



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

## www.habergundem.com yayın hayatına başladı

Beğen

Tweetle 0

Takip et

HaberGundem » Ekonomi » Haber Detay

◀ Sonraki Ekonomi Haberi

16 Aralık 2014 01:00

Önceki Ekonomi Haberi ▶

### 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 sıkıntıları günlük hayatına 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 kirli 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

#### Son Videolar



Deprem Anı Güvenlik Kamerasında



İŞİD'in Zehirli Hayvanları Kullandığı Yöntem Korku Saçıyor



Sürücü Sertifikalarını Yenileme Süresi 6 Ay Uzatıldı



Datacenter Dynamics Konferansı'nda Öne Çıkan Konuların Neler?



Anadolu Bilişim Hizmetleri Veri Merkezi Alanında Sakıncaya Nered

#### Tüm Manşetler

Ana Manşet

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spor

MagazİN

Ekonomi

Teknoloji

Galeriler

Videolar



#### Son Dakika

#### En Çok Okunan

- 13:56 Deprem Anı Güvenlik Kamerasında
- 13:53 Uzman Çavuş Son Yolculuğuna Uğurlandı
- 13:48 Giresun'da Genç Kızlar Evlerinden Kaçtı
- 13:36 Taliban'ın Okul Baskınında Ölü Sayısı 126'ya..
- 13:35 Defne Yaprığı Gelir Kapısı Oldu
- 13:34 Yol Belgeleri İptal Edilen Otobüsçüler Kooperatif..
- 13:13 Google'da 2014'ün En Çok Arananları
- 13:04 Doğurduğu Bebeği Çöpe Attı
- 13:02 Ünlü Alışveriş Sitesi Amazon Çöktü, Ürünler 3,6..
- 12:45 İŞİD'in Zehirli Hayvanları Kullandığı Yöntem Korku..
- 12:40 Sürücü Sertifikalarını Yenileme Süresi 6 Ay Uzatıldı
- 12:30 FREIGHTAREA.COM TÜRKİYE'NİN EN İYİ KURUMSAL LOJİSTİK..
- 12:29 Güzel Oyuncu Maria Fowler'ın Yüzünü Dağıttılar
- 12:27 Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda Bir Kadın Bıçaklandı
- 12:14 Turgay Kıran, Galatasaray Başkanlığına Aday Oldu
- 12:12 Danimarka Kuzey Kutbu'nu İstedi

münaraza edebilmektedir. 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 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 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 nötrürler 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". - İSTANBUL

#### Diğer Ekonomi Haberler

- 01:00 Serbest Piyasada Altın Fiyatları
- 01:00 Yurtbay Seramik'ten Üçüncü Fabrika
- 01:00 İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret
- 01:00 İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi
- 01:00 Gün Ortasında Döviz Piyasası: Dolar 2,3694 TL, Euro 2,9653 TL
- 12:00 Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor
- 12:00 Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamladı
- 12:00 Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı
- 12:00 Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu Yapacak
- 12:00 Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu
- 12:00 Petrol Daha Fazla Ucuzlar mı?

● Savaş ● Ekonomi ● Japon

◀ Sonraki Ekonomi Haberi 16 Aralık 2014 01:00 Önceki Ekonomi Haberi ▶

f Beğen

Tweetle 0

Takep et

haber gündem

#### SİZ DE YORUMUNUZU EKLEYİN



Ad-Soyad giriniz

Email giriniz

GÖNDER

Yazılan yorumlar hiçbir şekilde Habergundem.com'un görüş ve düşüncelerini yansıtmamaktadır. Yorumlar, yazan kişiyi bağlayıcı niteliktedir.

#### OKUYUCU YORUMLARI

Orhan Gencebay

Katkı Sağlıyor?

#### Son Galeriler



Kılıçdaroğlu: Basını Özgür Olmayan Üikenin Halkı da Özgür Değildir



Konferans: "Divan Şiirini Anlamak"



Defne Yapraklı Gelir Kapısı Oldu



Mersin İdmanyurdu Samsunspor Maçının Hazırlıklarını Tamamladı



12:08 Dünyada En İyi 50 Öğretmen' Arasında Yer Alan Dilek..



12:04 'Ve Kazanan' Yarışmasını Sunacak İsim Belli Oldu



Atama Bekleyen Mühendis, Veteriner ve Teknikerler..



Adnan Oktar'ın Kedickilerinden Canlı Yayında..



Hüseyin Gülerce, İfade Sonrası Cemaati Eleştirdi



Alp Kırşan Evlendi



İşte Kadir Doğulu'nun Kalabalık Ailesi



Beşiktaş, Gaziantepspor'u 1-0 Yendi



Erdoğan'ı Kızdıran Dizi Sahnesinin Yapımcısı da..



Tuğba Özyay Boşanmayı Beklemedi



Ortaylı Canlı Yayında Çıldırdı: Hükümet..



Kim Kardashian'dan Olay Frikik



Fatih Portakal'dan Torpil İtirafı



Başak Demirtaş Kimdir ?



19'luk Futbolcu, 42'lik Modeli Bırakıp Yeni Aşka..



