

## EKONOMİ

1

SON DAKİKA

Erdoğan, Parelel Yapı İçin Yepyeni Adımlar Atacak



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



Ana Sayfa / Ekonomi / İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

## 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 günlük hayatına yansıtmak isteyenlere spor ve sanatın bir arada kullanıldığı Aikido'nun çözüm olacağını belirtti.

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5.



Paylaş

Beğen

Paylaş

Dinle

A+

GÜNÜN ÖNEMLİ MANŞETLERİ



İşçilere ve memurlara ikinci iş fırsatı!



+ Ekle

OKUMA  
MODU

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 taşıy, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılamayacak 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 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 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".

16 Aralık 2014 Salı 13:08 - [1867282] - İHA

ETİKETLER:

[Çocuklara Seramik Sanatını Sevdirmeye Çalışıyor](#)  
Bir Önceki Haber

[Bakan Çavuşoğlu'nda Ab'ye Sert Cevap](#)  
Bir Sonraki Haber

13:17



### Yozgat'a Gelenler, Tandır Kebabı Yemeden Gitmiyor

Yozgat'a Farklı Amaçlarla Gelen Misafirler Yozgat'ın Yöresel Damak Tatlarından Birisi Olan "Tandır Kebabı'nı Yemeden Gitmiyor.daha Önce Meydan Yeri Bölgesindeki Bazı

13:17



### 'Tılsımlı Çanaklar' Seramik Sergisi Açıldı

Eskişehir Tepebaşı Belediyesi'nin, Seramik Sanatı Eğitimi Ve Değişimi Demeği İle Birlikte Düzenlediği "tılsımlı Çanaklar" İsimli Seramik Sergisi Açıldı.tepebaşı Belediyesi, Atilla Özer

### ÇİFT MAAS ALMANIN YOLLARI



Çarşıya 'darbe' davası  
**BİZ DEPLASMANDA DA KAZANIRIZ**



Tahşiyeye nedir, Tahşiyeciler kimdir?  
**TÜRKİYE'NİN GÜNDEMİNDE**



İstanbul'u sis bastı, inişler iptal!  
**YOĞUN SİSTEN TRAFİKTE ETKİLENDİ**



Anaokullarına acil duyuru 'Besmele' ile başlanacak  
**ÖĞRENCİLER ÖNE ARKAYA SALLANACAK**



Güneşlendikten 8 ay sonra öldü  
**TÜRKİYE'YE TATİLE GELMİŞTİ**



'Erdoğan kabinesi' için tarih verdi  
**GÖLGE KABİNE DEMEK HAKSIZLIK OLUR**



Berkin Elvan'ın ailesi Çarşı davasına alınmadı  
**KAPIDAN DÖNDÜLER**



Ankara'nın tarihi semti el değiştiriyor  
**GÖKÇEK YIKACAĞIZ DEMİŞTİ**



13:17



### Adana Büyükşehir Belediyesi Karaisali'da Bulvarları Temizledi

Adana Büyükşehir Belediyesi Çevre Sağlığı Daire Başkanlığına Bağlı Ekİpler, Karaisali'da Bulvarları Temizledi. karaisali Belediye Başkanı Saadetin Aslan, 15 Metreden Fazla Olan Cadde Ve Bulvarlarda Temizlik Ma. Bulvarında Büyükşehir Belediyesi

13:16



### Gün Ortasında Döviz Piyasası: Dolar 2,3694 TL, Euro 2,9653 TL

Serbest Piyasada Gün Ortası İtibarıyla 2,3689 TL'den Alınan Dolar 2,3694 TL'den Satılırken, 2,9642 TL'den Alınan Euro'nun Satış Fiyatı İse 2,9653 TL Olarak Gerçekleşiyor. euro-dolar

13:16



### Trabzonspor Evinde Fırtına Gibi Esiyor

Spor Toto Süper Lig'in 13. haftasında, Çaykur Rizespor Galibiyetiyle Yeniden Nefes Alan Trabzonspor Evinde Fırtına Gibi Esiyor.

13:15



### Hülya Avşar'dan Hadise Hakkında Samimi Açıklamalar

Bir Süredir Araları Bozuk Olarak Konuşulan Hülya Avşar Ve Hadise, Önceki Akşam Etiler'deki Bir Restoranda Birlikte Yemek Yediler.

13:14



### (Özel Haber) Defne Yaprığı Gelir Kapısı Oldu

Zonguldak'ta Kırsal Alanda Kendiliğinden Yetişen Defne Yaprığı, Ailelerin Gelir Kapısı Oldu. çoğunluğu Madenci Eşi Olan Ev Hanımları, Defne Yapraklarından Kazandıktan Ek Gelirlerle

13:13



### Dilek Kendi İsteği İle Ayrıldığını Açıkladı

İzmir Kuzey Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreteri Prof. dr.

13:13



### Prof. Dr. İlbaş 'Yozgat Geri Kalmışlığı Hak Etmiyor'

Gazi Üniversitesi Teknoloji Fakültesi Kurucu Dekanı Prof. dr.

13:13



### İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret

İnegöl Ticaret Ve Sanayi Odası (İtso) Yöneticileri, Uludağ Elektrik Dağıtım A.Ş. (Uedaş) İnegöl İşletme Müdürlüğüne Atanan Enis Gürer'i Ziyaret Ederek Yeni Görevinde Başarılar



İstanbul

- ▶ Bakırköy
- ▶ Beşiktaş
- ▶ Arnavutköy
- ▶ Fatih
- ▶ Kağıthane
- ▶ Sarıyer
- ▶ Zeytinburnu
- ▶ Güngören
- ▶ Bağcılar
- ▶ Başakşehir
- ▶ Esenyurt
- ▶ Adalar
- ▶ Kadıköy
- ▶ Pendik
- ▶ Üsküdar
- ▶ Maltepe
- ▶ Çekmeköy
- ▶ Büyükçekmece
- ▶ Silivri
- ▶ Sultanbeyli
- ▶ Bayrampaşa
- ▶ Beyoğlu
- ▶ Eyüp
- ▶ Gaziosmanpaşa
- ▶ Küçükçekmece
- ▶ Şişli
- ▶ Avcılar
- ▶ Bahçelievler
- ▶ Esenler
- ▶ Beylikdüzü
- ▶ Sultangazi
- ▶ Beykoz
- ▶ Kartal
- ▶ Ümraniye
- ▶ Tuzla
- ▶ Ataşehir
- ▶ Sancaktepe
- ▶ Çatalca
- ▶ Şile

#### FACEBOOK YORUMLARI

#### YORUMLAR

Sırala: [Yeniden eskiye](#) [Eskiden yeniye](#) [En çok beğenilen](#)

Mesajınız

Adınız

Gönder

Bu Habere Toplamda 0 Yorum Yapıldı

[Gazeteler](#) | [Maç Sonuçları](#) | [Yerel Haberler](#) | [Hava Durumu](#) | [Haber](#)

[MOBİL SİTE](#)

[HATA BİLDİR](#)

[HABER DÜZENLE](#)

**HABERFX**  
HABER DE EN ONDE!



Download on the  
**App Store**

Get it on  
**Google play**

[Künye](#) | [Yayın İlkeleri](#) | [Kullanım Koşulları](#) | [Gizlilik Sözleşmesi](#) | [Reklam](#) | [İletişim](#)

Copyright © 2005 Tüm hakları saklıdır. FX MEDYA GRUP A.Ş.