

Milliyet.com.tr » İstanbul Haberleri » Haber

16 Aralık 2014 - 13:19

İŞ DÜNYASINA STRES İÇİN AIKIDO ÖNERİSİ

Paylaş Tweet



İHA

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirliliği alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden anınmanın 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 anınmanın, 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 taşıy, 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 harcayacağız. Kafanız 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 alarak notürler sonrasında da pozitif enerji ile yükler. 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".

Etiketler: spor, İstanbul Haberleri

« önceki haber | sonraki haber »

İlgili Haberler

PSİKIYATR DR. YURDAKUL:
"PSİKOLOJİK YORGUNLUKİŞ DÜNYASINA STRES İÇİN
AIKIDO ÖNERİSİKÜLTÜR ADAMLARI KORE
GEZİŞİNİ ANLATAÇAKÇEKMEKÖYLÜ ÖĞRENCİLER '1
BOT 1 MONT'LA KIŞI SICAKKANGREN OLAN BACAĞI,
KESİLMEYEN AMELİYATLAMUSEUM HOTEL'E BİR ÖDÜL
DAHA

milliyetemlak.com







İstanbul Emlak İlanları

BAHÇELİEVLER
ŞİRİNEVLERDE
330.000 TLAdnan Kahveci'de
İskanli,
180.000 TLAKŞEMSETTİN
MAHALLESİ VAT
425.000 TLGAZİOSMANPAŞA
MERKEZDE SA
250.000 TLÜLKEM'DEN
KARTALTEPEDE
250.000 TLESENYURT'TA
KREDİYE UYGUN
75.000 TL

TEKİRDAĞ AYDIN ANADOLU LİSESİ
ÖĞRENCİLERİ, NAMIK KEMAL
ÜNİVERSİTESİNİ ZİYARET ETTİ
Tekirdağ
16.12.2014

KAR LASTİKSİZ ARAÇLARA CEZA YAĞDI
Yalova
15.12.2014

Milliyet.com.tr
araba
İstanbul Satılık Otomobiller

		
2011 X1 Xdrive 20D 7 97.000 TL	"Çavuşoğlu" 2011 F 36.000 TL	Albayrak Rent A Car 300 TL
		
Albayrak Otomotiv'De 110.000EUR	Alb Rent A Car "0"Km 250 TL	Albayrak Otomotiv'De 78.000 TL

Marka Model

Ara

Adana Haberleri
Adıyaman Haberleri
Afyonkarahisar Haberleri
Ağrı Haberleri
Amasya Haberleri
Ankara Haberleri
Antalya Haberleri
Artvin Haberleri
Aydın Haberleri
Balıkesir Haberleri
Bilecik Haberleri
Bingöl Haberleri
Bitlis Haberleri
Bolu Haberleri
Burdur Haberleri
Bursa Haberleri

Çanakkale Haberleri
Çankırı Haberleri
Çorum Haberleri
Denizli Haberleri
Diyarbakır Haberleri
Edirne Haberleri
Elazığ Haberleri
Erzincan Haberleri
Erzurum Haberleri
Eskişehir Haberleri
Gaziantep Haberleri
Giresun Haberleri
Gümüşhane Haberleri
Hakkari Haberleri
Hatay Haberleri
Isparta Haberleri

Mersin Haberleri
İstanbul Haberleri
İzmir Haberleri
Kars Haberleri
Kastamonu Haberleri
Kayseri Haberleri
Kırklareli Haberleri
Kırşehir Haberleri
Kocaeli Haberleri
Konya Haberleri
Kütahya Haberleri
Malatya Haberleri
Manisa Haberleri
Kahramanmaraş Haberleri
Mardin Haberleri
Muğla Haberleri

Muş Haberleri
Nevşehir Haberleri
Niğde Haberleri
Ordu Haberleri
Rize Haberleri
Sakarya Haberleri
Samsun Haberleri
Siirt Haberleri
Sinop Haberleri
Sivas Haberleri
Tekirdağ Haberleri
Tokat Haberleri
Trabzon Haberleri
Tunceli Haberleri
Şanlıurfa Haberleri
Uşak Haberleri

Van Haberleri
Yozgat Haberleri
Zonguldak Haberleri
Aksaray Haberleri
Bayburt Haberleri
Karaman Haberleri
Kırıkkale Haberleri
Batman Haberleri
Şırnak Haberleri
Bartın Haberleri
Ardahan Haberleri
İğdir Haberleri
Yalova Haberleri
Karabük Haberleri
Kilis Haberleri
Osmaniye Haberleri
Düzce Haberleri

[Ana Sayfa](#)
[Son Dakika](#)
[Yazarlar](#)
[Video](#)
[Foto Galeri](#)
[Daha Fazla Haber](#)
[Arşiv](#)
[Araba](#)
[Astroloji](#)
[Bebek Çocuk](#)
[Bilgi Yanışması](#)
[Blog](#)

[Cadde](#)
[Cafe](#)
[Cumartesi](#)
[Çizerler](#)
[Dünya](#)
[Ege](#)
[Eğitim](#)
[Ekonomi](#)
[Finans](#)
[Gündem](#)
[Hava Yol](#)
[Hayat](#)

[Kadın](#)
[Kişisel Bakım](#)
[Kitap](#)
[Konut - Emlak](#)
[Kültür - Sanat](#)
[Magazin](#)
[Yol Durumu](#)
[Moda](#)
[Mutfak](#)
[Otomobil](#)
[Oyun](#)
[Pazar](#)

[Sağlık](#)
[Siname](#)
[Siyaset](#)
[Spor](#)
[Tatil](#)
[Teknoloji](#)
[Televizyon](#)
[Yorum](#)
[Gazete](#)

[Bülten](#)
[İletişim](#)
[Künye](#)
[MilliyetEmlak.com](#)
[Mobil Milliyet](#)
[Reklam](#)
[SizdenSize](#)
[Açılış Sayfam Yap](#)
[Favorilerime ekle](#)
[RSS](#)
[Sitene Ekle](#)
[Kampanya Sözleşmesi](#)