Erdoğan: Gelip Bizi Alamazlar Diye Gazetede..



Defans Oyuncusundan Kendi Kalesine Şaka Gibi Gol



Adanaspor Teknik Direktörü, Kulübeye Rahatsızlandı



Tunceli-Erzincan Karayoluna Yüzlerce Ton Ağırlığında..



ABD'de Lise Öğrencisi Borsadan 72 Milyon Dolar..



Orhan Gencebay ölümden döndü



Ünlü alışveriş sitesi çöktü, ürünler üç kuruştan satıldı!



İŞİD'in inanılmaz yeni yöntemi korku saçıyor



Fotoğraflarla Çarşı davası



1 milyon 725 bin kişinin ehliyeti tehlikede

Bu habere toplam 0 yorum yapıldı

## Video Galeri Gündem



Deprem Anı  
Güvenlik  
Kamerasında



Deprem Anı  
Güvenlik  
Kamerasında



Yol Belgeleri İptal  
Edilen Otobüsçüler  
Kooperatif  
Başkanına Saldırdı



Defne Yaprağı Gelir  
Kapısı Oldu

## Foto Galeri Gündem



Güzel oyuncunun  
gece yarısı yüzünü  
dağıttılar!



Gençlik ve Spor  
Bakanlığı'nda korku  
dolu saatler!



Twitter'in kralı belli  
oldu



Danimarka, BM'den  
Kuzey Kutbu'nu  
istedi!



Genç adam  
nişanısına mesaj  
atıp ölüme sürdü



Giresun'da Genç  
Kızlar Evlerinden  
Kaçtı



Tahşiyecilerin  
Lideri: Cemaat  
Tövbe Etsin



Uzman Çavuş Son  
Yolculuğuna  
Uğurlandı



# Haber gündem

Sitemizde yayınlanan haberlerin telif hakları haber kaynaklarına aittir, haberleri kopyalayamazsınız.

[Hata Bildir]  
16.12.2014 14:04:34

**Haberler**

► Spor Haberleri

**Gündemdeki Kişiler**

► Politika

**Foto Galeriler**

► Haber Galerileri

**HaberGündem**

► Anasayfa

<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ekonomi Haberleri</li><li>▶ Magazin Haberleri</li><li>▶ Teknoloji Haberleri</li><li>▶ Tüm Manşetler</li><li>▶ Videolu Haberler</li><li>▶ Güncel Haberler</li><li>▶ Politika Haberleri</li><li>▶ Eğitim Haberleri</li><li>▶ Sağlık Haberleri</li><li>▶ Teknoloji Haberleri</li><li>▶ Dünya Haberleri</li><li>▶ Sosyal Medya Haberleri</li><li>▶ Sinema Haberleri</li><li>▶ Kültür-Sanat Haberler</li><li>▶ Moda Haberleri</li><li>▶ Emlak Haberleri</li><li>▶ Otomobil Haberleri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ahmet Davutoğlu</li><li>● Recep Tayyip Erdoğan</li><li>● Kemal Kılıçdaroğlu</li><li>● Bülent Arınç</li><li>● Mustafa Kemal Atatürk</li><li>● Cemil Çiçek</li><li>▶ Magazin<ul style="list-style-type: none"><li>● Cem Yılmaz</li><li>● Gülben Ergen</li><li>● Acun Ilıcalı</li><li>● Ayşe Hatun</li><li>● Özge Borak</li><li>● Deniz Seki</li></ul></li><li>▶ Spor<ul style="list-style-type: none"><li>● Hamza Hamzaoğlu</li><li>● Demba Ba</li><li>● Mustafa Pektemek</li><li>● Cenk Tosun</li><li>● Wesley Sneijder</li><li>● Ersun Yanal</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Güncel Galeriler</li><li>● Magazin Galerileri</li><li>● Spor Galerileri</li><li>● Yaşam Galerileri</li><li>● Otomobil Galerileri</li><li>● Teknoloji Galerileri</li><li>● Moda Galerileri</li><li>● Sağlık Galerileri</li></ul> <p><b>TV-Video</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Kategoriler<ul style="list-style-type: none"><li>● Magazin Tv</li><li>● Spor Tv</li><li>● Komik Tv</li><li>● Politika Tv</li><li>● Teknoloji Tv</li></ul></li><li>▶ Yereller<ul style="list-style-type: none"><li>● İstanbul Tv</li><li>● Ankara Tv</li><li>● İzmir Tv</li><li>● Bursa Tv</li><li>● Antalya Tv</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Seçim Sonuçları</li><li>▶ Sosyal Medya<ul style="list-style-type: none"><li>● Facebook</li><li>● Twitter</li><li>● Google+</li></ul></li><li>▶ Namaz Vakitleri<ul style="list-style-type: none"><li>● İstanbul Namaz Vakitleri</li><li>● Ankara Namaz Vakitleri</li><li>● İzmir Namaz Vakitleri</li></ul></li><li>▶ <b>USD: 2,39</b></li><li>▶ Hava Durumu</li></ul>
---	--	---	--