

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

16 Aralık 2014 Salı 13:25

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 yansıtma istemeyenlere spor ve sanatın bir arada kullanıldığı Aikido'nun çözüm olacağını belirtti.



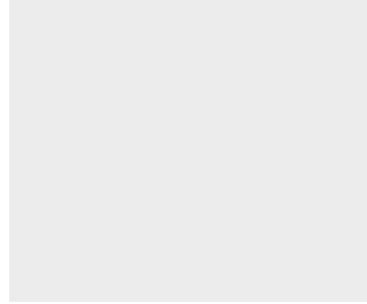
-
-

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 yansıtma 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 taşıyarak, 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.

-
-

Başkurt sözlerine şöyle devam etti; "Yüklerden kurtulmak için bedensel olarak enerji



1 milyon 725 bin kişinin ehliyeti tehlikede

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**KAÇIRMAYIN!
TÜKENİYOR!**

**29 TL
.90**

Yazarlar



Süleyman Demir

Bu Haberle İlgili Yorumlar

Bu haberle ilgili yorumunuzu yazın:

Bu Haberle İlgili Yorumunuzu Yazın

Adınız Yazın

Yorumunu Gönder

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

Haberler » Ekonomi » Haber [6779638] İHA.

8	7	3	0
	Tavsiye Et	Tweetle	Yorum

Çeyrek Altın	145,1	-1,62	13:35
Yarım Altın	290,2	-1,62	13:35
Cumhuriyet Altını	611,7	0,41	13:35

Döviz Çevirici

TL	<input type="text"/>
Amerikan Doları	<input type="text"/>
Euro	<input type="text"/>
İsviçre Frangı	<input type="text"/>
Yen	<input type="text"/>
İngiliz Sterlini	<input type="text"/>

Serbest piyasa verileri kullanılarak hesaplanmaktadır.

[Tüm Değerler »](#)

Altın Çevirici

Satış	<input type="text"/>	TL Miktarı Giriniz
Altın Türü Seçiniz	<input type="text"/>	0 Adet
Altın Hesapla	»	

- Kayserispor'da kongre bilmececi
- Kanlı baskın: 126 ölü
- Biletsiz trene bindi meslekten men edildi
- Fenerbahçe Paris'te galibiyet arayacak
- AKP toplantısı İstanbul'da
- Çavuşoğlu, AB'ye rest çekti
- Beklenen gün geldi!
- Ünlü hocadan Galatasaray'a mesaj



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 TÖMÜ

Gazeteler

Akşam	Milat	Yeni Akit
Anayurt	Milli Gazete	Yeni Asya
Aydınlık	Milliyet	Yeni Çağ
Birgün	Ortadoğu	Yeni Mesaj
Bugün	Özgür Gündem	Yeni Şafak
Cumhuriyet	Posta	Yurt
Dünya	Sabah	Zaman
Evrensel	Sözcü	
Fanatik	Star	
Fotomaç	Takvim	
Güneş	Taraf	
HaberTurk	Türkiye	
Hürriyet	Vatan	

Yerel Haber

Adana	Bayburt	Elazığ	Karabük	Mardin	Şanlıurfa
Adıyaman	Bilecik	Erzincan	Karaman	Mersin	Şırnak
Afyon	Bingöl	Erzurum	Kars	Muğla	Tekirdağ
Ağrı	Bitlis	Eskişehir	Kastamonu	Muş	Tokat
Aksaray	Bolu	Gaziantep	Kayseri	Neveşehir	Trabzon
Amasya	Burdur	Giresun	Kırkkale	Niğde	Tunceli
Ankara	Bursa	Gümüşhane	Kırklareli	Ordu	Uşak
Antalya	Çanakkale	Hakkari	Kırşehir	Osmaniye	Van
Ardahan	Çankırı	Hatay	Kilis	Rize	Yalova
Artvin	Çorum	Iğdır	Kocaeli	Sakarya	Yozgat
Aydın	Denizli	Isparta	Konya	Samsun	Zonguldak
Balıkesir	Diyarbakır	İstanbul	Kütahya	Siirt	Tüm İller
Bartın	Düzce	İzmir	Malatya	Sinop	
Batman	Edirne	K.Maraş	Manisa	Sivas	
