

Bugün...

Ana Sayfa | Üye Ol | Üye Girişi | RSS | Reklam | Künye | İletişim | Köşe Yazarları | Firma Rehberi | İlan Rehberi

netinternethaber

HAVA DURUMU

DÖVİZ KURLARI

Dolar: 2.3261
Euro: 2.8911

KONUK YAZAR
Osman ÜNLÜ

GÜNDEM SİYASET DÜNYA EKONOMİ ASAYİŞ SPOR ULUSAL İNSAN MAGAZİN YEREL HABER KÜLTÜR SANAT

Son Dakika

HABERİN DOĞRU ADRESİ

Ana Sayfa » EKONOMİ » İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi

Tarih: 16-12-2014 13:15:08

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.

Tweetle



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.

Aikimede 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 kaldıracaktır. 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 sıkıntılarımız bile devamlı yanımda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmaz hale gelir. İş hayatındaki sıkıntılarımız evimize taşarsak 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, kafanız içindeki negatif düşünceleri dağıtacağınız Aikido aynı zamanda içindeki enerji ile dünyanın enerjisi arasında bir uyum yakalamanızı da sağlar. İş dünyası kolay değil, acımasız bir rekabet var. Eğer bu stresi günlük hayatınıza da yansıtarsanız, kendinizi depresyon içinde bulmanız işten bile değil. Bu gibi durumlar bedensel ve ruhsal yorgunluk oluşturarak çalışma performansınızı etkiler. 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 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: İHA

Bu haber 5 defa okunmuştur.

Etiketler :

YORUMLAR

YORUM YAP | 0 Yorum

Henüz Yorum Eklemediğiniz. Bu Haber'e ilk yorum yapan siz olun.

**Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor**

Trabzon Ticaret ve Sanayi Odası üyelerine verdiği dış ticaret eğitim ve danışmanlık h...

**AEL 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı**

Afşin-Ebistan A Termik Santral'in yeni sro, Afşin-Ebistan B Termik Santral'ine d...

**Eskişehir'de 'Bir Kan Bir Fidan' Ormanı Kuruldu**

Orman Genel Müdürlüğü ile Türk Kızılayı arasında yapılan protokol gereği, 81 ilde ku...

**Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu**

Gresunlu Sanayiçi İğdamır Dr

**Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tesaarrufu**

Türkiye'nin en büyük sanayi merkezlerinden Bursa Organize Sanayi Bölgesi, enerji tük...

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

Çay İşletmeleri (ÇAYKUR) Genel Müdürü İmdat Sütlüoğlu, 2014'ün çay üreticileri için a...

ÇOK OKUNAN HABERLER

BUGÜN | BU HAFTA | BU AY

Ünye'de Feci Kaza: 2 Ölü, 1 Yaralı

Ordu'nun Ünye ilçesinde meydana gelen trafik kazasında 2 kişi öldü, bir kişi yaralı oldu.

**Asfalt Çökünce Kamyon İçine Düştü**

Muğla'nın Bodrum ilçesinde bir anda çöken asfaltın içine düşen kamyonet, vinç ya...

**Antika Hırsızları Çamura Battı**

Muğla'nın Bodrum ilçesinde antika mağazasını soyan hırsızlar, kamyonetleri çamur...

**Sinop'ta Trafik Kazası: 1 Yaralı**

Sinop'ta meydana gelen trafik kazasında bir kişi yaralandı.

**17 Bıçak Darbesi Alan Kadın Hayatını Kaybetti**

İzmir'in Konak ilçesinde, eşinden boşanmak isteyen kadın, kocası tarafından 17 b...

**Bedellere Bakan'dan kötü haber!**

Bakan Yılmaz, gazetecilere yaptığı açıklamada, Kamuoyuna "Bedelli Askerlik Yasa...

**Bakan Yılmaz: "çhp Ve Mhp Sivas'ın Ötesine Geçemiyor" ..**

Milli Savunma Bakanı İsmet Yılmaz, CHP ve MHP'nin Sivas'ın ötesine geçemediğini ..

**Bakan Çavuşoğlu, Ak Parti Kars İl Başkanlığı'nı Ziyaret Etti..**

Dışişleri Bakanı Mevlüt Çavuşoğlu, AK Parti Kars İl Başkanlığı'nı ziyaret etti..

**Kamyondan Düşen Demir Sürtücüye Saplandı**

Kütahya'da kamyonetin kasesinden düşen demir, arkadan gelen otomobil sürücüsünü..

**Chp'li İnce'nin Toplantısına Az Partili Gelince Boş Sandalye..**

CHP Yalova Milletvekili Muharrem İnce'nin Adana'da gerçekleştirdiği toplantıya a...

**MHP Lideri Bahçeli "Şehit edilen öğretmenlerimizin hesabını ..**

MHP Genel Başkanı Devlet Bahçeli, 24 Kasım Öğretmenler Günü dolayısıyla parti ge...

AKP, araç plakası sahibini zengin ediyor>

AK Parti plakası sahibini zengin ediyor. Piyasa değeri 7 bin ile 8 bin lira aras...

CHP Kadın Kollarından "Birlik Ve Dayanışma" çayı

Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Bilecik İl Kadın Kolları tarafından Birlik ve Day...

Ak Parti Ve Chp Milletvekilleri Birlikte Halay Çekti

Diyarbakır Valiliği tarafından Feshane'de düzenlenen "Diyarbakır Tanıtım Günleri...

Başbakan HDP'ye seslendi 'Milletle özür borcunuz var'

Başbakan Ahmet Davutoğlu, "HDP'ye sesleniyorum; eğer çözüm sürecinde samimiyse...

SON YORUMLANANLAR

HABERLER | VİDEOLAR

Bucaklı Oyuncu Bucak'ta Film Çekmek İstiyor

Unlu yapımcı ve yönetmen Serkan Yaşar Kültüray'ın yöneteceği 10 sinema filmide...

Boluda 'Organik Ceviz Yetiştiriciliği Eğitimleri Sona Erdi

Doğu Marmara Kalkınma Ajansı (MARMKA) tarafından yürütülen, 2014 yılı Doğrudan Fa...

En Güncel Cumhurbaşkanlığı Seçimi Anketi

Optimar Araştırma ve Danışmanlık 14-18 Temmuz

