



Gürsu Belediyesi İklere İmza Atmaya Devam Ediyor



'Tılsımlı Çanaklar' Seramik Sergisi Açıldı



İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret



Mersin İdmanyurdu Samsunspor Maçının Hazırlıklarını Tamamladı

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Ana Sayfa » Ekonomi

16.12.2014 13:08



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 gü

- 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 yansıtılmak 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 taşıyor, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmayacak 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, kafanızdaki 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 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 alarak nötrüleri 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".

Kaynak: [dela](http://www.dela.com.tr)

Bu haber toplam 45 defa okunmuştur

otel_konya_banner.jpg

MAGAZİN HABERLERİ



İkon Garden 1. Yaşını Kutladı

◀ 1/20 ▶

 **Konyadaki Eviniz**

KONYA

"Mevlana Türbesi'nin Yanbaşında"

www.otelkonya.net

0332 351 66 77

GÖNDER YAZDIR YUKARI



Yorumunuz:

Adınız:

GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER



Çarşı'ya Destek İçin Adliyyeye Akın!



Vicdansızlık!



Konya'da Otomobil Tramvay Durağına Girdi



Konya'da Tarihi Eser Operasyonu

Diğer Haberler



İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret

İnegöl Ticaret ve Sanayi Odası (İTSO) yöneticileri, Uludağ Elektrik Dağıtım A.Ş.



İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Aikido ustası Oğuzhan Ulmı Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde



Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor

Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası üyelerine verdiği dış ticaret eğitim ve danışmanlık hizmeti ile hiç ihracat



'Erdoğan Karışmıyorum Diyemez'



iPhone 6'ya Cevap!

DÜN | BU HAFTA | BU AY



Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamladı

Borsa, günün ilk seansını yüzde 1,03 düşüşle tamamladı.



Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı

Afşin-Elbistan A Termik Santrali'nin yanı sıra, Afşin-Elbistan B Termik Santrali'ne



Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu Yapacak

Türkiye'nin en büyük sanayi merkezlerinden Bursa Organize Sanayi



guvenlife mobilya
www.guvenlife.com

0332 236 77 00

Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu

16 Aralık 2014 Sabı 12:33

Petroldeki Düşüş Durmuyor

16 Aralık 2014 Salı 12:32

Ekonomi Bakanı Zeybekçiden Dolardaki Artışa İlişkin Açıklama

16 Aralık 2014 Sabı 12:08

Çaykur Genel Müdürü İmdat Sütlüoğlu'ndan İha'ya Özel Açıklama

16 Aralık 2014 Salı 11:28

Nestle İşçilerinin Eyleminde Olaylar Çıktı

16 Aralık 2014 Sabı 11:23

Ayakkabı Yaz Fuan Sektörü Memnun Etti

16 Aralık 2014 Salı 11:23

Btso Akademi İş Dünyasına Yeni Ufuklar Kazandırıyor

16 Aralık 2014 Sabı 11:18

Mesai Saatlerinde Her 100 Kişiden 35i Sosyal Medyada

16 Aralık 2014 Salı 10:48

Çek Kullanımı Arttı

16 Aralık 2014 Sabı 10:33

Yırcalı, Cezayir Enerji Ve Maden Bakanını Ağırladı

16 Aralık 2014 Salı 10:23

YAZARLAR

Nimet Dönmez
Demokrasi-Hukuk-Ekonomi



Ahmet Diken
Diyalog mu monolog mu?



Mustafa Yenikaynak
Mahkeme Kadiya Mülk Değil...



Sedat Aktırpikler
3.Hakem-Teknik Komiser-Coach



Hikmet Peker
Nasil vekil olunur?



< 1 2 3 4 >

VIDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

Konya / Türkiye
Aylık Namaz Vakitleri

İmsak	05:25
Güneş	06:52
Öğle	11:52
İkindi	14:19
Akşam	16:41
Yatsı	18:01



Kanal Süre

RÖPORTAJ



Türk Musikisi Dünyada İliği Görüyor

Uzun yıllardır ney ustası olan Ali Erol aynı zamanda da iyi bir öğreticisi. Ali Erol, çocukluk yıllarından beri bu işi vaktini sövleverek 'Mevlana'nın

ÖZEL HABER



İthal Darbesi

İthal edilen ayakkabılar hem sağlığı tehdit ediyor hem de önemli bir ayakkabı üretim gücü olan Türkiye'nin ekonomisine darbe vuruyor. Yetkililer

Puan Durumu

Fikstür



