

Asahi – terveystiikunnan uusi malli

Asahi hoitaa ja ennaltaehkääsee

Susanna Laitinen
Soulful Joyride
Sertifioitu Jooganopettaja RYT500
Sertifioitu Asahi Health® -ohjaaja
Sertifioitu Aivoautuuttaja®

soulful.joyride@gmail.com
www.elamanpuujoogaa.fi



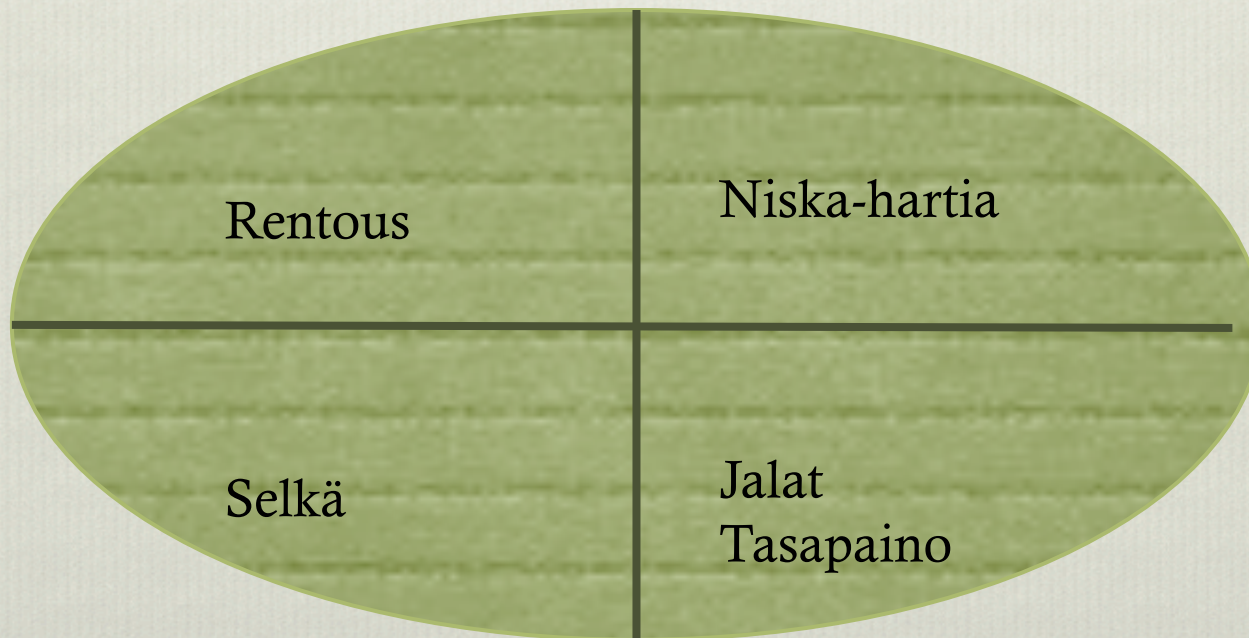
Mikä Asahi ?

❖ Asahi Health ® - ”suomalainen aamuvoimistelu” keholle & mielelle

- suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä

(Timo Klemola, Ilpo Jalava, Keijo Mikkonen, Yrjö Mähönen)

Asahiin kiteytyy asiantuntemus mm. kiinalaisesta terveysliikunnasta, kehotietoisuuden harjoittamisesta ja länsimaisesta lääketieteestä.



Asahi liikkuminen

- ❖ Asahin perusliikkeet on helppo omaksua ja käyttää myös itsehoidon välineenä.
- ❖ Liikkeet on suunniteltu niin että niiden harjoittaminen ei vaadi harrastajalta mitään erityisiä ennakkoehtoja, notkeutta tai edes liikunnallista lahjakkuutta.
- ❖ Liikkumisen tapa palkitsee nopeasti liikkujan:
 - liikkuvuus paranee, kehon aktiivinen rentous lisääntyy
 - mielentila kohoaa ja keskittymisen taito paraneeTämä saadaan aikaan erityisellä tavalla, jossa kehon liike, hengitys ja mielen keskittyminen yhdistetään tasapainoiseksi kokonaisuudeksi.

Asahi tunnin rakenne

- ❖ Liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Runsas hengitys hapettaa veren hyvin. Liiallisen hiilidioksidin poistuessa uloshengitysten aikana, veren ja kudosten happamuus lievittyy.
- ❖ Koko keho mukana yksittäisessä liikkeessä – kehon koordinaatio parantuu. Liikunnallinen taito parantuu jolloin tapaturmariski vähenee. Selkä kuntoutuu ja jalat vahvistuvat. Tasapainoa ja asentoergonomiaa harjoitetaan.
- ❖ Mieli on mukana harjoituksessa esim. mielikuvien avulla. Kehon tuntemuksiin ankkuroitunut mieli saadaan helpommin rauhoitettua.
- ❖ Erikoisvarusteita ei tarvita. Työvaatteetkin sopivat harjoitusvaatteiksi. Siis myös erinomainen tapa aloittaa työpäivä tai harjoittaa keskellä päivää ! Asahi on erinomainen aamunavaus – helppo oppia ja ottaa omaan aamurutiiniin.
- ❖ Asahia voi tehdä 5min – 60min mittaisena harjoituksena. 5minuuttia Asahia päivässä on parempi kuin ei ollenkaan Asahia

