

FLAŞ HABER

Ekrem Dumanlı ve Hidayet Karaca için flaş karar

Buradasınız: Ana Sayfa / Ekonomi

16 Aralık 2014 Salı 13:33

T- T+ A^A 🖨

İş dünyasına aikido önerisi

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

[Facebook'ta Paylaş](#)
[Tweetle](#)
[Google+ Paylaş](#)
[LinkedIn'de Paylaş](#)


Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatının yüklerinden arınmanın, spor ve sanatın bir arada kullanıldığı Aikido ile olabileceğini belirterek, "Japon Savaş sanatlarında kılıç (katana) fiziksel ve manevi olarak çok mühim bir yer tutar. Hatta birçok harp sanatları okulunda fiziksel antrenmanların dışında, meditasyon bile kılıç ile yapılır. Yapılan antrenmanlarda, kimi bir ehil, kılıcı öğrencisinin bileklerinin üzerine yerleştirir ve onu bu şekilde belli bir süre sabit tutmasını ister. Kılıç 1- 2 kilo ağırlığındadır. Yetişkin olan herkes bu ağırlığı kolayca kaldırabilir. Ama mühim olan bu durumu

uzun süre muhafaza edebilmektir. Belli bir süre sonra kollar yorulmaya başlar ve ister istemez devam edilemeyecek duruma gelinir. Aslında kılıcın ağırlığında bir değişim olmamıştır fakat süre uzadıkça kılıç kişiye daha ağır gelmeye başlamıştır. Hafif sıkıntılarımızı bile sürekli yanımızda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmayacak durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntılarımızı elimize taşırsak hayatımızda çekilmez bir durum olabilir. Yapmamız gereken bir süre kılıcımızı bırakıp dinlenerek daha sonra kaldığımız yerden devam etmektir" dedi.

Başkurt sözlerine şöyle devam etti; "Yüklerden kurtulmak için bedensel olarak enerji harcayacağız. Kafamızdaki negatif düşünceleri dağıtacağız. Aikido aynı zamanda içimizdeki

★ Öne Çıkan Haberler



Mursi dua etti Mahkeme Başkanı 'Amin' dedi



İsviçre'de Müslüman okuluna domuz kulağı bağlandı



Almanya'dan 14 Aralık tepkisi



O gece için soruşturma açıldı!



Beğeni

Facebook'ta Beğen



Takipçi

Twitter'da Takip Et

çinde bulmanız işten bile değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak çalışma 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 daimi bir temas halinde olduklarından aslında birbirlerinin negatif enerjilerini alarak nötrler sonrasında da pozitif enerji ile yüklerler. Sürekli bir hareketin içinde bulunan kişiler kaliteli bir spor aktivitesinin içinde yer almış olurlar. Hem spor, hem sanat, hem sosyal bir ortam, hem de sağlıklı hayat. İşte stresi aikido ile yenmek bu kadar basit".



Kaynak:Yenişafak İnternet Yayını



Facebook'ta Paylaş



Tweetle



Google+ Paylaş



LinkedIn'de Paylaş



Ak Parti Milletvekili Metiner'den, paralel bina operasyonu açıklaması

AK Parti Adıyaman Milletvekili Mehmet Metiner, paralel bina operasyonun suç şebekesine yönelik olduğunu söyledi. [Devamını Oku](#)

16 Aralık 2014, 10:22

MIT TIR'ları ile ilgili yeni dava acıldı

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

emonte yapı
prefabrik san.



Yazarlar



İsmail Hakkı YILDIZ

Hayatta ne önemli? Öncelikler neler olmalı?



Mustafa Selim YILMAZ

YILDIZLARARASI FİLMİNDEN HAREKETLE BİR KAÇ KELAM



Yunus Yağız

EDEBİYAT-TÖVBEKAR OSMANLILAR



Halil İbrahim Mentec

İlgili Haberler



Dikkat! Sosyal Medya Sitesi Facebook hesabınız birden...



Bank Asya için Moody's'den mühim karar





Bakan'dan zehirli mahsul iddiasına yalanlama



Altın yatırımcısına yılbaşı piyangosu!



İngiltere'de 12 senen en düşük enflasyonu



Oğuzhan Tan
OSMANLICA VE SAKARYA
HAVÂLİSİNDEKİ HEYELÂN
HAREKETLERİ



Necmettin Boyraz
Gazze Ölürken



Kamil Kömürcü
"SELFİE" ÜZERİNDEN BİR MODERN
İNSAN ANALİZİ



Muhammed Tandoğan
TÜRKİYE'NİN AFRIKA SERGÜZEŞTİ:
AK KİTA MI, KARA KİTA MI?



Mehmet Torun
Muhafazakârın kaç zindanı var?



Ali Osman Sarı
Buz Dağı Gözümüzün Önünde
Eriirken...

Son Dakika

Özel Haber

Galatasaray transfer bombasını patlatıyor

Türk Bayrağı'nı indiren kişi yakalandı!

Hakim ve Savcılar Yüksek Kurulu HSYK
Yargıtay'a...

Almanya'dan 14 Aralık tepkisi

16 saatlik esaret sonrası canlı yayında rehine...

Ağrı kesici içen futbolcuya futboldan men

Sydney'de Rehine Krizi Kanlı Sona Erdi

Avustralya'daki rehine krizinde 2 ölü

Anket

Tüm Anketler

**Ak Parti anasayı değiştirebilir mi,
değiştiremez mi?**

Değiştirmez

Değiştirir

Oy Kullan

Sonuçlar

Son Yorumlar

yazıklar olsun. disiplin kuruluna sevk...

İg cephesinde işler yolunda gidiyor

kampta durmaları onlar için daha yararlı...

adam haklı memoş değil merve denmeli...

olay yapmaya gerek yokmuş :) thy pilotlarına...

g flex 2, önümüzdeki ay las vegas'ta...

sebepleri lehine kullanmak ne kadar ayıp...

keşke bundesligada bu haftasonu gol atan...

Aktif Medya

[Künye](#) [Anketler](#) [Röportajlar](#) [Astroloji](#) [Sitene Ekle](#) [Reklam Ver](#) [İletişim Formu](#)

© 2014 - Sitemizde yayınlanan haberlerin telif hakları haber kaynaklarına aittir. İzin alınmadan kopyalanamaz.

Haber Scripti | TE Bilişim

Dikkat! Sosyal Medya Sitesi Facebook hesabınız...

Sosyal Medya Sitesi Facebook, kullanıcılarını rahatsız eden bir uygulamayla ikaz vermeden hesap kapatıyor...

[Haberi Oku](#)