

SON DAKİKA: Bakanlık binasında 1 kadın bıçaklandı !

İstanbul 10°

BIST: 82.109

f t g

HABER 3

ANA SAYFA

SON DAKİKA

FOTO GALERİ

VIDEO

SPOR

KADIN

YEREL

İŞ İLANLARI

OTOMOBİL

HAVA DURUMU

FİNANS

GÜNCEL

EKONOMİ

DÜNYA

MEMUR

MAGAZİN

TEKNOLOJİ

YAŞAM

SAĞLIK

MEDYA

GAZETE 1. SAYFALARI

TÜMÜ

**Yarın başlıyor ! 13 saatlik yol 4 saate indi****Fuat Avni'den son bomba: MİT, Bakan Atalay ve cemaat..****Bagajda 2. dana olayı ! Yer yine Kayseri..****Operasyonda son durum... 2 isim için flaş karar****Petrol çok fena çakıldı ! Piyasalar karıştı...****MİT TIR'ları ile ilgili olayda kritik gelişme !**

3 YEREL HABERLER

İstanbul Haberleri

İlçeler

Diğer İller

Sitene Ekle

Ana Sayfa » Ekonomi

İŞ DÜNYASINA STRES İÇİN AIKIDO ÖNERİSİ

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirliliği alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı sıkıntıları gü

16.12.2014 13:08

**Samsung'un 2015 bombası****GALAXY S6 GELİYOR !**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirliliği 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 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 yansıtarsanız, 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

**KAYIP TRABZONLU ÇOCUKLAR KOBANİ'DE ÇIKTI !****Karadeniz'den PKK'ya gitmişler****TAKSİM METROSU'NDA ESRARENGİZ OLAY**
GENÇ KIZ BİR ANDA ORTADAN KAYBOLDU**O DAVADA**

bu pozitif enerjiyle yarıyorlar. Sadece bir hareketin içinde bulunan kişiler kalıcı bir spor alışkanlığının içinde yer almış olurlar. Hem spor, hem sanat, hem sosyal bir ortam, hem de sağlıklı yaşam. İşte stresi aikido ile yenmek bu kadar kolay".

İHA

- » Müthiş Buluş! İngilizce Konuşmanın Sırrı Çözüldü. Nasıl mı? Tıklayın!
- » Kış tatilinde erken rezervasyona %80 indirim
- » Yorgunluktan Kurtulmak İçin Masaj Yaptırın!
- » Kampanyaya Katılarak Ücretsiz Hediye Kitabınızı Almak İçin Tıklayın
- » Kitaplarınızı paylaşın, aradığınız kitabı bulun! Kitapodam.com

BAKANLIK'TA KAN AKTI

BİR KADIN BIÇAKLANDI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
TÜMÜ

EN SON FİNANS BİLGİLERİ...
GCMFOREX

YORUMLAR

Söz sırası sizde...

Ad soyad

Yorum başlığı

Yorumunuz...

* Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren yorumlar onaylanmamaktadır.

GÖNDER

Bu habere ilk yorum yapan siz olun.

HABER FOTO-GALERİ



Hatipoğlu'ndan zorunlu din dersi açıklaması

Deprem sandı ama...



ŞIRNAK'TAN ACI HABER: 1 ŞEHİT!

Erdoğan'ın sözlerini eleştirdi!

FIRSATLAR DÜNYASI

- » Müthiş Buluş! İngilizce Konuşmanın Sırrı Çözüldü. Nasıl mı? Tıklayın!

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirliliği alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı sıkıntıları gü

İhracata Dönük Üretim Stratejisi Değerlendirme Kurulu Toplantısı (2)

Ekonomi Bakanı Zeybekci:

Piyasalarda gün ortası

Borsa günün ilk yarısında yüzde 1,03 değer kaybetti

İngiltere'de enflasyon 12 yılın en düşük seviyesinde

LONDRA (AA) – İngiltere’de Tüketici Fiyat Endeksi bu yılın kasım ayında son 12 yılın en düşük seviyesi olan yüzde 1’e geriledi.İngiltere Ulusal İstatistik Ofisi’nden (ONS) yapılan...

**Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor**

Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası üyelerine verdiği dış ticaret eğitim ve danışmanlık hizmeti ile hiç ihracat yapmayan üyeleri dışa açmaya başladı. Firma temsilcileri uzun, sıkı ve uygulamalı bir eğitim ve danışmanlık sürecinden geçtikten sonra yurt dışı zi

Borsa, ilk seansı yüzde 1,03 düşüşle tamamladı

İSTANBUL (AA) - Borsa İstanbul 100 (BIST 100) endeksi, ilk seansı önceki kapanışa göre 855,98 puanlık düşüşle 81.948,45 puandan tamamladı.Borsa İstanbul’da işlem gören pay piyasaları...

Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamladı

Borsa, günün ilk seansını yüzde 1,03 düşüşle tamamladı.

**Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı**

Afşin-Elbistan A Termik Santral’inin yanı sıra, Afşin-Elbistan B Termik Santral’ine de kömür sağlayan Afşin-Elbistan Linyitleri (AEL) İşletme Müdürlüğü; 2014 yılı hedefi olan 10 milyon ton hedefini aşarak, 12 milyon 398 bin ton kömür üretimi gerçekleştirdi

- » [Yorgunluktan Kurtulmak İçin Masaj Yaptırın!](#)
- » [Kampanyaya Katılarak Ücretsiz Hediye Kitabınızı Almak İçin Tıklayın](#)
- » [Kitaplarınızı paylaşın, aradığınız kitabı bulun! Kitapodam.com](#)

HABER3
Yayın Grubu

HABER 3

SAĞLIK

leydi.türk

HABER3 VIDEO

MedyaKafe

PIRLANTA.türk

İŞ GÜVENİ

ALAN OTOMOBİL

Haber3Group © 2001-2014 Tüm hakları saklıdır. İzinsiz ve kaynak gösterilemeden yayınlanamaz.

Haber Portalı Yazılımı ve Teknik Destek: CM Bilişim

Kullanım Şartları | Reklam | İnsan Kaynakları | Künye | Bize Ulaşın | Site Haritası | [RSS](#)