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni beş . Dan Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatının yüklerinden arınmanın, spor ve sanatın bir arada kullanıldığı Aikido ile mümkün olduğunu ortaya koyarak , "Japon Savaş sanatlarında kılıç (katana) fiziksel ve manevi olarak çok fazla mühim bir yer tutar. Hatta birden fazla savaş sanatları okulunda fiziksel antrenmanların dışında, meditasyon dahi kılıç ile yapılır. Yapılan antenmanlarda, bazen bir usta, kılıcı öğrencisinin bileklerinin üzerine yerleştirir ve onu bu şekilde belirgin bir zaman sabit tutmasını talep eder . Kılıç 1- 2 kilogram ağırlığındadır. Yetişkin olan herkes bu ağırlığı kolayca kaldırabilir. Ama mühim olan bu durumu uzun sure muhafaza edebilmektir. Belli bir zaman akabinde kollar yorulmaya başlar ve talep eder istemez devam edilemeyecek duruma gelinir. Esasen kılıcın ağırlığında bir değişim olmamıştır fakat zaman uzadıkça kılıç kişiye daha ağır gelmeye başlamıştır. Hafif sıkıntılarımızı dahi devamlı yanımızda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda problemler dayanılamayacak durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntılarımızı evimize taşırsak hayatımızda çekilmez bir hal alabilir. Yapmamız lazım gelen bir zaman kılıcımızı bırakıp dinlenerek daha akabinde kaldığımız yerden devam etmektir" diye belirtti .

Başkurt sözlerine şu şekilde devam etti; "Yüklerden kurtulmak için bedensel olarak enerji harcayacağınız, kafanızın içindeki olumsuz düşünceleri dağıtacağınız Aikido aynı dönemde içinizdeki enerji ile dünyanın enerjisi arasında bir uyum yakalamanızı da sağlar. İş dünyası basit değil, acımasız bir rekabet var. Şayet bu stresi günlük hayatınıza da yansıtırsanız, kendinizi depresyon içinde bulmanız işten dahi değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak faaliyet performansımızı etkiliyor. Kişinin ruhsal iyilik halini yükseltmek ve bedensel dinginliğini sağlayabilmek iyi motive olabilmek ve dinlenebilmekten geçer. Aikido iş dünyası çalışanları için aslında bulunmaz bir fırsattır. Aikido yapan kişiler diğerleri ile sürekli bir temas halinde olduklarından aslında birbirlerinin olumsuz enerjilerini alarak nötürler akabinda da olumlu enerji ile yüklerler. Her defasında bir hareketin içinde mevcut bulunan kişiler kaliteli bir spor aktivitesinin içinde yer almış olurlar. Hem spor, hem sanat, hem sosyal bir ortam, hem de sağlıklı yaşam. İşte stresi aikido ile yenmek bu kadar basit ". - İstanbul

Kaynak: Haberler Gazete Internet Yayını

Etiketler: iş, dünyasına, stres, için, aıkıdo, önerisi

Yorumlar

Yorum ekle...
Facebook'ta da paylaş
Kenan Ağkurt Olarak Paylaşılıyor (Değiştir) Yorum Yap
Facebook sosyal eklentisi

Benzer haberler

SPIN UP A WORDPRESS SERVER IN JUST ONE CLICK.
CREATE YOUR SERVER
DigitalOcean

EN ÇOK OKUNAN HABERLER

Kıbrıs Rum Yönetimi, Çavuşoğlu nun ve Venizelos la ...
Ren geyiği seferberliği
Çocuk Sürücünün Kullandığı Araba Duvara Çarptı: ...
Polisten Kaçan Otomobilde Uzun Namlulu Silah Ele Geçirildi
Duygun Yarsuvat: Hamzaoğlu nun Eli Değmiş
Bodrum Yol Çöktü, Kamyonet Çukura Düştü
Zonguldakta Madencilerin Eylemi İkinci Gününde
Hamsi zirve yaptı !
FENERBAHÇE SPOR 'de Webo şoku
Adıyaman da Kamyonet Derildi: 1 Ölü, 1 Yaralı

GAZETE MANŞETLERİ

VİDEOLAR

2014 © Ajans34 Tüm Hakları Saklıdır.