

[İstanbul haberleri](#)

Son dakika : 2014 Dünya Kupası- Dünya Kupası maçları- Dünya Kupası 2014



Sitene Ekle

Özelleştir

Anasayfa	İstanbul	Ankara	İzmir	Bursa	Adana	Konya	Antalya	Gaziantep	Mersin	Kocaeli	Diyarbakır
Samsun	Kayseri	Erzurum	Eskişehir	Sakarya	Şanlıurfa	Hatay	Manisa	Balıkesir	K.Maraş	Tüm İller	Haber Anasayfa

Finans Spor Video Magazin Erkek Kadın Sinema Sağlık İlginç Haberler Teknoloji Şehir Fırsatları

RSS

Yurt Haber &gt; İstanbul Haberleri &gt; İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Mynet Haber bugün 8,048,649 kişi, bu haber 178 kişi tarafından okundu

[«Önceki Haber](#) [Sonraki Haber»](#)[İstanbul Haberlerini Takip Et](#)

## İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Güncelleme : 16 Aralık 2014 13:06

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 annmanın 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 annmanın, 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 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 işten bile değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak çalışma performansımızı 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 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 yenmek bu kadar kolay".

[İhlas Haber Ajansı](#)


### İlin Yazarları



**Cahit Kılıç**  
Yakın Doğu'da dış politikamız!

Tüm Köşe Yazarları

**FESTMEKAR FIRSAT**  
İstanbul'a Özel İndirim Fırsatları

İl ve ilçedeki tüm şikayetleri gözetim yapılmadıkça sen de sesini duyur!

### Araç yok mu İETT'de

Metro gibi süper hizmet yapıyorsun ama sonrası yok. Kadıköy'den Kartal'a Geliyorsun ama Kartal köprüsünden geç saatlere denk geldiğinizde özellikle akşam saat 2...

### Evinize gitmek için 200 m yolu 28 dakikada katetmek.

18:00 da Maslak'tan TEM otopanını kullanarak 18:45'de Hadimköy sapağında çıkış yapıyorum. 19,08 de E 5 karayolu Bizimkent dönele kavaşağından Esenyurt istikametine...

### Hırsızlar cirit atıyor

Ayazağa mahallesi 125.sokakta Şerife Bacı Camii'nin yanındaki 8 katlı apartmana giren hırsızlar katları yoklaya yoklaya 8. kattaki öğrencinin çelik kapısını patlatı...

[Tüm Şikayetler](#)

### İlin Haberleri

- Çekmeköylü Öğrenciler '1 Bot 1 Mont'la Kış Sıcak Geçirecek
- Ek Fotoğraflar//çarşı Davasına Destek Verdiler
- Çarşı Davası'nda "salon" Gerginliği
- Selülit ile Mücadelede "kalpten" Çözüm Yaygınlaşıyor
- Azız Nesin 100'üncü Yaş Etkinlikleri Perdesini "zübük"le Açtı
- Fotoğraflar//çarşı Davasına Destek Verdiler

[Tüm Haberler](#)



TAKİP ET



MOBİL'DE MYNET



En güncel ve son dakika İstanbul haberleri Türkiye'nin en çok ziyaret edilen Mynet Yurt Haber servisiyle sizlerle.

[Anasayfa](#) | [Arama](#) | [Astroloji](#) | [Bilen Kazanır](#) | [Cevaplar](#) | [Email](#) | [Erkek](#) | [Fırsat-Sitesi](#) | [Finans](#) | [Foto](#) | [Galeri](#) | [Gazeteler](#) | [Haberler](#) | [Hava Durumu](#) | [İlan](#)  
[Kadın](#) | [Şehir Rehberi](#) | [KOBİ](#) | [Magazin](#) | [Oyun Oyna](#) | [Mobil](#) | [Nasıl Tv](#) | [Oyun](#) | [Promail](#) | [Proservis](#) | [Oyunlar](#) | [RSS](#) | [Dizi İzle](#) | [Sinema](#)  
[Spör Haberleri](#) | [Video](#) | [Widget](#) | [Yurt Haberleri](#)

[İletişim](#) | [Kurumsal](#) | [Yardım](#) | [Üyelik](#) | [Site Haritası](#)  
Copyright © MYNET A.Ş. Telif Hakları MYNET A.Ş.'ye Aittir