Asahilla dynaamisia tekniikoita sanallisen tietoisuuden vaimentamiseksi

- ❖ Kiinnitetään tietoisuus oikean aivopuoliskon tuottamaan kehon karttaan. Oikeassa aivopuoliskossa vallitsee aina ”**nyt**”-hetki. Ei ole tietoa menneisyydestä eikä tulevaisuudesta. Stressaavat sana-ajatukset poistuvat mielestä.
- ❖ Kiinnitetään huomio näkökentän tai kuulokentän sanattomalle ääreisalueelle, jossa sielläkin vallitsee aina ”**nyt**”-hetki.
- ❖ Välttelemme käyttämästä sanallista tietoisuutta, joka käyttää vasemmassa aivopuoliskossa olevia puhetta kuuntelevaa (Wernicke) ja puhetta tuottavaa (Broca) aivokuorialuetta.
- ❖ Kehotietoisuuden voimistaminen:
Tarkoituksena on stressaavien sana-ajatusten poistaminen kehotietoisuuteen keskittymällä. Keskitytään oikean aivopuoliskon tuottaman kehon kartan yksityiskohtiin
- ❖ Ei käytetä sanoja: ”yksi”, ”kaksi” jne. Tämä johtaisi ajatuksen vasemmalla aivopuoliskolla olevien puhekeskusten käyttöön ja niitähän juuri pyrimme välttelemään. Pyrimme siis poistamaan sisäisen puheen eli sanallisen ajattelun mielestämme.
Kuvien näkyminen mielessä ei haittaa. Ne ovat oikean aivopuoliskon tuotteita.

Asahin Terveysvaikutukset

- ❖ Lihaksisto vahvistuu ja oppii rentoutumaan
- ❖ Nivelet vahvistuvat ja notkistuvat
- ❖ Niska-hartiaseudun vaivat lievittyvät ja ennalta ehkäistyvät
- ❖ Selkävaivat lievittyvät ja ehkäistyvät liikeratojen ergonomisen suunnittelun ansiosta
- ❖ Tasapaino paranee ja kaatumisvammat harvenevat
- ❖ Hengitystekniikka paranee, josta on hyötyä erityisesti hengityssairauksissa
- ❖ Autonominen hermosto rauhoittuu, toiminnalliset vaivat helpottuvat
- ❖ Kehon tiedostaminen ja sen tuottama mielihyvä parantaa elämisen laatua ja iloa
- ❖ Ryhmässä tapahtuva harjoitus estää ja korjaa depressiota
- ❖ Mieli virkistyy, stressi poistuu ja unen laatu paranee
- ❖ Mahdollisesti verenpainetaipumus lievittyy stressihormonitason alentuessa
- ❖ Mahdollisesti insuliiniresistenssi lievittyy stressihormonitason alentuessa

Autuutta aivoille – hyvän aivoterveysten avaimet

- ❖ Luonto ja sen merkitys aivojen hoitajana
 - luonnossa kulkeminen
 - villiyrtilien poiminta, marjastaminen, sienestämisen
- ❖ Nykyajan aivohaasteiden huomioonottaminen
 - ts.ymmärrä ympäristöherkkyyksiä (neurologi Markku Partinen)
 - kännykät, tabletit, TV, langattomat verkot
 - kemikaaliyliherkkyydet
 - stressi on aivomyrkyä
- ❖ Näin ruokit aivosi
 - puhdistaa ja tue maksan toimintaa
 - näännytä sairaat solut, mahdollisimman paljon vihreää ja emäksistä, sokerit ja valkojauhut pois
- ❖ Arjen aivoharjoitukset ja musiikki
 - aivojumppatuokio
 - mielimusiikin kuuntelu

Autuutta aivoille – hyvän aivoterveyyden avaimet

- ❖ Lepo, kosketus ja rentoutuminen
 - stressi ja kiire happamoittaa kehoa ja myös aivoja.Muista levätä ja arvosta unta.
- ❖ Liikunnalla aivot ja muisti toimivaksi ja vireäksi
 - liikkuminen raittiissa ulkoilmassa on parasta hyötyliikuntaa.
 - tarpeeksi myös liikuntaa joka yhdistää mielen kehon liikkeisiin - > pois vasemman aivolohkon ”suorittamisesta”, oikean aivolohkon ”NYT” tilaan

Tärkeä, tärkeä hengitys

- ❖ Hengitys on ensimmäinen toimintamallimme. Hengitys luo perustan kaikille seuraaville kehityksemme malleille. Hengityksellä on kaksi aspektia:

1. Sisäinen hengitys eli soluhengitys. Soluhengitys tuottaa energiaa.

2. Ulkoinen hengitys eli keuhkohengitys, joka luo henkilökohtaisen erillisyytemme sekä oman suhteemme ulkoiseen ilmaympäristöön.