



1993'ten beri Manisa'da sağlık hizmeti veriyoruz...
 TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN 444 45 02
 www.devatipmerkezi.com.tr
 Cumhuriyet Cad. No:78 Doğanbeyi YANI MANISA 0236 231 91 91

admin 27 Haziran 2015 Genel, İstanbul, Son Dakika

EN ÇOK OKUNAN HABERLER

- | Bugün | Bu Hafta | Bu Ay |
|-------|----------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Erkekler dikkat: Aikido ile geliyorlar



Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Bağkurt, kadınların Aikido'ya artan ilgisinin sebeplerini açıkladı. Oğuzhan Ulvi Bağkurt, "İş yaşamı biraz acımasız dersek herhalde çok abartmış sayılmayız. Genelde erkeklerin çoğunlukta olduğu bir ortamda kadın olarak iş yaşamında başarılı olabilmek için bazı yetilere ihtiyaç var. Sabır, disiplin, odaklanma, zamanlama, denge, esneklik, dayanıklılık. Bu özellikler kadınları iş yaşamında mükemmel bir savaşçıya dönüştürerek muhteşem zaferler kazanmasında önemli rol oynuyor. İş yaşamında başan kazandıracak bu yetiler için, kadınların Aikido öğrenmeye başlaması

ve sabırla eğitimleri devam etmeyi yeterli olacaktır" dedi.
İŞTE KADINLARIN AIKİDOYU SEÇMEK İÇİN 5 ÖNEMLİ SEBEBİ
 Kadınların Aikido seçmesindeki 5 önemli sebep şu şekildedir:
 "Savaş sanatları ile iş yaşamında birçok benzer ortak özellik vardır. Bunların en önemlisi sabırdır. Tüm savaş sanatı yapanlar bilir ki ne kadar yetenekli olursak olalım ilerleme kaydedebilmek için sabretmemiz gerekir. İş yaşamında bir kadın için sabırlı olabilmek iradesinin sağlamlığının göstergesidir. Sabırlı davranarak doğru zamanda yapılan hamleler kadınları bir üst seviyeye taşıyacaktır. İş yaşamında önemli olan bir diğer unsur da disiplindir. Disiplin kurallara bağlı olarak görevini aldığı ve yaptığı işin izam intizam içinde istenildiği gibi yapma işidir. Aikido da bir Japon Savaş disiplini. Aikido'da siyah kuşak derecesine ulaşmış kadınların yani başarılı olan kadınların iş yaşamında da başarılı olmasının sebeplerinden biri de disiplin kavramını anlamaktan çok özümsemiş olmalarıdır. Aikido'da metsuke dediğimiz özel bir kavram vardır. Odaklanma anlamına gelen bu sözcük aslında sadece vücudunla değil bütün ruhunla da yapacağın işe konsantre olma. Aikidoda atak yaparken veya kendimizi savunurken sürekli karşı tarafa odaklanmaya çalışınız. Doğru hamleler yapabilmek için bu şarttır. İş yaşamındaki kadınlarda yapacağı işlerde odaklanma tekniğini kullanarak başarıya ulaşabilirler. Belirli bir zaman diliminde tüm ruhuyla yapacağı işe odaklanmak kadının başarılı olmasına olanak sağlayacaktır. Denge Aikidonun olmazsa olmazıdır. Hareketi tamamladığınızda sizin denginizin maksimum, rakibinizin dengesinin ise minimum olması istenir. Kadınlarda kumalan gereken bir diğer denge ise iş ve aile yaşamı dengesidir. Zamanını iyi yöneten kadınlar aslında birer denge uzmanıdır. Aikido ile dengeyi öğrenen kadın iş yaşamında başarılı, özel hayatında ise mutlu olur. Esneklik ve dayanıklılık iş yaşamındaki zorlukları aşmada kullanabileceğimiz araçlardır. Bazen esnek yani anlayışlı olabilmeli, karşımızdakini tolere edebilmeliyiz. Bazen de üzerimize yüklenen fazla işleri yıkılmadan tamamlamayı yani dayanıklı olmayı başarmalıyız. Aikido ile öğrenilen esneklik ve dayanıklılık iş yaşamında kadına hep avantaj sağlar."
 (İHA)



Beğen 0 Tweetle 1 +1 0 **PAYLAŞ** 33 Kez Görüntüldü.

1993'ten beri Manisa'da sağlık hizmeti veriyoruz...
 TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN 444 45 02
 www.devatipmerkezi.com.tr
 Cumhuriyet Cad. No:78 Doğanbeyi YANI MANISA 0236 231 91 91

SENDE YORUM YAZ

İsim *
 E-Mail *
 Web Site

Mesajınız...

Yorum Yap!

BENZER HABERLER

- | | | |
|--|---|-------------------------------------|
| | | |
| | | |
| Yaşam Boyu Her Yaşta Spor Şehitkamil'de | Başkon Üretim Ve Verimlilik İçin Adım Attı | Sokak ortasında şehit mezarı |

1993'ten beri Manisa'da sağlık hizmeti veriyoruz...
 TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN 444 45 02
 www.devatipmerkezi.com.tr
 Cumhuriyet Cad. No:78 Doğanbeyi YANI MANISA 0236 231 91 91

Hür Işık Manisa'nın Gör Sesi
 Hür Işık Gazetesi
Hür Işık www.hurisikgazetesi.com