

SON DAKİKA

Aranacak Kelimeyi Yazın

Ara

Ana Sayfa

Günün Haberleri

Linkler

Ana Sayfam Yap

Sitene Ekle

Arşiv

Reklam

İletişim

Rize

Ramazan

Karadeniz

Ekonomi

Siyaset

Güncel

Sağlık

Bilim-Teknoloji

Eğitim

Spor

Yaşam

Trabzonspor-Rizespor
MAÇININ
Golleri ve
Maç Özeti  **İZLE**

AK PARTİ'nin
RİZE'de
Yeni İl Başkanı
Kim Olacak ?

Çalışan Anne Babalara
Yeşil Doğa Koleji
Kreş ve Bakımevi
Rize'de Açıldı

Sütlüoğlu
ÇÖZÜMÜ BULDU
Kartalbaş
PARALEL
Medya İFTİRASİ

Anasayfaya Dön

Karakter boyutu :

16 Aralık 2014 Salı 13:07

olay53.com
Olaylar haber online

Olaysız haber olmaz

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 kirli alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi

- Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirli alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan kaynaklı sıkıntıları günlük hayatına yansıtmak isteyenlere 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 yanımda 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

ÇOK OKUNANLAR

Dün / Bu Hafta / Bu Ay

Rize Bütünşehir Oluyor!

Cumhurbaşkanı Erdoğan, 9 İsmi Danıştay

Liposuction, Kalp Krizi Riskini Azaltıyor

Samsun'un Tek Kadın Servis Şoförü

Caner Erkin Korkuttu

Serbest Piyasada Döviz Fiyatları

Genç İş Adamı Kerem Göğüş'ten Altın Öğütler

Eskişehirli Şair Yasemin Özyurt'un Şiir Kitapları

(Özel Haber) Tehlikeli Olmadığını Göstermek

Yurtta Hava Durumu

YAZARLAR



Ali TEZEL

Evlenen kadının hakları neler?



Zekir AKGÜL

Toplumu Duyarsızlaştırma
(Desensitizasyon)



Taha TOPRAK

Ey genç kardeşim!



Rasim KURT

Kaynak: Paylaş : ☐ Facebook, ☐ Google, ☐ Yahoo, ☐ Digg, ☐ Del.icio.us, ☐ Twitter[Yorum Ekle](#) [Arkadaşına Gönder](#) [Yazdır](#) [Yukarı](#)

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

**NIŞAN & DÜĞÜN DAVETİYELERİNDE
39 Yıllık Adresiniz...****DAVETİYE SATIŞ NOKTASI
Evkur Arkasında****Karadeniz OFSET MATBAASI**Kanburoğlu Sokak Kabil İşhanı (Evkur Arkası) No:10
Tel: 0464 217 54 64 - 212 01 11 RİZE**DiĞER HABER BAŞLIKLARI**

İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret
 İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi
 Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor
 Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamladı
 Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı
 Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu Yapacak
 Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu
 Ekonomi Bakanı Zeybekci'den Dolardaki Artışa İlişkin Açıklama
 Nestle İşçilerinin Eyleminde Olaylar Çıktı
 Ayakkabı Yaz Fuarı Sektörü Memnun Etti
 Btso Akademi İş Dünyasına Yeni Ufuklar Kazandırıyor
 Mesai Saatlerinde Her 100 Kişiden 35'i Sosyal Medyada
 Çek Kullanımı Arttı
 Yırcalı, Cezayir Enerji Ve Maden Bakanı'nı Ağırladı
 İnşaat Ciro Ve Üretim Endeksleri Açıklandı
 Borsa Güne Düşüşle Başladı
 Serbest Piyasada Döviz Fiyatları
 Enerji Ve Tabii Kaynaklar Bakanı Taner Yıldız:
 Terra Madre Ödülü Ayrıcalıklı Yoğurtçunun Oldu
 Serbest Piyasada Döviz Fiyatları



Polisten vatandaşla meydan dayığı
Okuduğu şiirle Başbakan'ı ağlatan kız
Zaman Gazetesi Önünde Operasyon



RİZE
CANLI YAYIN
KAMERALARI

YAŞAM**1 milyon 725 bin kişinin sürücü belgesi tehlikede**

TUSEKON Genel Başkanı İsmail Yılmaz, sürücü belgesi sertifikası alanlara yeni yıl uyarısı yaptı.

ÇOK YORUMLANANLAR

Dün | Bu Hafta | Bu Ay



Cumhurbaşkanı Erdoğan, 9 İsmi Danıştay
Caner Erkin Korkuttu
Yurtta Hava Durumu
Dünya Çocukları Bursa'da Buluşuyor
Furkan Aldemir İlk Maçına Çıktı
Genç İş Adamı Kerem Göğüş'ten Altın Öğütler
(Özel Haber) Sınırdan Hizmet Atağı
Serbest Piyasada Döviz Fiyatları
Mancını İlk Galibiyetini Aldı
3d Eğitim İle Okula Dönecekler

Yayın İlkeleri **Künye** **Bize Ulaşın** **RSS** Copyright ©2009 Olay53.comSitemizdeki yazı, resim ve haberlerin her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilmeden kullanılamaz
Görsel Tasarım: Capitol Medya - Yazılım: CM Bilişim