



Bayar Palace - 6 evlerinden ev alan herkese

14 günlük umre hediye
61.000TL 'den
Başlayan Fiyatlarla

Tonya Caddesi üzerindeki Aydoğan Market'e 150 metre mesafede Özel Anadolu Hastanesi'ne 200 metre mesafede 7521 m2 arsa üzerine kurulacak. Zeminde 3080 m2 inşaat 4541 m2 yeşil alan ve otopark alan bir site oluşturuluruz. Satışlarımız başlamıştır.



İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi



6 okunma

0 yorum

16 Aralık 2014 13:10

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 belirtti.

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitimci 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 yanımızda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılamayacak durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntılarımızı evimize taşırırsak 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 harcayacağımız, kafanızın içindeki negatif düşünceleri dağıtacağımız Aikido aynı zamanda içinizdeki 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 isten bile değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak çalışma performansınızı etkiliyor. Kişinin ruhsal yıllık 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 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 yaşam. İşte stresi aikido ile yenmek bu kadar kolay".

Her türlü hakkı saklıdır.

İhlas Haber Ajansı

Kategoriler: Ekonomi,**Etiketler:** [bir](#) [ile](#) [Aikido](#) [bu](#) [süre](#)

Diğer Ekonomi Haberleri

İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor

Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı

Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu

Bursa Ösb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu Yapacak

Ayakkabı Yaz Fuarı Sektörü Memnun Etti

Nestle İşçilerinin Eyleminde Olaylar Çıktı

Çaykur Genel Müdürü İmdat Sutluoğlu'ndan İha'ya Özel Açıklama

Yorumlar

Yeni Eklenen Haberler



Caner Erkin Korkuttu



Mancını İlk Galibiyetini Aldı



Furkan Aldemir İlk Maçına Çıktı



Trabzonspor'un Golcü Savunması



Mersinli Kadınlar Fortuna Maçını Kazanmak İstiyor



Efsane Bıraktığını Açıkladı



Bourceanu'dan Haber Var

Reklam Alanı

En Çok Okunan Haberler



Küçük Öğrencinin Büyük Kalbi



Yaşam Halatı İşçileri Hayata Bağlıyor



Gİ, Mustafa Çokuslu'ya Emanet



Deprem Bölgesi Gemlik'in Yeni Yerleşim Alanları Kent Konseyleri Gündeminde

Type the text:

[Try another challenge](#) [Get an audio challenge](#) [Help](#)

I'm a human

Çanakkale Haber

İnternet baskısında yer alan tüm metin, resim ve benzeri içeriğin hakları Hedef Medya'ya aittir. Hiçbir şekilde basılı ya da elektronik bir ortamda (CD, İnternet vs.) kaynak gösterilse bile izin alınmadan kullanılamaz.