

ASAHI

Asahi-terveysliikunnan lähtökohdat

Asahi-terveysliikunnan ovat kehittäneet suomalaiset valmentajat Ilpo Jalamo, Timo Klemola, Keijo Mikkonen sekä lääkäri Yrjö Mähönen. Asahi pohjautuu vanhoihin liikunnallisiin, terveydellisiin ja psykofyysisiin periaatteisiin, jotka ovat hyvin tunnettuja itämaisessä terveysliikunnassa ja kamppailulajeissa. (Jalamo ym. 2007: 12-13, 20.)

Asahia kuvataan menetelmäksi, jossa ihminen itse tekemällä yksinkertaisia ja luonnollisia liikkeitä, pystyy pitämään huolta itsestään ja huoltamaan omaa kehoaan ja mieltään. (Jalamo – Klemola – Mikkonen – Mähönen 2007: 10-14.) Asahi tyyppinen harjoittelu sopii hyvin somaattisen harjoittelun välineeksi

Asahin periaatteet

Tunninrakenne on suunniteltu siten, että koko kehon tärkeät nivelet käydään läpi päästä jalkoihin. Tunti koostuu rentoutus-, niska- ja hartia-, selkä- sekä jalka- ja tasapaino-osioista, joissa tehdään rauhallisia, hitaita ja pehmeitä liikkeitä.

Asahi-tunnin keskeiset elementit ovat liikkeiden hidas tempo, kiireetön ilmapiiri ja liikkeiden jatkuvuus. (Jalamo ym. 2007:10-26.)

Asahissa kiinnitetään huomiota selän pystyasentoon ja koko kehon hyvään pystylinjaukseen. (Jalamo ym. 2007: 101 -117.)

Keho on harjoituksen ajan pienessä pumpaavassa liikkeessä; keho ikään kuin ”vajoaa ja kohoaa” selkää ja polvia hienoisesti koukistaen ja ojentaen joka liikesuorituksen aikana. (Jalamo ym. 2007: 118-119.) Harjoituksissa keskitytään hyvään pallean eli vatsahengitykseen. Rytmitys: ”vajoamisen” aikana hengitetään ulos ja ”kohoamisen” aikana sisään. Liikkeen ja hengityksen rytmittämällä pyritään rauhoittamaan mieltä ja lisäämään kokemusta kehon keskustasta. (Jalamo ym. 2007: 120-126.) Kehon kuuntelu ja liikkeen sisäisen kontrollin harjoittelu kehittävät asento- ja liikeaistia ja opettavat tunnistamaan kehon jännitys- ja rentoustiloja. Lisäksi kehoon ”sisäkautta tutustuminen” voi auttaa kehonkuvan jäsentymisessä ja oman itsen hyväksymisessä sellaisena kuin se on. (Jalamo ym. 2007: 128-129.)

Asahin terveydelliset tavoitteet

Asahi-harjoittelun yleisiä tavoitteita ovat kehon pystylinjauksen löytäminen, yleinen kehon ja mielen rentoutuminen ja stressin hallinta, kehotietoisuuden lisääntyminen sekä hyvän hengitystekniikan oppiminen. Lisäksi harjoittelu ohjaa myös ergonomisesti hyvään kehon asentoon mm. istumatyössä ja nostotilanteissa. (Jalamo ym. 2009: 1-24.)

Lähteet:

Jalamo ym. 2009. Asahi - Terveysliikuntaa kaikille.

Kuittinen, M. & Toivanen, M. 2010. Asahi-terveysliikunta niska-hartiaseudun toimintakyvyn edistäjänä – Harjoitteluinterventio näyttöpäätetyöntekijöille

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

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