

Rehber Kütüphane Soru Cevap Ana Sayfa Giriş Sayfam Yap Sık Kullanılanlara Ekle Siteye Ekle Reklam Künye İletişim Yayın İlkeleri RSS

TARIM 2023 TÜRKTOB

TÜM SAYILARINI GÖRMEK İÇİN TIKLAYINIZ

Ana Sayfa Tarım Tohum Ekonomi Güncel Sağlık Yaşam Türkiye Dünya Bilim-Teknik Kültür-Sanat Yerel **TÜRKTOB** foto video

Son Dakika : Doğrudur

Aranacak kelimeyi yazınız

TÜRKTOB TÜRKİYE TOHUMCULAR BİRLİĞİ

tohum Türkiye Tohumculuk Teknolojileri Fuarı

8 / 9 / 10 OCAK 2015

İstanbul Fuar Merkezi / Yeşilköy - İstanbul

9 - 10 No'lu Hall

2015 Yılı Bitki Islahı Kursu Başlıyor

bisab bitki ıslahçıları alt birliği

Başvuru ve Detaylar İçin Tıklayınız



İş dünyasına stres için aikido önerisi

Anasayfa > Ekonomi

Print A A

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirliliğin alanlar, trafik, ekonomik kaygılar gibi yüklerden arınmanın ve bunlardan...

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirliliğin 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 sıkıntıları bile devamlı yanımızda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmaz durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntıların evimde taşısak hayatımızda çekilemez 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 isten 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 nötrürleri sonrasında da pozitif enerji ile yüklenir. 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".

16.12.2014 13:06:01 TSI
NNNN



Facebook'ta Paylaş

Tweet

16 Aralık 2014 13:08 tarihinde eklendi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

gazete manşetleri



Sabah
Milliyet
Hürriyet
Posta
Yeni Şafak
Tüm Gazeteler

11. SAYI ÇIKTI





Kış kavunu tezgaha çıkıyor

Okuyucu Yorumları

Adınız

Soyadınız

E-Posta Adresiniz

Benzer Haberler



Öğrencilere Dış
Ve Fırça Dağıtıldı
Bursa'nın Orhangazi
Dış Sağlığı Haftası

fotoğraf galerisi



Türkiye Tohumcular
Dışın dibinde b
Esrarengiz krater g
Sonbaharın büyü
'Uzaylıların' fotoğrafı



Hatay künefesi ilgi görüyor



Sonbahar yağışları hububat çiftçisini sevindirdi



Küflü peynir merdiven altı üretimden kurtuldu



Rehine krizi kanlı bitti

Tarım2023.com - Türkiye

Türkiye | Dünya | Bilim-Teknik | Kültür-Sanat | Yerel

Adana
Adıyaman
Afyonkarahisar
Ağrı
Amasya
Ankara
Antalya
Artvin
Aydın

Bilecik
Bingöl
Bitlis
Bolu
Burdur
Bursa
Çanakkale
Çanlon

Denizli
Diyarbakır
Edirne
Elazığ
Erzurum
Gaziantep
Giresun

Gümüşhane
Hakkari
Hatay
Iğdır
İzmir
Kahramanmaraş
Kars

Kayseri
Kırklareli
Kırşehir
Mardin
Muğla
Nevşehir
Niğde
Ordu
Rize
Samsun

Sakarya
Samsun
Siirt
Sinop
Sivas
Tekirdağ
Tokat
Trabzon
Tunceli
Van
Yozgat

Uşak
Van
Yozgat
Zonguldak
Aksaray
Bayburt
Karaman
Kırıkkale
Batman

Şırnak
Bartın
Ardahan
İğdir
Yalova
Karabük
Kilis
Osmaniye
Düzce



Kuruyemişin yararları saymakla bitmiyor



Erik Ağacı Kış Ortasında Meyve Verdi



Dünyaya incir tadı veren kent: Aydın



Dünyanın en ince akıllı telefonu



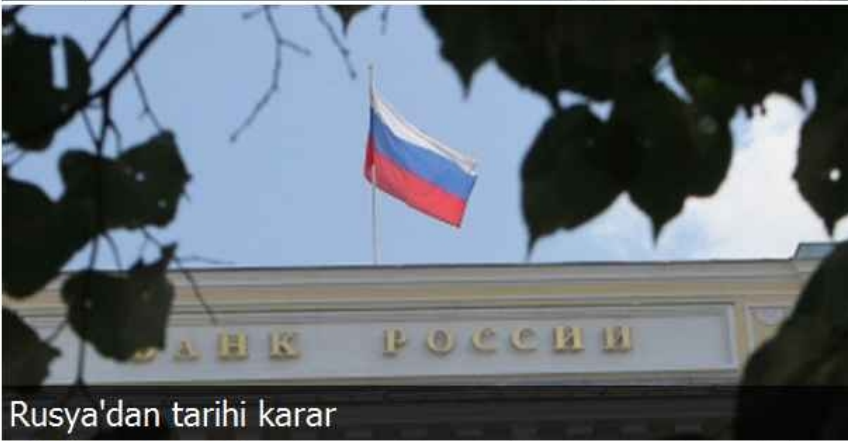
Bugün hava nasıl olacak?



Tedavide antibiyotik kullanmayın



Kuzey Kutbu'nu kendilerine verilmesini istedi



Rusya'dan tarihi karar



HTC One M9 üç renkte tanıtılacak



