

GÜLEBEN'İN YÖNETTİĞİ
ÇOK AÇIK"GÖRÜNMEZ BİR EL
ÜLKEYİ YENİDEN
DİZAYN EDİYORDU""KÖR" VE "TOPAL"
CEMAAT ARTIĞIEMRİ ERDOĞAN
VERDİASKERİ OKULDA
KATLIAMI ÖLÜ SAYISI
104'E YÜKSELDİ!HÜKÜMET DUVARA
TOSLAR

Haberler » Son Dakika » Ekonomi » İstanbul



İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

16 Aralık 2014 Salı 13:14
Ekonomi

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

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirlilik alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı sıkıntıları günlük hayata 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 dayanılmayacak durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntılarımızı elimize 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, kafanız 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 yansırırsanız, 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 dengesini sağlamak 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 nötrüleri sonrasında da pozitif enerji ile yüklenirler. 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".

Kaynak: İHA

Ekleme Tarihi: 16.12.2014 13:07, Son Güncelleme: 16.12.2014 13:14

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ



CANLI YAYINDA HARARETLİ TARTIŞMA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tümünü

DİZİ - MAGAZİN



İŞİN KARACA GELİNLİK GİYDİ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tümünü

VİDEOLAR

Kendini çocuk
zanneden köpekİkiz bebeklere
şaşıran bebekKorkudan ödü
patlayan ufaklık3 dakikada
değişime

FOTO GALERİLER

2014'ten yıldan
kalan sonDünyanın en kötü
hastalıkları

Tüm İstanbul Haberleri

Diğer Ekonomi Haberleri



Serada Kış Kavunları
MERSİN'in Silifke İlçesi'nde yaz meyvesi kavun, kış mevsiminde serada yetiştirildi. Silifke Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Nurettin



İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi
Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler,



Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor
Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası üyelerine verdiği dış ticaret eğitim ve danışmanlık hizmeti ile hiç ihracat



Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamlandı
Borsa, günün ilk seansını yüzde 1,03 düşükle tamamladı.



Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı
Afşin-Elbistan A Termik Santrali'nin yanı sıra, Afşin-Elbistan B Termik Santrali'ne de kömür sağlayan Afşin-



Bursa OSB Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu Yapacak
Türkiye'nin en büyük sanayi merkezlerinden Bursa Organize Sanayi Bölgesi,



Ekonomi Bakanı'ndan Dolar Değerlendirmesi: Tedbir Gerekli Değil
Ekonomi Bakanı Nihat Zeybekci, dolar kurundaki yükselişi, "Yılın Aralık ayının



Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu
Giresunlu Sanayici İşadamı Dr. Öner Hekim'in Yönetim Kurulu Başkanı olduğu Hekim Holding sektördeki liderliğinin



Bank Asya Kötü Haber
Kredi derecelendirme şirketi Moody's, Bank Asya'nın uzun vadeli mevduat notunu "Caa1" olarak teyit etti, görünümünü ise "negatif" olarak açıkladı.



Ekonomi Bakanı Zeybekci'den Dolardaki Artışa İlişkin Açıklama
Ekonomi Bakanı Nihat Zeybekci, dolardaki artışa ilişkin değerlendirmede



"Mevsimlik Tarım İşçilerinin Yüzde 80'inin Sosyal Güvencesi Yok"
Ziraat Mühendisleri Odası Adana Şube Başkanı Semih Kandemir, tarım işçilerinin



Pirinç Fiyatları İnişte
Pirinç fiyatları, gerileme eğilimine girdi. Konu ile ilgili açıklamalarda bulunan Reis Gıda Yönetim Kurulu Başkanı Mehmet Reis, "Kasım ayında



En iyi kapak cevapları!



Twitter fenomenleri

SON HABERLER

- Edirne'deki Nehir Taşkınlarının Ardından
- Menderes'te Madalyalar Başkan Soylu'ya
- Mersin İdmanyurdu Samsunspor Maçının Hazırlıklarını Tamamladı
- 82 Yaşındaki Zehra Nine'den "Çarşı"ya Destek
- Çankırı'da 8 Bin 711 Paket Kaçak Sigara Ele Geçirildi
- Şırnak'ta 112, Irak'tan ve Çocuktan Gelen Çağrılardan Şikayetçi
- Kültür Merkezi İçin İlk Bağış
- Hoca Ahmet Yesevi Otağı Açıldı
- Başbakan Yardımcısı Arınç'ın Şehir İsimlerine Dair Açıklaması
- Tügiad'ın "Türkiye'ye Yön Verenler" Toplantısı
- Dr.şimşek'ten "Karbonmonoksit Zehirlenmelerine" Karşı Uyarı
- F.Bahçe Paris'te Zafer Peşinde
- Kayserispor'da Kongre Bilmecesi
- Düzce'de Kaçak Tütün Ele Geçirildi
- Öğrencilere Dış Macunu ve Fırça Dağıtıldı
- Bornova'da Yeni Yollar Açılıyor
- Kartallılar Mehmet Ali Bükklü'yü Andı
- Alonso Ferrari'nin 2015'te Çok Güçlü Olacağına İnanıyor
- Alonso, Kız Arkadaşı ile Ayrıldı mı?
- Montezemolo: Vettel Doğru Seçim

E-POSTA LİSTESİ

Ad Soyad
E-Posta
<input type="button" value="Ekle"/>

[Genel](#) [Künye](#) [İletişim](#) [Sitene Haber Ekle](#)

© Tüm Hakları Saklıdır. Siteden yararlanırken gizlilik ilkelerini okumanızı tavsiye ederiz.

HABERCİNİZ