

## EKONOMİ & FİNANS

[EKO GÜNDEM](#)
[FİNANS](#)
[PİYASALAR](#)
[SEKTÖREL](#)
[OTOMOTİV](#)
[EMLAK](#)
[İNSAN KAYNAKLARI](#)
[TATİL](#)
[ŞİRKET HABERLERİ](#)

SON DAKİKA



İşte şehir hastanelerinde son durumu


 Haberi Sosyal  
Medya'da Paylaşın

[Haberler](#)
[Ekonomi](#)
[Ajanslar](#)

### 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 kirlili alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi.

16 Aralık 2014 Salı, 13:08



Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirlili 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 olmuştur ama süre uzadıkça kılıç kişiye daha ağır gelmeye başlamıştır. Hafif sıkıntılarımızı bile devamlı yanımızda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmayacak 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 yansırırsanız, 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 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".

İHA

[Tweet](#)

#### Fotoğraf Galerisi


 Hülya Avşar Yaptı  
Yapacağım...

 İki Gönül Bir Olunca  
Samanlık Seyran Oldu

 Taliban Okul Bastı  
Pakistan Karıştı!

 Hayvanlar İnsanlara  
Özenirse...

#### Video Galeri



Çanakkale'de deprem


 Skype'tan çığır açan  
yenilik

 Sanki adliye değil  
tribün

 "Devlete paralel  
yapılanma nüfuz




### Bornova'da Yeni Yollar...

İzmir Büyükşehir Belediyesi ile Bornova Belediyesi işbirliğinde...



### Öğrencilere Diş Macunu Ve...

Bursa'nın Orhangazi ilçesinde Diş Sağlığı Haftası dolayısıyla belediye...



### Dr.Şimşek'ten 'karbonmonoksit...

Sorgun Toplum Sağlığı Merkezi Sorumlu Tabibi Dr.Elif Şimşek kış...



### Hoca Ahmet Yesevi Otağı...

Adana'da, Hoca Ahmet Yesevi Konfederasyonu (HAY-KONFED) ve Otağı...



### Kültür Merkezi İçin İlk...

Antalya'nın Kumluca ilçesinde yapılacak çok amaçlı Kültür Merkezi için...



### Menderes'te Madalyalar Başkan...

Menderes Belediyesi adına katıldıkları turnuvadan madalya ile dönen...



### "Girişimci Eğitimine Katıl 30...

Giresun Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü tarafından 2014 yılının son...



### Doğurduğu Bebeği Çöpe...

Niğde Merkez İlhanlı Mahallesi'nde evinde doğurduğu bebeğini çöp...



### Edirne Belediyesi'nin Ücretsiz...

Edirne Belediyesi tarafından verilen ücretsiz dikeyon kurslarında...

**star**GÜNDEM  
Doğru, hızlı, tarafsız haber

**Künye** | **İletişim** | **Reklam**

» Gündem  
» Ekonomi  
» Siyaset  
» Dünya  
» Spor  
» Yaşam  
» Medya  
» Magazin  
» Kadın  
» Sağlık  
» Kültür & Sanat  
» Eğitim  
» Teknoloji  
» Otomobil  
» Yerel  
» Diziler  
» Sinema  
» Advertoiral  
» Eko Gündem  
» Finans  
» Piyasalar  
» Sektörel  
» Otomotiv  
» Emlak

» İnsan Kaynakları  
» Futbol  
» Basketbol  
» Voleybol  
» Tenis  
» Yüzme  
» Motor Sporları  
» Diğer Sporlar  
» Tatil  
» Moda  
» Şans Oyunları  
» İnternet  
» Ürün İnceleme  
» Kitap  
» Şirket Haberleri  
» Mobil

» Yemek Tarifleri  
» Ajanslar

» **Yerel Haberler**  
» İstanbul Haberleri  
» Ankara Haberleri  
» İzmir Haberleri  
» Adana Haberleri  
» Diyarbakır Haberleri  
» Trabzon Haberleri  
» Bursa Haberleri

» **Gündemdekiler**  
» Abdullah Gül  
» Recep Tayyip Erdoğan  
» Kemal Kılıçdaroğlu  
» Fenerbahçe  
» Facebook  
» Twitter  
» Ak Parti

» **Gazeteler**  
» Hürriyet  
» Zaman  
» Fanatik  
» Milliyet  
» Yeni Şafak  
» Haber Türk  
» Taraf