

samsun haber.tc

Ana Sayfa Foto Galeri Video Galeri Yazarlar Seri İlanlar Firma Rehberi



SAMSUN HABER SAMSUNSPOR DÜNYA EKONOMİ ASAYİŞ POLİTİKA YEREL GENEL TEKNOLOJİ KÜLTÜR-SANAT Diğer

SON DAKİKA > 13:22 - Yurtbay Seramik'ten Üçüncü Fabrika

Haber ara...



İŞİD Akrep Bombası İle Vuruyor



Emekliliği dolan memurlar



Kariyerinizi baltalamanın 10 altın kuralı



LG'den Yeni Nesil Televizyon! 8K

Tokat Attığı Şahsın Ölümüne Neden Oldu?

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...

16 Aralık 2014 Salı 13:08



banner332

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 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 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 nötürler sonrasında da pozitif enerji ile yüklerler. Sürekli bir hareketin içinde bulunan kişiler belirli bir süre aktif hayatın içinde yaşadıkları kadar yaşamaya devam ederler, hem sosyal hayatları, hem

banner344

Yazarlar

TÜMÜ



Hüseyin Kurt
DİLİ BİR, ÖZÜ TÜRKÇE...



Mehmet Albayrak
İNSAN NE ÇEKERSE DİLİNDENDİR



Cemal Özdemir
KÖTÜLÜKLERE KARŞI NAMAZ



Erdal Bozkurt
Beslemelerden Terstenmeler



samsun haber.tc

Son Dakika

» İŞİD Akrep Bombası İle Vuruyor

» Akça: "Türkiye'de Eğitimin En Temel



Samsun'da Bu Sinyalizasyon Sistemi Sürücülere Çıldırtıyor!

Samsun'un İlkadım İlçesi'nde, Cumhuriyet Caddesi ile Lise Caddesi'nin keşiştiği noktadaki trafik sinyalizasyon sistemindeki yeşil ışığın kısa süreli yanması sürücülere zor anlar yaşıyor. [Devamını Oku](#)

16 Aralık 2014, 12:04

“Dünyada En İyi 50 Öğretmen” Arasında Yer Alan Dilek

İLGİLİ GALERİLER

**z verme arsız
verme hırsız**

Avrat lazım kalçalı... Bu atasözlerini hiç duymadınız!

Samsun'da Feci Kaza 7 Yaralı

Krasnodar'da Samsun İş Günlerine Görkemli Açılış

Eğlenerek aşı oluyorlar

PAYLAŞ



Tweet



Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

İlgili Haberler



Yurtbay Seramik'ten Üçüncü Fabrika



İtso Yönetiminden Uedaş'ın Yeni



İş Dünyasına Stres İçin Aikido Önerisi



Trabzonlu Firmalar Dışa Açılıyor



Borsa İlk Seansı 82 Binin Altında



Ael, 2014 Hedefinin Üstünde Üretim Yaptı



Bursa Osb Yılda 5,7 Milyon Liralık Enerji



Hekim Holding'in Çeyrek Asırlık Gururu

- » “Dünyada En İyi 50 Öğretmen” Arasında
- » Mühendislerden “ÇED Yönetmeliği”ne Tepki
- » Askeri konvoyda zincirleme kaza
- » Memur bunu yaparsa maaşı bin 576 lira artacak!
- » Yılmaz Kavak'ta Adına Yapılan Parkta
- » Tokat Attığı Şahsın Ölümüne Neden Oldu?

Özel Haber

- » Samsun'da Bu Sinyalizasyon Sistemi Sürücülere Çıldırtıyor!
- » İlkadım'da Kafelerin Önündeki Masa Sandalyeler Kaldırılıyor!
- » Samsun'da Kaldırımlar ATM İşgalinde!
- » Suriyeli Vatandaşlar Samsunlu Hasan'ı Keşfetti!
- » Samsun'un Görülmemiş Tarihi Fotoğrafları
- » Samsunspor Otoparkı Sahipsiz Bırakıldı!
- » Belediye Başkanının Çocukluk Fotoğrafı Ortaya Çıktı!
- » YEDAŞ'a Dilekçe Yağıyor!
- » DSP Samsun İl Başkanlığına İcra Gelebilir!
- » Samsun'da Konut Satışları Düştü
- » Samsun'da Bir Görme Engelli Yürüyüş Bandı Vakası Daha!
- » Öztürk'ten Arlı Spor Kulübü'ne Ziyaret
- » Samsunlulara Kötü Haber, Su Faturaları Kabaracak Yüzde 100 Zam
- » Samsun Büyükşehir Belediyesi Çarşamba, Terme ve Salıpazarı'nda
- » Samsun Büyükşehir Belediyesi Ladikte Gayrimenkul Satacak
- » Samsun Büyükşehir Belediyesi Kavak ve Havza'da Gayrimenkul Satacak
- » Tosun Paşa Filmi Samsun'da Gerçek Oldu!
- » Canik'te Esnafa Ceza Şoku!
- » Samsun'da Fanatik Okul!
- » Samsun'un Tekkeköy İlçesinde Yeraltı Suları Tehlikede
- » Samsun'da Satılacak C Plakaların Fiyatları Belirlendi
- » Samsun Büyükşehir'de Güvenlik Personeli Alımı Neden İptal
- » Samsun'da Hayalleriniz Metale İşlensin!
- » Umar'dan Sonra Adilovic'de Mi Kaçıyor?
- » Samsun'da Çekilen Bu Fotoğraf Sosyal Medyada Gündem Oldu!

Samsun

Hava Durumu

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz il seçiniz:

Samsun

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz

KULLANIM VE GİZLİLİK ŞARTLARI

[Privacy Policy](#)

Son Yorumlar

[Ulan ne şanslısınız çanakkaledenin günlük...](#)[görülmemiş fotoğraflar öyle mi? haber...](#)[krasnodardaki samsun iş günlerinin...](#)[Agzına saglik abi herkesin söylemek isteyipte...](#)[tuvalete gitse haber olaçcak bu adam bu...](#)[Özel sektör çalışanına ne var birazda...](#)[necattin demirtaş mhp milletvekili aday...](#)[Sen ihracatçı felan bırakda. Limanda çalışan...](#)[bu olanları görsünler.oy verentler](#)[O direği kaldırın ceyran telini yan binaya...](#)

Linkler

[SAMSUN HABER SİTESİ](#)[Samsun Haber](#)

Sen de Yaz



Ziyaretçi Defteri
Siz de yazmak istemez
misiniz?



Arşiv

01

Ocak

2014

GETİR

[samsun haber.tc](#)

- › ANA SAYFA
- › FOTO GALERİ
- › VIDEO GALERİ
- › YAZARLAR
- › SERİ İLANLAR
- › FİRMA REHBERİ

- › SAMSUN HABER
- › EKONOMİ
- › YEREL
- › KÜLTÜR-SANAT

- › SAMSUNSPOR
- › ASAYİŞ
- › GENEL

- › DÜNYA
- › POLİTİKA
- › TEKNOLOJİ

[Favorilere Ekle](#)[Üye Ol](#)[Üye Girişi](#)[Mobil](#)[Künye](#)[Reklam](#)[İletişim](#)