

16

ARALIK

<>

GÜNDEM POLİTİKA EKONOMİ SPOR DÜNYA SAĞLIK YAZARLAR AKTÜEL EĞİTİM YEREL HABERLER VIDEO FOTO GALERİ

TEKNOLOJİ SINEMA YAZI DİZİLERİ KÜLTÜR-SANAT RÖPORTAJ YORUM PAZAR KİTAP OTOMOTİV Yeni Şafak English بي بي شفق العربية

BUGÜN NE OLDU?

f

t

g+

GAZETE

a

a

a

a

Reklamı Kapat

İş dünyasına aikido önerisi

Aikido ustası Oğuzhan Ulvi Başkurt, iş hayatındaki zamana karşı yarış içinde olmak, karamsar düşünceler, bilgisayar kullanımı, kapalı ve elektromanyetik kirliliği 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.

İHA | 16 Aralık 2014, 13:22

Haberler » Ekonomi » Yazdır



Paylaş

Tweet

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 taşıyarak, hiç dinlenmezsek, sonunda sıkıntılar dayanılmaz 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 harcamamız, kafamızın içindeki negatif düşünceleri dağıtacağımız Aikido aynı zamanda içindeki enerji ile dünyanın enerjisi arasında bir uyum yakalamamız 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".

BU HABERLER İLGİNİZİ ÇEKEBİLİR

DAHA FAZLA EKONOMİ HABERİ İÇİN TIKLAYIN

EN ÇOK OKUNANLAR

SON 24 SAAT İÇİNDE YENİ ŞAFAKTA EN ÇOK OKUNAN HABERLER

- İş dünyasına aikido önerisi
- Enflasyon bildiğiniz gibi değil
- Zeybekçi: Dolara müdahale edilmemeli
- 13 saatlik yol 4 saate iniyor
- Rusya'da "dolar" yangını

EKONOMİ



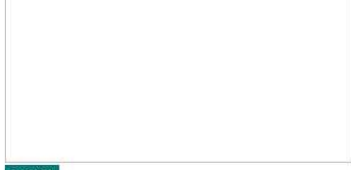
İnegöl'e YHT pıyangosu!

Tweets by @yenisafaknews

Paylaş Tweet

Kazada ölen uzman çavuş defnedildi

Kazada ölen uzman çavuş defnedildi



3. SAYFA

Van'ın Erciş İlçesi'ne 4 meslektaşıyla birlikte gittikleri gezi dönüşü yönetimindeki otomobilin Ağrı'nın Patnos İlçesi'nde takla atması sonucu yaşamını yitiren 24 yaşındaki Jandarma Uzman Çavuş Vahit Orçan'ın cenazesi, memleketi Kahramanmaraş'ın Türkoğlu İlçesi'nde gözyaşlarıyla toprağa verildi.

İş dünyasına aikido önerisi

İŞ DÜNYASI

Bize tuzak kurdular

MUŞ

"Taşhiyeciler" adlı grubun lideri olduğu suçlamasıyla 17 ay cezaevinde tutuklu kalan emekli imam Mehmet Doğan, "paralel yapının" kendisini mağdur ettiğini söyledi.



GENEL SAĞLIK

Bu yorgunluk dinlenerek geçmiyor

Modern insanın hastalığını oluşturan psikolojik yorgunluğun dinlenerek geçmediği belirtildi.



POLİTİKA

Yarın o törende üçü bir araya geliyor

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, Başbakan Ahmet Davutoğlu ve CHP Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu, yarın Konya'da Mevlana'yı anmak için düzenlenecek Şeb-i Arus törenlerinde buluşacak. Erdoğan ve Davutoğlu, anma programı öncesi Konya-İstanbul arası Yüksek Hızlı Tren'in açılış törenine katılacak.



ALİ BAYRAMOĞLU

Cemaat, basın, özgürlük: İki keskin uç



ABDÜLKADİR SELVİ

Kumpas



AKİF EMRE

Jeanne d'Arc/laşma ve kibir

Yeni Şafak

YENİŞAFAK

ANASAYFA

GÜNDEM

POLİTİKA

EKONOMİ

DÜNYA

AKTÜEL

SPOR

YAZARLAR

SAĞLIK

TEKNOLOJİ

KÜLTÜR-SANAT

RÖPORTAJ

SİNEMA

PAZAR

KİTAP

Yeni Şafak English
يڤني شافاك انكليزية

KURUMSAL

ABONE FORMU

TEMSİLCİLİKLER

KAMPANYA

İNSAN KAYNAKLARI

REKLAM

KÜNYE

GAZETE İLETİŞİM

ARAÇLAR

HABER BANTLI

SİTENE EKLE

FAVORİLERE EKLE

GİRİŞ SAYFASI YAP

YENİŞAFAK MOBİL

R.S.S

FACEBOOK

TWITTER

Bu sitede yayınlanan tüm materyalin her hakkı mahfuzdur. Yazılı izin olmadan ve kaynak gösterilmeden çoğaltılamaz. © Yeni Şafak