

banner222

Mobil | Künye | Siteye Ekle | İletişim

Üye Girişi | Üye Ol



16 Aralık 2014 Salı | Facebook | Twitter | Google | RSS

Web TV | Foto Galeri | Yazarlar | Astroloji | Seri İlanlar | Haber yada kelime ara...

Gündem ASAYİS GÜNCEL Eğitim Spor Yerel Siyaset Sağlık Kültür-Sanat Sosyal Sorumluluk İlçeler POLİTİKA

Buradasınız: Ana Sayfa / Ekonomi

banner178

16 Aralık 2014 Salı 13:06

T- T+ A

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 kirlili alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı...

Facebook'ta Paylaş | Tweetle | Google+ Paylaş | LinkedIn'de Paylaş

Karaman Gündem
Tarafsız, İlkeli, Güncel Yayıncılık

Tel: +90 338 213 16 10
Fax: +90 338 214 32 45

EXPRESS
MEDYA GRUP

2. İstasyon Cad. Gümüşler İşhanı
Zemin Kat No: 1 - KARAMAN

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 dayanılmayacak durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntılarımızı elimizde 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 depresyon içinde bulmanız isten bile değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak çalışma performansınızı 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 aralar notürler 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".

Facebook'ta Paylaş | Tweetle | Google+ Paylaş | LinkedIn'de Paylaş

İlgili Galeriler

Beğeni | Takipçi
Facebook'ta Beğen | Twitter'da Takip Et

banner100

banner63

banner64

Yazarlar



Hakan Candan
OSMANLICA (Mİ?)!



Op.Dr. Zihni KOCAERKEK
Laparaskopi Nedir?



Prof. Dr. Aliye Çınar Köysüren
EVLİLİK DÜNYASI



Fatih BİRCAN
Osmanlıca Öğrenmek Mühim Bir Meseledir



Mehmet Coşar
ÖLÜM OYUNU



Cahit SUCİ
İSLAMOFOBİCİLER



Mehmet Yıldızbaş
YENİLENEBİLİR ENERJİDE HEDEF: 2023



C.Abdülkadir YUSUFOĞLU
'DÜŞÜNCELER VE KAVRAMLAR'



Mehmet Baştuğ
MUTLUSUNUZ ASLINDA



Hasan ÖZÜNAL
Kazanmak KAZANÇ Olmalıdır



Dr. Yunus Yılmaz
ŞİMDİ SAĞLIKTA DEĞİŞİM VAKTİ



Rıza Atçeken
BİR VEDA HİKAYESİ



Necati Ermiş
Vicdanlar O Yırtık Ayakkabıda!



Adem GÜMÜŞ
BU NE SON GÖÇEN; NE DE SON SÖNEN OCAK OLACAK



Bayram VANLI
TOPRAK

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

Kalan Karakter: 1000

Yorum Gönder

İlgili Haberler



Ekonomi Bakanı Zeybekci'den Dolardaki Artışa...



Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu...



Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu



Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı



Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor



Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamlandı



Prof. Dr. Mehmet Musa Özcan
Nar Ekşisi Markalaşmalı



Opr. Dr. Osman TÜKEL
Kim Korkar Prostattan



Op. Dr. Ergül MAVİ
Kırıklarda Kaynama Gecikmesi Ve Kaynamama Nedenleri



Adem Demirel
Kadın Satarak "Cihad" Yapılmaz



Mehmet Kanmaz
KURBANDA YARALARIMIZ...



Fevzi Karaman
Karaman'da Araç Kullanmak



Zafer ÖZKAY
Emeği Geçenlere Teşekkürler



Abdullah Koca
DOST OLMAK ÇOK MU ZOR ?



Doç. Dr. Devrim BEKTAŞ
KULAK ENFEKSİYON HASTALIKLARI



Uz. Dr. Abdullah CANBAL
OKUL ÇAĞINDA ÇOCUĞU BULUNAN EBEVEYNLERE TAVSİYELER



Cuma Köşesi
HAC YOLCULUĞUNDA AZIĞIN EN HAYIRLISI TAKVADIR



Hikmet Elitaş
Bekir Sıtkı ERDOĞAN VE ŞİİR KONUSUNDAKI DÜŞÜNCELERİ



Yusuf YILDIRIM
Bekir Sıtkı Erdoğan'a Vefa



Durmuş SAYASLAN
KARAMANLI ERDOĞAN



Karaman Özel Selçuklu Hastanesi Göz Hastalıkları
YÜKSEK TANSİYON NEDİR, BELİRTİLERİ NELERDİR, NELERE NEDEN OLUR VE DAHA FAZLASI



Halil İbrahim Çelik
Sinir Sıkışması



Mustafa Dinç
Lazerle İdrar Kaçırma Tedavisi Başladı



Dr. M. Sedat YİĞİT
Gebelik döneminde diyabet kontrol altına alınmalı



Karaman Halk Sağlığı Müdürlüğü
YAZ AYLARINDA DİYABETLİ BİREYLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN NOKTALAR



Diyetisyen Saliha SELEŞ
Oruç Dönemi Beslenmeye Dikkat



Uzm. Dr. Nermin ATCI
BEL AĞRISINDAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER



Rukiye UZUN
KIRLENMEDEN YAŞAYABİLMEK



Meryem AY KOCADURMUŞ
SUNNETLERE UYALIM CENNETTE BULUŞALIM



Op.Dr. Bahri GEZGİN
Bazı Dış Kulak Yolu Hastalıkları



Abdulkadir AKKOCA
AK PARTİ'DE LİSTE SAVAŞLARI



Av.Ömer KARAYUMAK
BİR HİZMET BEKLİYOR KARAMAN SİZDEN



Nevin TÜMENE
HOŞGELDİN YENİ YIL



Mehmet ERCAN
Deli Dana Hastalığına Yakalanan Siyaset ve Yargı



Sevgi Arda Ergan
ÖĞRETMENLER GÜNÜ



Mahmut Toptaş
Şehit



Erdal DEMİR
HER SON BİR BAŞLANGIÇTIR BİZLERE



Osman ÜLKÜMEN
Bir Taşlama Örneği ve Karaman'lı Aşık Gufrani



Dr. Gülsüm DİNÇ
Medikal Estetikte Kök Hücre Tedavisi



Mustafa Asım YILDIRIM
BİR GECE YOLCUSUNUN SEVDASI !



