



RD Rifat Duman

inşaat


[Anasayfa](#) [Reklam](#) [Sitene Ekle](#) [Künye](#)
[Oye Ol](#) [Oye Girişi](#)

Sıcak Haber



Başkan Çerçioğlu " Halk Ucuz Et Yiyecek "



XLARGE

Aylık Aktüel ve Magazin Dergisi

[Foto Galeri](#) [Video Galeri](#) [Yazartar](#) [Seri İlanlar](#) [Firma Rehberi](#) [İletişim](#) [AYDIN CANLI WEB TV](#)

Arşivde Ara


[AYDIN 24 SAAT](#) [TÜRKİYE](#) [İLÇELER](#) [MAGAZİN](#) [SİYASET](#) [SPOR](#)

Diğer

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

TÜRKİYE

13:09 16 Aralık 2014 -A | +A

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

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatının yüklerinden arınmanın, spor ve sanatın bir arada kullanıldığı Aikido ile mümkün olduğunu belirterek, "Japon Savaş sanatlarında kılıç (katana) fiziksel ve manevi olarak çok önemli bir yer tutar. Hatta birçok savaş sanatları okulunda fiziksel antrenmanların dışında, meditasyon bile kılıç ile yapılır. Yapılan antrenmanlarda, bazen bir usta, 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 önemli 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 ama süre uzadıkça kılıç kişiye daha ağır gelmeye başlamıştır. Hafif sıkıntılarımızı bile devamlı yaşamızda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmaz durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntılarımızı evimize taşırsak hayatımızda çekilmez bir hal alabilir. 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 harcamanızın, kafanızın içindeki negatif düşünceleri dağıtacağınız Aikido aynı zamanda içindeki enerji ile dünyanın enerjisi arasında bir uyum yakalamanızı da sağlar. İş dünyası kolay değil, acımasız bir rekabet var. Eğer bu stresi günlük hayatınıza da yansıtırsanız, kendinizi depresyon içinde bulmanız işten bile değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak çalışma performansınızı 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 negatif enerjilerini alarak nötrler sonrasında da pozitif enerji ile yükler. 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 yaşam. İşte stresi aikido ile yenmek bu kadar kolay".

Anahtar Kelimeler: İş, Dünyasına, Stres, İçin, Aikido, Önerisi,

[Tweet](#)


Paylaş

YORUMLAR

[Facebook Yorumları](#)


YORUM YAZ

Adınız Soyadınız

Yorumunuz

1000

[Gönder](#) [Temizle](#)

Henüz yorum yapılmadı,
İlk Yorum yapan siz olun...

ÖNE ÇIKANLAR

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#)
[AYDIN 24 SAAT](#) [TÜRKİYE](#) [İLÇELER](#)
[Eski Bina Kazaya Davetiye Çıkartıyor](#)
[Necatî Ünal'ın Açıklamaları Tepki](#)
[Kuşadası'nda 'Mum Altı Portreler' Resim ...](#)
[Kuşadası'nda Tiyatro Gösterisi](#)
[Kuşadası'nda Toprak Kayması Mağdurları Y...](#)

YAZARLAR



YENİ TÜRKİYE VE AYDIN

Barış ERBAŞ



BARKAN'IN MUMU YATSIYA KADAR YANARMIŞ

Arif Kunur



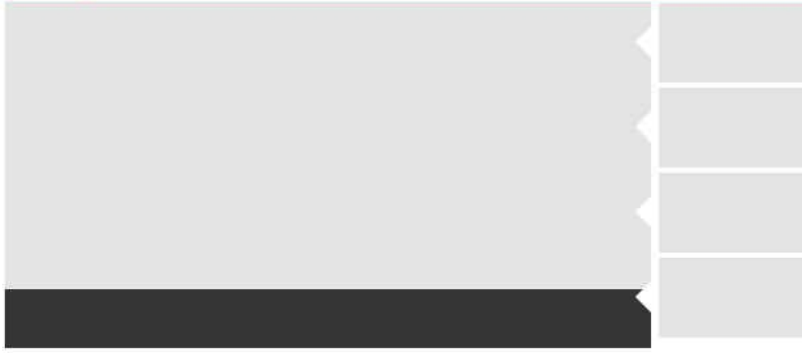
CHP' DE NELER OLUYOR?

mirza mir

Tüm Yazarlar

GÜN DAKİKA

MANŞETLER



Kültür Adamları Kore
Gezisini Anlat...

