



# İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Haberler 16/12/2014



Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirlili 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 harcayacağımız, kafamızın içindeki negatif düşünceleri dağıtacağımız Aikido avnu zamanda icinizdeki enerji ile dünyanın enerjisi



İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi



AVGİD: Türk Dünyası 2,6'dan Büyüktür!



Bakan Zeybekci: Dolardaki Artışı Piyasanın Kendiliğinde Halledeceği İnaniyorum



Afşin Elbistan Linyitleri 2014 Yıllık Hedefini Aşarak 12 Milyon 398 Bin Ton

Paylaşım



Raylı  
Sistemler  
Günde  
1  
Milyon  
600  
Bin  
Kişi  
Tarafından  
Kullanılıyor



Karşılıksız  
Çek  
Adedi  
Azalırken  
Çek  
Kullanımı  
Arttı



Mesai  
Saatlerinde  
Her  
100  
Kişiden  
35'i  
Sosyal  
Medyada



İnşaat  
Sektöründe  
Üretim  
3.  
Çeyrekte  
Yüzde  
0,1  
Arttı,  
Ciro  
Değişmedi



Bakan  
Yıldız:  
Benzin  
Fiyatları  
Türkiye'de  
Yüzde  
32,5  
Civarında  
Düştü



Dededen  
Kalma  
Maya  
ile  
Yoğurt  
Üretene  
Ödül



Borsa

Bursa'ya  
Hayran  
Kaldı



The  
Guardian:  
Yunanistan'c  
Çıkacak  
Yeni  
Bir  
Kriz  
AB'nin  
Çöküşünü  
Tetikler



Bu sayfada yer alan yatırım bilgi, yorum ve tavsiyeleri yatırım danışmanlığı kapsamında değildir. Yatırım danışmanlığı hizmeti; aracı kurumlar, portföy yönetim şirketleri, mevduat kabul etmeyen bankalar ile müşteri arasında imzalanacak yatırım danışmanlığı sözleşmesi çerçevesinde sunulmaktadır. Burada yer alan yorum ve tavsiyeler, yorum ve tavsiyede bulunanların kişisel görüşlerine dayanmaktadır. Bu görüşler mali durumunuz ile risk ve getiri tercihlerinize uygun olmayabilir. Bu nedenle, sadece burada yer alan bilgilere dayanarak yatırım kararı verilmesi eklemlerimize uygun sonuçlar doğurmayabilir.

Kullanım Koşulları

Videoları İzleyemiyorum

Reklamlar

İletişim

Aralık 2014

Kanal Finans İHA Haber Ajansı abonesidir.

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						



















