

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

[Ana Sayfa](#) » [PİYASALAR](#)

16.12.2014 13:08



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.

- 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 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



FOTO GALERİ



Eski Telefonlar Araba Parasına



VİDEO GALERİ






Tek Yumrukla Bayılttı



SON DAKİKA HABERLER

depresyon içinde bulmanız işten bile değin. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal 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".

Kaynak: 

GÖNDER YAZDIR YUKARI

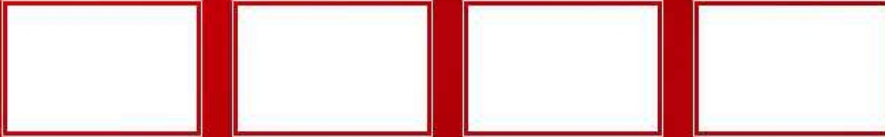
 Yorumunuz

Adınız

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümeler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER



Diğer Haberler



İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret

İnegöl Ticaret ve Sanayi Odası (İTSO) yöneticileri, Uludağ Elektrik Dağıtım A.Ş.



İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Aikido ustası Oğuzhan Ulmı Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde



Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor

Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası üyelerine verdiği dış ticaret eğitim ve danışmanlık hizmeti ile hiç ihracat



Borsa İlk Seansı Düşüşle Kapattı

Borsa, günün ilk seansını yüzde 1,03 düşüşle tamamladı. Borsa İstanbul (BİST) 100 Endeksi, günün ilk



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 Santrali'nin yanı sıra, Afşin-Elbistan B Termik Santrali'ne

13:23 - Ab'ye Sert Mesaj

13:23 - Gürsu Belediyesi İllere İmza Atmaya

13:23 - Yozgat'a Gelenler, Tandır Kebabı Yemeden

13:23 - 'Tılsımlı Çanaklar' Seramik Sergisi Açıldı

13:23 - Adana Büyükşehir Belediyesi Karaisalı'da

13:18 - Trabzonspor Evinde Fırtına Gibi Esiyor

13:18 - O Ses Türkiye'de Jüriye Tehdit!

13:18 - Berrak Tüzünataç'ı Şok Eden Olay

13:18 - Sağlık Bakanı Mehmet Müezzinoğlu:

13:18 - (Özel Haber) Defne Yapraklı Gelir Kapısı

13:18 - Siverek'te Trafik Kazası: 3 Yaralı

13:18 - Dilek Kendi İsteği İle Ayrıldığını Açıkladı

13:18 - Prof. Dr. İlbaş "Yozgat Geri Kalmışlığı Hak

13:18 - İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne

13:18 - Hz. Mevlana Ofta Anıldı

ÇOK OKUNANLAR

- 1 Er-vak Gençlik Tiyatro Kulübü İspir Turnesinde...
- 2 Cumhurbaşkanı Erdoğan, 9 İsmi Danıştay Üyelğine Seçti
- 3 Asfalt Çökünce Kamyon İçine Düştü
- 4 Ünyede Feci Kaza: 2 Ölü, 1 Yaralı

DÜN | BU HAFTA | BU AY

SPOR



Gürsu Belediyesi İllere İmza Atmaya Devam Ediyor

Bursa'nın Gürsu İlçesinde boccia spor salonu açıldı.

DÜNYADAN



Tika'dan Moğolistan'da Türkoloji Eğitimine Destek

Moğolistan Devlet Üniversitesi Türkoloji Bölümü Türkiye İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı (TİKA) tarafından

SİYASET



Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu Yapacak

Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu

16 Aralık 2014 Sabı 12:33

16 Aralık 2014 Sabı 12:33

[Ekonominin Patronunda Dolat Açıklaması](#)

16 Aralık 2014 Salı 12:28

[Ekonomi Bakanı Zeybekciden Dolardaki Artışa İlişkin Açıklama](#)

16 Aralık 2014 Salı 12:08

[Çay Yüz Güldürüyor](#)

16 Aralık 2014 Salı 11:43

[Çaykur Genel Müdürü İmdat Sütüoğlu'ndan İha'ya Özel Açıklama](#)

16 Aralık 2014 Salı 11:28

[Nestle İşçilerinin Eyleminde Olaylar Çıktı](#)

16 Aralık 2014 Salı 11:23

[Ayakkabı Yaz Fuarı Sektörü Memnun Etti](#)

16 Aralık 2014 Salı 11:23

[Btso Akademi İş Dünyasına Yeni Ufuklar Kazandırıyor](#)

16 Aralık 2014 Salı 11:18

[Çek Kullanımı Arttı](#)

16 Aralık 2014 Salı 11:13

**Ab'ye Sert Mesaj**

Dışişleri Bakanı Mevlüt Çavuşoğlu, "AB'den gelen açıklamaya bakınca bir hukuki süreç başlatıldı. Bu sürecin içinde gazeteciler de olunca doğrudan

[Gizlilik İlkeleri](#) | [Ana Sayfa](#) | [Günün Haberleri](#) | [Haber Ekle](#) | [KÜNYE](#) | [BİZE ULAŞIN](#) | [At Yarışları](#) | [Kullanım Şartları](#) | [Astroloji](#) |

Tüm Hakları Saklıdır © 2006 Haber Kenti | İzinsiz ve kaynak gösterilmeden yayınlanamaz.
Tel : 0 535 022 27 50 | Haber Yazılımı: CM Bilgişim

**Haber Kenti**