



Kadıköy GAZETESİ

47. YIL

YAŞAYAN KADIKÖY'ÜN NABZI

Anasayfa - Künye - Sık Kullanılanlar - Giriş Sayfası - Reklam - İletişim - Kategoriler

SON DAKİKA

Üye adı: _____ Giriş
Şifre: _____
 Hatırla · Sifremi unuttum · Kayıt Ol

17:23 · Müzik Endüstrisinin Sorunları Kitaplaştırıldı 17:15 · Özge Özpirinçci

Müzik Endüstrisinin Sorunları Kitaplaştırıldı



MANŞET

- [Müzik Endüstrisinin Sorunları](#)
- [Özge Özpirinçci'den 'satın Alma'](#)
- [İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi](#)
- [82 Yaşındaki Zehra Nine'den "Çarşı" Ya Destek](#)
- [Turkcell Superonline Sosyal Medya](#)
- [Gaz Kokusu mu Aliyorsunuz?](#)
- [Yangın tatbikatı gerçeğini aratmadı](#)
- [Erdoğan: Kalkınma Üniversitelerin](#)
- [Yeryüzü Doktorları'ndan Uganda'ya Tıp](#)
- [Vali Vasip Şahin'den, Başkan İlgezdi'yi ziyaret](#)

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 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) fizikselli manevi olarak çok önemli bir yer tutar. Hatta birçok savaş sanatları okulunda fizikselli antrenmanların dışında, meditasyon bile kılıç ile yapılır. Yapılan antrenmanlarda, bazen bir usta, kılıç 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. Ashında kılıç ağırlığında bir değişim olmamıştır ama süre uzadıkça kılıç kişiye daha ağır gelmeye başlamıştır. Hafif sıkıntılarınıza bile devamlı yanınızda taşı, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılamayacak durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntılarınızı evimize taşırıksa hayatımızda çekilmez bir hal alabilir. Yapmamız gereken bir süre kılıçımızı bırakıp dinlenerek daha sonra kaldığımız yerden devam etmemektir" dedi.

Başkurt sözlerine şöyle devam etti; "Yüklerden kurtulmak için bedensel olarak enerji harcayacağınız, kafanızın içindeki negatif düşünceleri dağıtabugünüz Aikido aynı zamanda sizindekileri enerji ile duyunanın enerjisi arasında bir ıvum yakalamamızı da sağlar. İş dünyası

ARAMA

Ara

Bul

Seri ilanlar

**D·SMART**

Bireysel ve Kurumsal İletişim Hizmetleri

444

6633

Online Uçak Bileti Al

Çanakkale Yıkama

Online Otobüs Bileti Al



YAZARLAR

M. Nazım TELLİ
başınız dik olsun
09 Eylül 2014 Salı



İmren Büyükkaya
Küçük Kulübe!
24 Mart 2012 Çumartesi



Ahmet Berhan Yılmaz
22 KASIM
24 Kasım 2014 Pazarı



ŞİKAYETİM VAR!..
Sevgi Mağazası ismini gasp etmeye çalışmak, Erdemli Belediyeçilik mi?
06 Mayıs 2010 Perşembe



Yıldırım Onur Erdiren
Yolda: Nar Photos

kolay değil, acımasız bir rekabet var. Eğer bu stresi günlük hayatımıza da yansıtırsanız, kendinizi depresyon içinde bulmanız işten bile değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak çalışma performansınızı etkiliyor. Kişiinin ruhsal iyilik halini yükseltmek ve bedensel dinginliğini sağlayabilmek iyi motive olabilmek ve dirlenebilmekten geçer.

