

## **Asahin periaatteita**

<http://asahi.fi/index.php?id=3>

<http://www.visioi.net/30>

### **1. Liikkeen ja hengityksen rytmitys**

Asahin keskeisin ja ensimmäinen periaate.

### **2. Kehon pystysuoran linjauksen harjoittaminen**

Asahi-liikesarjassa tutkitaan jatkuvasti kehon pystylinjauksen periaatetta, synnytetään siihen liittyvää kehon rakennetietoisuutta ja etsitään sen kautta koko kehon voimaa ja liikkeiden optimaalista suoritustapaa.

### **3. Kehonlaajuinen liike**

Koko keho on jatkuvasti joko avautuvassa tai sulkeutuvassa liikkeessä. Näin saadaan aikaan liikettä joka kohdassa kehoa. Hyvin pienestäkin käsien liikkeestä tulee silloin koko kehon liike.

### **4. Liikkeen hitaus ja kuuntelu**

Liikkeet ovat hitaita ja pehmeitä. Tämä mahdollistaa liikkeen kuuntelun ja kehontietoisuuden kehittämisen hyvin erityisellä tavalla. Kehoa kuunnellaan jatkuvasti sisäkautta, jolloin kehon tasapaino, rakenne- ja liiketietoisuus kehittyvät.

### **5. Mielen harjoittaminen mielikuvien avulla**

Asahi-liikkeitä suoritettaessa käytetään usein erilaisia mielikuvia: nostetaan palloa, liikutaan vedessä, kuunnellaan sadetta jne.

\* voidaan etsiä liikkeen oikeaa suoritustapaa

\* helpompi keskittyä liikkeeseen, tuoda mieli ikään kuin paikalle harjoitukseen

\* vaikuttaa myös liikkeen intensiteettiin

### **6. Harjoitus muodostaa virtaavan kokonaisuuden**

Asahi-tunti voi olla yksi virtaava ja jatkuva pehmeä liikesarja, jossa hengitys ja liike rytmittyvät toisiinsa koko ajan

## **Asahi-tunti: Liikkeet ja opettaminen**

Asahin perusliikesarja muodostuu noin kahdestakymmenestä liikkeestä, jotka on suunniteltu vaikuttamaan kehon eri kohtiin.

**Asahin liikesarjat** jakautuvat vaikutuksiltaan viiteen osioon:

1. rentoutus
2. niska-hartia –harjoitteet
3. selän harjoitteet
4. jalkojen ja tasapainon harjoitteet
5. hengityksen tasaaminen ja mielen rauhoittaminen.

### **Opettaminen**

1. Opetellaan liikkeen ja hengityksen rytmittämistä.
2. etsitään kehon hyvä pystysuora linjaus
3. Aluksi liikkeet opetellaan erillisinä ja kiinnitetään huomiota niiden oikeaan tekotapaan.
4. Asahin harjoitustunti muodostaa lopulta yhden virtaavan kokonaisuuden.

Harjoitustunnin pituus on joustava ja voi vaihdella kohderyhmästä ja tilanteesta riippuen 10 - 60 minuuttiin. Esimerkiksi taukoliikunnassa voi soveltaen ohjata vain yhtä tai kahta liikettä ja koota niistä vaikkapa 10 minuutin kokonaisuuden. Esimerkiksi niska-hartia -harjoitukset soveltuvat tällaiseen tilanteeseen erinomaisesti.

Jokainen asahin liike on sovellettavissa tekijän voimien ja liikkuvuuden mukaan, jolloin myös liikkeiden intensiteettiä voidaan säädellä.

### **Asahin kohderyhmä**

Asahi Health® -liikuntamenetelmän tavoitteena on yksinkertaisesti parempi elämän laatu. Asahin tarkoituksen on olla sekä terveyttä ylläpitävä että jo syntyneitä ongelmia hoitava harjoitus. Menetelmä sopii virkistävän ja rentouttavan vaikutuksensa ansiosta jokaiselle. Myös henkilöt, jotka eivät aikaisemmin lainkaan ole harjoittaneet liikuntaa, pääsevät helposti mukaan liikkeiden helppouden ansiosta. Myöskään ylipaino ei ole asahi-harjoituksen este. Erityisen hyvin asahi sopii stressin ennalta ehkäisyyn sekä sen hoitoon, koska liikesarjan on suunniteltu niin, että se tasapainottaa mieltä ja rentouttaa kehoa. Itse asiassa asahi perustuu näkemykseen, että keho ja mieli eivät ole erilliset vaan harjoittamalla kehoa harjoitamme myös mieltä. Liikesarja on suunniteltu systemaattisesti niin, että erilaisia lihas-, nivel-, niska-hartia- ja selkävaivoja potevat henkilöt saavat vaivoihinsa lievitystä. Asahin liikkeet vaikuttavat hieronnan tavoin, mutta asahissa harjoittaja hieroo itse itseään ikään kuin kehon sisältä. Asahi sopii myös rankan liikuntaharjoituksen jälkeiseksi rentouttavaksi ja palauttavaksi harjoitukseksi. Koska asahissa jatkuvasti hengitetään tietoisesti, hengitystekniikkakin paranee.