La Edri
DEFOLU AMELLER!



Yusuf SALİH
Müsterih Ol Sayın Başbakan Bu Millet Seni Asla Yedirtmeyecek



Ali KONUKSEVEN
SBS ve LYS YAKLAŞIRKEN!



Karaman Gündem
7 - 13 NISAN DÜNYA SAĞLIK HAFTASI



İdris Nebi UYSAL
KRONOLOJİK BİR PORTRÉ: MEHMET AKİF ERSOY



Cenker TAŞÇI
GEÇMİŞİ UNUTAN GENÇ!



Kaya SARP
8 MART NEDİR Kİ?



Filiz OKUR
ÖTEKİ TARİH



Yusuf ÜNALAN
POLYANNA KULÜP YÖNETİCİSİ



Nurettin AKKÖK
IPEC ve IYPS Nedir?



Prof. Dr. M. Sıtkı ARAS
Sütten Ağzın Yanması ve
Osmanlı Fobisi



Doç. Dr. Gülşah BADEMÇİ
HER BEL AĞRISI BEL FITİĞİ
BELİRTİSİ MİDİR?



Suni KARAMAN
8 ŞEHİT 19 YARALI YARALARI
NASIL SARILMALI?



Semra DANIŞ
NAMAZA DAİR



Zeki TUMAN
Çerkez Tehcini ya da Yetim
Trajedi



Ayşe Ülkü Nur ÖZKAN
İnsandan Duyguyu Alın Geri
Neyi Kalır ki?



Ümmühan ÜNLÜ
Sağlıkçılar Şamar Oğlanı



Hakan TAŞPINAR
Kökü Bir Çınar Karaman



K. Önder DEMİRKOLLU
Semavi Eyice ile Karaman'da
Tarihe Yolculuk



Ali Fuat DEMİR
Karaman Ulusal İnanç ve Kültür
Turizmi Sempozyumu'nun
Ardından



Gamze Koçak
Bugün İlbahar Var



Berat KARATAŞ
Sonsuzluk



**KARDOF (Karaman Doğa
Sporları ve Fotoğraf
Derneği)**
KARAMAN TARİHLE KARDOF LA
ŞEHİR TURU



Ömer Yüksek
Gelecek Kaygısı mı, Gelecek
Umudu mu?

Oto Galericiiler Sitesinde Araçlar Hurdaya Döndü

Son Dakika! Okullar Tatil

KARAMAN'DA KADIN CİNAYETİ!

Ölü Bulunan Laborantın Son Sözü!

Karaman'ın yeni atanan 63 Okul Müdürünün İsimleri!

Kayıp Laborant Ölü Bulundu!

Karaman'da Bıçaklı Kavga 1 Ağır 2 Yaralı

En Çok Yorumlanan Haberler

"KAÇAK SARAY" İLE NELER YAPILABİLİRDİ ?

Genç Esnafın Erken Ölümü Herkesi Yasa Boğdu

Belediye Çalışmak Yerine Tavsiyede Bulunuyor

YAPILAN TOPLANTIDA BÜTÜNLÜK ADINA OLMAK İSTERDİM

Karaman'ın yeni atanan 63 Okul Müdürünün İsimleri!

Son Dakika! Okullar Tatil

Ayşe Teyze'nin Eşi Recep Gökçe, Yüreklere Burktu

ŞEHRİN MERKEZİNDE BİR CAZİBE MERKEZİ YÜKSELECEK

Son Dakika

Özel Haber

LİSELİ GENÇLER SAHTE POLİSİ YAKALATTI

KARAMAN'DA KADIN CİNAYETİ!

Genç Esnafın Erken Ölümü Herkesi Yasa Boğdu

Ayşenur İslam Ermenek'e Geliyor

MADENDE MAHSUR KALAN SON 5 İŞÇİYE ULAŞILDI

Anket

Tüm Anketler

Bir internet gazetesinde neleri görmek istersiniz?

- Web TV
- Sinema
- Kent Rehberi
- Alışveriş
- Seri ilan
- Bunları Biliyormuydunuz?
- Karikatür
- Yemek tarifi
- Moda
- Astroloji
- Vefat İlanları

Oy Kullan

Sonuçlar

Son Yorumlar

Bir kere hiçbir bitki Çayı iki dakikadan...

İşi gücü olmayanlar okulların çevresini...

Haberci değilmi hepsi aynı halt aba değil...

dostlar, flash kelimesi yanlış. diyeceksiniz...

allah rahmet eylesin, yakınlarına sabır...

Ekonomi Bakanı Zeybekci'den Dolardaki Artışa...

Ekonomi Bakanı Nihat Zeybekci, dolardaki artışa ilişkin değerlendirmede bulunarak, "Telaş edilecek, Türkiye'nin..."

[Haberini Oku](#)