

Samsun'da bugün hangi gazete, neyi manşet yaptı?

Samsun'da yayın yapan günlük gazetelerin birinci sayfalarında neler var?

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 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 kirli alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın 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 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 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 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 yansıtırsanız, 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 nötrler 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".



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



MİSİRİN FAYDALARI-ŞİFA KAYNAĞI MISIR



GÜZELLİK İÇİN ÇEKİLEN EN BÜYÜK ACI



Samsun - Günlük Gazetelerin Birinci Sayfaları 16 Aralık 2014



TAŞ KESİLEN POMPEİ KAVİMİ

Diğer Haberler

www.samsunahaber.com

SAMSUN HABER

SAMSUN'A HABER VERİYORUZ

Yurtbay Seramik'ten Üçüncü Fabrika
Yurtbay Seramik, bu yıl 35 bin metrekare kapalı inşaat alanı ile üçüncü



İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni Müdürüne Ziyaret
İnegöl Ticaret ve Sanayi Odası (İTSO) yöneticileri, Uludağ Elektrik Dağıtım A.Ş.

www.samsunahaber.com

SAMSUN HABER

SAMSUN'A HABER VERİYORUZ

İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi
Aikido ustası Oğuzhan Ulvi 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

www.samsunahaber.com

SAMSUN HABER

SAMSUN'A HABER VERİYORUZ

Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında Tamamladı
Borsa, günün ilk seansını yüzde 1,03 düşüşle tamamladı.



Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı
Aşın-Elbistan A Termik Santrali'nin yanı sıra, Aşın-Elbistan B Termik Santrali'ne

- Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji Tasarrufu Yapacak 16 Aralık 2014 Salı 12:33
- Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu 16 Aralık 2014 Salı 12:33
- Ekonomi Bakanı Zeybekciden Dolardaki Artışa İlişkin Açıklama 16 Aralık 2014 Salı 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 Salı 11:23
- Ayakkabı Yaz Fuarı Sektörü Memnun Etti 16 Aralık 2014 Salı 11:23
- Btso Akademi İş Dünyasına Yeni Ufuklar Kazandırıyor 16 Aralık 2014 Salı 11:18
- Mesai Saatlerinde Her 100 Kişiden 35i Sosyal Medyada 16 Aralık 2014 Salı 10:48
- Çek Kullanımı Arttı 16 Aralık 2014 Salı 10:33
- Yırcalı, Cezayir Enerji Ve Maden Bakanını Ağırladı 16 Aralık 2014 Salı 10:23



Samsun'un Tek Kadın Servis Şoförü Özgül Atalı,



Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndaki Çay Servisi



Samsun ve Yurtta Hava Durumu 16.12.2014 Salı

DÜN | BU HAFTA | BU AY

SAMSUNAHABER YAZARLAR

Gülsüm GÜNDÜZ
Bir Kez de Engellilerin Gözünden Bakın Dünya'ya! "Köşe Yazısı"



ADNAN ARSLAN
Canik'te Ücretsiz İnternet Erişiminin Engellenmesi Üzerine



BUKET OLGUN
Haykırsılar Ağıtlar Gözyaşları ve Yine Yüreklere Yakan Bir Maden Faciası



LEVENT GÜL
SAMSUN SPOR'DA DÜŞÜNDÜREN SAHİP SİZLİK!



SAMI KESMEN
Mandela'nın ölümü, Molla'nın idamı



VIDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

SAMSUN EĞİTİM



OMÜ Vakfı Koleji Derslerinde "Duvarsız Eğitim" Etkinlikleri

SAMSUN - Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Elif Omca Çobanoğlu koordinatörlüğündeki Sınıf

SAMSUN KÜLTÜR SANAT



AnadoluJet'in Çanakkale Zaferi Anlatımları "AnadoluJet'le Çanakkale Sohbetleri" ile Samsun'a Geliyor
SAMSUN HABER - AnadoluJet'in Çanakkale Zaferi'nin 100. yılı sebebiyle

SAMSUN SAĞLIK



Aşırı ve yetersiz beslenme kanser riskini artırıyor
OMÜ Sağlık Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Doç. Dr. Özenoğlu: "Günümüzde aşırı ve yetersiz

SAMSUNSPOR HABERLERİ



Samsunspor'dan "İstifa" Açıklaması ! , Samsunspor Kulüp Başkanı Mehmet Pank İstifa Etti!
Samsunspor'da istifa eden kulüp başkanı Mehmet Pank ile ilgili

