



Anaokulundan İtibaren Aplikasyon Geliştiriyorlar

ANA SAYFA

FOTO GALERİ

VIDEO GALERİ

FİRMA REHBERİ

SERİLLER

sitede arama yap

Ara!



YEREL

Dürsunbey

Politika

Genel

Asayiş

Gündem

Dünya

Spor

Ekonomi

İnsan

Ulusal

Magazin

Diğer



Randevu Hattı
0 (266) **246 33 10**
Paşaalı Mahallesi 128. Sokak No: 11/A

www.ozelsevghastanesi.com

sağlığınız Sevgi'mize emanet



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 kirli alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı...

13.2

16 Aralık 2014 Salı 13:05



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 sıkıntılar 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.

YAZARLAR

Tümü

**Feyzullah KIRCA**

DİLENCİLİK SEKTÖRÜNE DUR DEYİN

**Mehmet Yarma**

PKK VE YANDAŞLARI KOBANİ ATEŞİNİ TÜRKİYE'YE SIÇRATMAYA ÇALIŞTI PKK VE YANDAŞLARI KOBANİ BAHANESİYLE SANKİ

**Bayram Yandım**

İNSAN

**Fuat Türker**

Özürüyüz!

GÜNCEL HABERLER

- Suat Altın İnşaat Kayseri Erciyespor 1 Puana
- Stso Aralık Ayı Meclis Toplantısı
- Uludağ'da Dağcılık Keyfi
- Düzce'de Vuslat Gecesi Mustafa Karataş
- Mhp Lideri Bahçeli'den 14 Aralık
- Kadın Futbolcular Stüdyoya Girdi
- Ordulu Az Boşaniyor
- Kartallılar Şeb-i Arus Etkinliğinde
- Karalar Adası'da Sanayicilerle Buluştu
- Türkmeneli Tv'de Yayınlanan 'coğrafyamıza

ÖZEL HABER

- Orman Ve Su İşleri Bakanı Veysel Eroğlu:
- Dürsunbey Belediye Başkanı Bahçavan Gündeme Dair Önemli
- Dürsunbeyliler 158 Sandıkta Oy Kullandı
- Dürsunbey 7 Ülkeden 17 Öğrenciyi Konuk Ediyor
- Dürsunbey Cıvıltılda Karanlık 3 Yıllık

yorgunluk oluşturarak çalışma performansımızı 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 nötürler 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".

PAYLAŞ



Tweet



Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

İLGİLİ HABERLER

Yurtbay Seramik'ten
Üçüncü Fabrikaİtso Yönetiminden
Uedaş'ın Yeni
Müdürüne...İş Dünyasına Stres İçin
Aikido ÖnerisiTrabzonlu Firmalar
Dışa AçılıyorBorsa İlk Seansı 82
Binin Altında
TamamladıAel, 2014 Hedefinin
Üstünde Üretim YaptıBursa Osb Yılda 5,7
Milyon Liralık Enerji
Tasarrufu...Hekim Holding'in
Çeyrek Asırlık Gururu

ANKET

Tümü Sonuçlar

Dursunbey'de Yeni Seçilen Belediye Başkanı Sizce İlk Olarak Hangi İşlere Öncelik Vermelidir

- ☐ Trafik ve Çevre Düzenlemesi
- ☐ Sosyal ve Kültürel Etkinlikler
- ☐ Çöp ve Kaldırım Düzenlemeleri
- ☐ İşsizlik ve Göçü Önlemek İçin Çeşitli Tedbirler
- ☐ Köy ve Ana Grup Yolları
- ☐ Kanalizasyon ve Alt Yapı Çalışmaları
- ☐ İmar ve Şehir Düzenlemeleri
- ☐ Mahalleye Dönüşen Köylerde Üst Yapı Çalışmaları

OY KULLAN

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Balıkesir

EN ÇOK OKUNANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

BU AY

- Dursunbey'de Elektrik Akımına Kapılan 3...
- Dursunbey'de İş Kazası: 1 Ölü
- Dursunbey'de Ormanda Kaybolan Yaşlı Kadın...
- Dursunbey'de Kazada Yaralanan Şahıs Öldü
- Dursunbey'de Traktör Kazası: 1 Ölü
- Dursunbey Balıkesir Yolunda Trafik Kazası...
- Dursunbey'de Tek Katlı Ev Kül...
- Bu Ne Cesaret
- Dursunbey'de Beton Mikseri İle Otomobil...
- Dursunbey'de Baca Yangını
- Başkan Bahçavan Öğretmenler Gününü Kutladı
- Dursunbey'in Sakız Mahallesinde Bir Ev...
- Dursunbey'de 32 Maden İşçisini Toprağa...
- Dursunbey'de Anılar bal peteğine 'Allah'...
- Dursunbey'de Ormana Mantar Toplamaya Giden...

EN ÇOK YORUMLANANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

BU AY

- Dursunbey'de İş Kazası: 1 Ölü

[Dünyasını...](#)

- Dursunbey'de Tehlike Arz Eden Yola...
- Dursunbey'de Merhaba Bebek Projesi
- Bu Ne Cesaret
- İlim Yayma Cemiyet Dursunbey Şubesi...
- Dursunbey Pazarında "Güvenli Satış" Denetimi
- Paralel Yapı'ya Gözaltı Balıkesir'de Protesto...
- Balıkesir'de Toplu Ulaşım Zam
- Dursunbey Belediye Başkanı Üniversite Öğrencilerini...
- Dursunbey Belediyesi Balıkesir'de Bir İlke...
- Küçük Naz'ın Yardım Feryadı

**SPOR TOTO SÜPER LİG**

Tür seçiniz:

SAYFALAR

- İl İl Son Dakika Haberleri
- Dursunbey Hakkında
- Dursunbey İlçe Rehberi
- Dursunbey Yöresel Ürünleri
- Dursunbey Meslek Yüksekokulu Hakkında (DMYO)
- Dursunbey'den Seçilenler
- Dursunbey Belediyesi
- Dursunbey Panorama 2011
- FOR ENGLISH DURSUNBEY (ENGLISH)
- Dursunbey İçin 2013 İmsakıyesi
- Dursunbey Eko Turizm
- Eşsiz Doğası ve Sıcakkanlı İnsanları İle Dursunbey
- Balıkesir Büyükşehir Belediyesi Seçim Sonuçları

LİNKLER

BALIKESİR İLÇELERİ



- Burhaniye
- Dursunbey
- Edremit
- Erdek
- Gömeç
- Gönön
- Havran
- İvrindi
- Kepsut
- Manyas
- Marmara Adası
- Savaştepe
- Sındırgı
- Susurluk

Balıkesir Ulaşım



DURSUNBEY KÖYLERİ



Facebook Sayfamız



haberdenhaber Oyun



İhlas Haber Ajansı



MOBİL haberdenhaber



Tüm İllerden Son Dakika Haberleri



Yerel Siteler



e-gazete

hakimiyet gazetesi

kim kimdir?



İlkay GÜNDOĞAN

ARŞİV

01



Ocak



2014



GETİR

