



ESKİ ARACI OLANLARA BÜYÜK MÜJDE!



HEDEF AKILLI TELEFONLAR



ALTIN TIRMANIŞTA



BAŞVURULAR BAŞLADI

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...

16 Aralık 2014 Salı 13:06



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 sıkıntılan günlük hayatına yansımak 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 olacak 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 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 nötrler sonrasında da pozitif enerji ile yüklerler. Sürekli bir hareketin içinde bulunan kişiler kaliteli bir spor

YAZARLAR

Tümü



Veyis ERSÖZ

Türk'ün Türk'ten başka dostu yoktur!



Serdar USMAN

Ak Parti'ye İl Başkanı Araniyor



Dursun Seyis

Seçim İttifakı



Kul REMZİ

YEZDAN ruhsat vermeli



Hakimiyet E-GAZETE

Hakimiyet *Özgül* 2011-12-13
ŞEB-İ ARÜS ÖZEL

SON DAKİKA

- o Taliban'ın Okul Baskınında Ölü Sayısı
- o 2015 yılı bütçesi TBMM Genel Kurulu'nda
- o İzmir'de üniversite öğrencisinin
- o Geleceğin "Özelleri, Şahinleri, Özyakupları"
- o Ağık Hava Müzesi Amasya Yıkarak
- o Avrupa Bölgeler Asamblesi Toplantısı yapıldı
- o Yol Belgeleri İptal Edilen Otobüsçüler
- o Almanya'da ZEW Beklentiler Endeksi
- o Amasya Taşova YİBO, devre arasına galibiyetle
- o Bakan Zeybekci soruların yanıtladı (2):

ÖZEL HABER

- o Konya'da otobüs çilesi
- o İsmil Çamur İçinde
- o Kiş Lastiği Takın!



maniale oluyor

Hükümetin yeni büyükşehirler yasasının ardından Bütünşehirler yasası için çalışma yaptığı öğrenildi.

[Devamını Oku](#)

16 Aralık 2014, 13:13



Duvarı delip hırsızlık yaptığı iddiası

Duvarı delip hırsızlık yaptığı iddiası

YASAL UYARI :Yayınlanan köşe yazısı/haber in tüm hakları Hakimiyet İletişim Yayıncılık Turizm İnş. Organizasyon San.Tic.Ltd.Şti'ne aittir.Köşe yazısı/haber kaynak gösterilse dahi kullanılamaz.

PAYLAŞ



Tweet



Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

İLGİLİ HABERLER



TARAFSIZ HABER

Hakimiyet.com

Bandırma Çelebi Limanı'ndan ihracat düştü,...



TARAFSIZ HABER

Hakimiyet.com

Yurtbay Seramik'ten Üçüncü Fabrika



TARAFSIZ HABER

Hakimiyet.com

Almanya'da ZEVI Beklentiler Endeksi tahminlerin...



TARAFSIZ HABER

Hakimiyet.com

Bakan Zeybekci soruları yanıtladı (2):



TARAFSIZ HABER

Hakimiyet.com

Ekonomi Bakanı Zeybekci:



İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne...



TARAFSIZ HABER

Hakimiyet.com

TÜGIAD'ın 'Türkiye'ye Yön Verenler'...



TARAFSIZ HABER

Hakimiyet.com

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

En çok okunanlar

- o Schaefer ile konuştuk
- o Fiyatlar El Yakıyor.

SON YORUMLAR

- o okulumu çok seviyorum
- o Bosnada yapılan bu katliamı müslüma...
- o ağaç dikmeye gelmeyen yusuf genç, bize...
- o diyanet vakfi (hıyanet oldu şimdi) 1...
- o İzzet hocamızı çok seviyorum. Bize yardımlarınızdan...
- o Gaziantep Şehitkamil 6 nolu aile sağlığı...
- o Biz evlerimizden memnunuz lütfen yıkmayın
- o Çok başarılı bir müdür.Kısaca 100...
- o Gerçekten yükselmeli yoksa bu ülke bu...
- o Her ne kadar gs'li olsan da adam gibi adamsın...

HAVA DURUMU

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Konya

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Konya

EN ÇOK OKUNANLAR

BUGÜN

- o Erdoğan, Uzlaşmak İçin Şart Koşan...
- o Konya'da otobüs gilesi
- o Otomobil tramvay durağına girdi
- o Gül'den 'Seçim Barajı' Açıklaması
- o 'Ankara'da dayım var'a son!
- o Irak'taki insani yardım faaliyetleri
- o Konya - İstanbul Yüksek Hızlı...
- o Konya'da İki Minibüs Çarpıştı: 1...
- o Zihinsel engelliler, mobil yazılımla eğitimden...
- o Çift Yakıtlı Otomobiller Geliyor


BU HAFTA

BU AY

EN ÇOK YORUMLANANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

 **SPOR TOTO SÜPER LİG**

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

KİM KİMDİR? Tümü

Abdullah Gül Prof. Dr. Ahmet Davutoğlu

ARŞİV

01 Ocak 2014 **GETİR**