Aikido iş dünyası çalışanları için ashında bulunmaz bir firsattır. Aikido yapan kişiler diğerleri ile sürekli bir temas halinde olduklarından ashında 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 yemek bu kadar kolay”.....(İHA)

etiketlen: is-dünyası-aikido

16 Aralık 2014 · 0 yorum

[Yorum yap](#)

Ad (gerekli)

E-Posta (gerekli) [gizli tutulacak]

Belli:

[Gönder](#)

**Arsivinden Türkiye
Fotoğrafları**
03 Eylül 2014 Çarşamba


**Zinnur Kaya
Eyüp Sultan Hazretleri
kalksa ve dirilse..**
17 Eylül 2012 Pazarı


**Esra Saracoglu
PİSLİK KAHPE KALLEŞLER
ÖRGÜTÜ! BOŞUNA
BEKLEMЕYİN... SİZE TEK BİR
ÇAKIL TAŞI BİLE YOK**
10 Kasım 2014 Pazarı


**Mert Sabri Karaman
Katre-i Adalet... Katre-i
Vicdan...**
30 Kasım 2014 Pazarı


**M. Hanifi Bostan
30 Ağustos Yeniden
Varoluşun Destanıdır**
29 Ağustos 2014 Cuma


**Yılmaz Uğurluakan
ERKEN YAŞLANMIŞ
GENÇLER**
26 Kasım 2014 Çarşamba


**Oğuz Akdeniz
Mancini'ye şans vermek
gerek...**
27 Kasım 2013 Çarşamba


**Nazan Şara Şatana
Belkis Akkale'nin Biricik
Oğlu Evlendi**
01 Eylül 2014 Pazarı

YENİ SAYI

**Vali Mutlu
Dyardı, Çeken
Akıntıya
Dikkat**

Kadıköy GAZETESİ

İNDİR:

Merdiven Altın İhbar Edelim

Burgazdasi Ve Kinalıada 112 Acil Yardım İstasyonunda Kavuştu

Marmara Belediyesi İlin İncelemelerini Başlatıyor

Ataşehir Belediyesi Sanata Buluşturdu

Yeni İlanlar

ATIK SU ARITIMIYLA SULANIYOR

KADIKÖY ÜNİVERSİTE PARKLARI

Tel: 421 6 472 09 87 Fax: 0216 465 51 89

www.kadikoygazetesi.com

YAYIN GRUBUMUZ

- Kadıköy Gazetesi
- Kartal Gazetesi
- Erzurum Haber Gazetesi

EN ÇOK OKUNANLAR

- Aşk-I Memnu'nun Göz Alıcı Ev... - (95.115)
- Yaz Tatilinizi Kumbağ Tatil ... - (84.079)
- Ahmet Yıldırım;" Sözde kaptan... - (66.337)
- Tema'lı genglerin ağaç sevgi... - (49.344)
- Kadıköy'de Cumhuriyet Bayram... - (47.353)
- Kadıköy sokaklarında Kızıldır... - (43.797)
- IDO, Kabataş-Kadıköy-Bursa d... - (39.922)
- Anadolu Yakasının En Büyük O... - (36.068)
- Kızım Fatima Bile Olsa! - (35.364)
- Sevgi Mağazası ismini gasp e... - (35.215)

ANKET

TAKVİM

Aralık 2014							
Pts	Sal	Çar	Per	Cum	Cts	Paz	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					< Kas

DİKKAT ÇEKENLER

- » Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilal!
- » Formula E'ye Michelin'den Teknik Destek
- » Koruncukların objektifinden İstanbul
- » Hayvanseverlere müjdeli haber
- » Çöpler yeraltnıne alınıyor...
- » Kadıköy'ün trafik ile bitmeyen sınavı..!
- » DR. Fatih ERBEAKAN'dan MURSI açıklaması
- » KADIKÖY parklarında müzik dolu geceлер
- » KİK Kararları Uygulanıyor Sorunlar Çözülüyor
- » Ataşehir'de Ramazan boyunca Direklerası Eğlence

ARŞİV

--- Seçiniz ---

KadıköyGazetesi

SİTEMİZDEKİ TÜM HABER, YAZI VE RESİMLERİN HER HAKKI SAKLIDIR.
İZİNSİZ VE KAYNAK GÖSTERİLMEDEN KULLANILANMAZ.
COPYRIGHT © 2000-2011 - KADIKOGAZETESİ.COM

KADIKÖY GAZETESİ ® Cumhuriyet Cad, Yeğenoğlu İşhanı No: 2/12 Kartal İSTANBUL - 0 216 473 0 467
[Anasayfa](#) • İstatistikler • Bize Ulaşın • [Tübitimer](#) • RSS



Gazetemiz Cihan ve İhlas Haber Ajansları üyesidir.