



Facebook'ta Paylaş



Tweetle



Google+ Paylaş



LinkedIn'de Paylaş

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 isteyenlere 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 yanımızda 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 harcayacağınız, kafanızın içindeki negatif düşünceleri dağıtacağınız 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 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 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".



Facebook'ta Paylaş



Tweetle



Google+ Paylaş



LinkedIn'de Paylaş

Anahtar Kelimeler

Yorum Gönder **0**Facebook Yorumları **0**

İsim

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

Kalan Karakter: 1000

Yorum Gönder

## İlgili Haberler



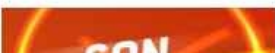
**İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne...**



**Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor**



**Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamladı**



ElazığHaberİ

Aeİ, 2014 Hedefinin Üstünde  
Üretim Yaptı

ElazığHaberİ

Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon  
Liralık Enerji Tasarrufu...

ElazığHaberİ

Hekim Holding'in Çeyrek  
Asırlık Gururu

## ★ Öne Çıkan Haberler

BELEDİYE GEÇİCİ İŞÇİ ALIMI  
İLANI YAYINLADIDevlet Personel Başkanlığı  
Sözleşmeli Bilişim Personeli  
Alacak, İşte Şartlar Ve  
Başvuru EkranıFÜ'lü Öğrenciler Uygur  
Türklerine Yapılan Zülme  
Dikkat ÇektiFIRAT ÜNİVERSİTESİ  
ÖĞRENCİ KONSEYİ ELAZIĞ'A  
SAHİP ÇIKMA ÇAĞRISI  
YAPTIEylül ayında yağışlar yüzde  
100'den fazla arttı.

Beğeni

Facebook'ta Beğen



Takipçi

Twitter'da Takip Et

## Yazarlar

**Ramazan Kaplan**

Milleti Taniyan Baraja Takılmaz

**Tahsin Akpınar**Son Yazı Hakkında: U-  
Turn/Gerivites Yok



HEP BİRLİKTE KUTLAMAYI  
DİLİYORUZ.



**Gürkan ÖZENSOY**  
DÜNDEN BUGÜNE ELAZIĞ GÜNLERİ



**Metin AKGÜN**  
Adalet İstemek Yetmez, "Adalet"  
Emek İster



**Danış ÇOBAN**  
Türkiye Cumhuriyeti ile Reisini  
Seçiyor



**Av. Özlem Ağca**  
İhtiyati Tedbir Nedir?



**Uzm.Psikolog.Serhat  
YABANCI**  
Eleştiriyle ve iftirayla bakış açısı ile  
baş etme yolu



**Ayşegül Akbay Yarpuzlu**  
Yolsuzluk Skandalı ve Yargı  
Denetimi Gereği



**Emrah Konuralp**  
TÜRK ADI BİR İRKİN ADI MI?



**Kayahan TOPAL**  
FACEBOOK'TA YİYİP İÇDİKLERİMİZİ  
NİÇİN PAYLAŞIRIZ?



**Av.Cihat DEMİRBAĞ**  
ADALETİN BU MU KPSS ?



**Uz.Dr.Ömer DENİZ**  
ŞİZOFRENI



**Av.Hakan ERYILMAZ**  
DÜRÜST SİYASETÇİ



**Mehmet TOPAL**  
VALİLİK BİNASI ÇOCUK  
İSLAHEVİ'NİN YERİNE YAPILSIN

### Son Dakika

Yozgat'a Gelenler, Tandır Kebabı Yemeden  
Gitmiyor

'tılsımlı Çanaklar' Seramik Sergisi Açıldı

Adana Büyükşehir Belediyesi Karaisalı'da  
Bulvarları...

Trabzonspor Evinde Fırtına Gibi Esiyor

Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu:

(İngilizce) Defne Yılmaz'ın Çalma Krizi Oldu

Dilek Kendi İsteği İle Ayrıldığını Açıkladı

Prof. Dr. İlbaş 'yozgat Geri Kalmışlığı Hak...

İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne...

Hz. Mevlana Of'ta Anıldı

"girişimci Eğitimine Katıl 30 Bin TL Hibe Al"

82 Yaşındaki Zehra Nine'den "çarşı"ya Destek

Mersin İdmanyurdu Samsunspor Maçının Hazırlıklarını...

Menderes'te Madalyalar Başkan Soylu'ya

Kültür Merkezi İçin İlk Bağış

Hoca Ahmet Yesevi Otağı Açıldı

Dr.şimşek'ten 'karbonmonoksit Zehirlenmelerine'...

Kartallılar Mehmet Ali Bükü'yü Andı

Öğrencilere Diş Macunu Ve Fırça Dağıtıldı

Bornova'da Yeni Yollar Açılıyor

Kartepe Belediyesi 55 Çınar Dikti

Okul Öncesi Eğitimde Stembüs Dönemi

Kafkas Ve Mabilia Tff Disiplin Kuruluna Sevk Edildi

Çocuklara Seramik Sanatını Sevdirmeye Çabası

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Avrasya Maratonu'na Katılan Sporcular, Kumluca...

Edirne Belediyesi'nin Ücretsiz Diksiyon Kursları...

Doğurduğu Bebeği Çöpe Attı

Balıkesir Büyükşehir Belediyesi'nin Sosyal Paylaşım...

Anket

Tüm Anketler

**Süper Lig'de bu sene hangi takım şampiyon olur?**

- GALATASARAY
- FENERBAHÇE
- BEŞİKTAŞ
- TRABZONSPOR
- DİĞER

Oy Kullan

Sonuçlar



[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

**İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne...**

İnegöl Ticaret ve Sanayi Odası (İTso) yöneticileri, Uludağ Elektrik Dağıtım A.Ş (UEDAŞ) İnegöl İşletme...

Haber Oku