Bu Da Cep Telefonu
Koleksiyonu

Psikiyatı Dr. Yurdakul:
"Psikolojik..."

Çanakkale'Deki
Deprem

Marmaris'Te 'Mantis'
Cinsi Keçi Dör...

Siverek'Te Yol
Kenarında Kadın

1	Başkan Çerçioğlu " Halk Ucuz Et Yiyecek "	17:03
2	BAŞKAN ÇERÇİOĞLU'NA SÖKE'DEN BÜYÜK	14:59
3	BÜYÜKŞEHİR'İN PANKARTI KİMİ RAHATSIZ	14:30
4	ÖMMET AKIN MECLİSTE HERKESİ ŞOK ETTİ...	17:28
5	Gazeteci Metin Can'a Çirkin Saldırı	12:27
6	Vali Ayyıldız Efeler Belediyesinden Ne İstiyor	12:44
7	Aydın Da Yıldırım Düştü	16:21
8	AYDINSPOR 1923 OTOBÜSSÜZ KALDI	14:07

ÇOK OKUNANLAR

ÇOK YORUMLANANLAR

	Şehit Askerlerin Cenazeleri Morga G...
	Borçları Nedeniyle Kendisini Asarak...
	Başkan Çerçioğlu " Halk Ucuz Et Yiy...
	BAŞKAN ÇERÇİOĞLU'NA SÖKE'DEN BÜYÜK ...

ALINTI YAZARLAR

	BARKAN'IN MUMU YATSIYA KADAR YANARMIŞ Arif Kunur
Tüm Yazarlar	

EDITÖRÜN SEÇTİKLERİ

Eski Bina Kazaya Davetiye...	01
Necati Ünal'ın Açıklamala...	02
Kuşadası'Nda 'Mum Altı Po...	03
Kuşadası'Nda Tiyatro Göst...	04

ANKET

FLAŞ HABER

	Başkan Çerçioğlu " Halk Ucuz Et Yiy...
	BAŞKAN ÇERÇİOĞLU'NA SÖKE'DEN BÜYÜK ...
	BÜYÜKŞEHİR'İN PANKARTI KİMİ RAHATSIZ...
	ÖMMET AKIN MECLİSTE HERKESİ ŞOK ET...
	Gazeteci Metin Can'a

Gazeteci Metin Can'a
Çirkin Saldırı

ÖZEL HABER

Başkan Çerçioğlu " Halk
Ucuz Et Yiy...BAŞKAN ÇERÇİOĞLU'NA
SÖKE'DEN BÜYÜK ...Türkiye ve Aydın'ın İlk
Kadın Lasti...BÜYÜKŞEHİR'İN
PANKARTI KİMİ
RAHATSIZ...ÖZAKCAN'A SÜRPRİZ
KUTLAMA

Sayfalar

DUYURULAR

LİNKLER

ARŞİV

Gün

Ay

Sene

Getir

Ziyaretçi defteri

Defteri Oku

HAVA DURUMU

Adana

Günlük Gazeteler

--- Gazete Seç ---

Oku

Anasayfa Reklam Sitene Ekle Künye Firma Rehberi Seri İlan İletişim

**AYDIN Life**

güncel ve doğru haber

Aydın'ın en güncel ve Doğru Haber Sitesi



Hızlı İletişim

Kuruluş Mahallesi Kıbrıs Caddesi no: 20 Aydın



Tel : 0256 212 01 44

e-mail: iletisim@aydinlife.com

Haber Yazılımı / Haber Scripti

2012 Softmedya tüm hakları saklıdır