



PAKISTAN'DA TALIBAN YÜZLERCE ÖĞRENCİYİ REHİN ALDI

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 13:05

Bu haber 3 kez okundu



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 sıkıntıları bile devamlı yanımızda taşır, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmaz durumlara gelebilir. İş hayatındaki sıkıntıları 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 harcayacaksınız, 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 notürler 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".

Yazarlar

TÜMÜ



Barış Gümüş
Diyarbakırlı çocuklara ne diyeceğiz?



Adnan Sungur
Fenerbahçe'yi Bırakın da Trabzonspor'u Koruyun!



Hasan Bahadır
Hacıosmanoğlu'nun Skandal Tapesi!



Bedreddin Habiboğlu
Bu "Yarma" Değil "Yorma" Operasyonudur!

TRABZONTV İZLE

RADYO DİNLE

Son Dakika

- » TRABZONSPORUN UEFA RAKİBİ BELLİ OLDU
- » Başbakan Davutoğlu Trabzon'a geliyor!
- » Demba Ba Trabzonspor'la Anlaşmış!
- » Trabzon'da Heyelan!
- » Dünyaca ünlü yıldızlar, Trabzonspor'un
- » Sürücü adaylarına uyar! Yılbaşına
- » Ülkemizde Korkutan Deprem..
- » Meteoroloji'den önemli uyar
- » Hrant Dink davasında flaş karar!
- » Trabzon'da her mahalleye ayrı tarife!

Özel Haber

- » Futbol dünyası efsanevi bir isme daha veda etti...



PAYLAŞ



Tweet

Yorumlar

İlgili Haberler

Yurtbay Seramik'ten
Üçüncü Fabrikaİtso Yönetiminden
Uedaş'ın Yeniİş Dünyasına Stres
İçin Aikido Önerisi...Trabzonlu Firmalar
Dışa AçılıyorBorsa İlk Seansı 82
Binin AltındaAel, 2014 Hedefinin
Üstünde Üretim YaptıBursa Osb Yılda 5,7
Milyon Liralık EnerjiHekim Holding'in
Çeyrek Asırlık Gururu

- » Trabzon emniyetinde uyuşturucu imha görüntüleri
- » Trabzonspor onu istiyor!
- » Tüm beldeler kapatılıyor, mahalle oluyor..

Anket

Tümü

Twitter erişiminin engellenmesi hakkında görüşünüz nedir?

☐ Doğru buluyorum☐ Yanlış buluyorum☐ Fikrim yok

✓ OY VER

→ SONUÇLAR

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz

Trabzon

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

Sayfalar

Trabzon TV Canlı İzle

Akşam

AMK

Aydınlık

Birgün

Bugün

Cumhuriyet

Dünya

Evrensel

Fanatik

Fotomaç

Güneş

Habertürk

Hürriyet

Milli Gazete

Milliyet

Ortadoğu

Posta

Radikal

Sabah

Sözcü

Star

Takvim

Taraft

Türkiye

Vatan

Yeni Akit

Yeni Asya

Yeni Çağ

Yeni Mesaj

Yeni Şafak

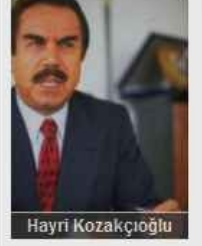
Künye

Linkler

E-Gazete

Gazete Manşet

Kim Kimdir?



Karikatür

Arif Abi Ölmüş

Sen de Yaz



Ziyaretçi Defteri
Siz de yazmak istemez
misiniz?



Arşiv

01

Ocak

2014

GETİR



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

› Gündem
› Ekonomi
› Sağlık
› Sinema
›
›

› Bölgesel
› Spor
› Dünya
› Röportaj
›

› Trabzonspor
› Teknoloji
› Otomobil
› Magazin
›

Favorilere Ekle

Üye Ol

Üye Girişi

Mobil

Künye

Reklam

İletişim

2014 © Copyright © By Trabzon Tv

Yazılım: Haber Yazılımı Tasarım: Haber Scripti