

Asahi rauhoittaa mieltä ja rentouttaa kehoa

Teksti ja kuvat: EEVA LEHTINEN

Asahi-terveysliikunta on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä liikuntamuoto, jossa tehdään yksinkertaisia harjoitteita rauhallisen hengityksen tahdissa. Asahi auttaa muun muassa ylläpitämään tasapainoa. Asahi on japania ja tarkoittaa auringonnousua.

Liikkeissä koko keho on mukana. Samoin mieli kannattaa ottaa mukaan harjoitukseen. Kehon tuntemuksiin "ankkuroitumalla" mieli saadaan rauhoittumaan. Erikoisvarusteita ei tarvita ja asahi-liikkeitä voi tehdä missä vain. Liikkeitä voi kerralla tehdä, vaikka vain muutamia minutteja.

Parkinsonin tautia sairastava asahi-ohjaaja **Riaz Zabihian** kertoo harjoitteiden sopivan mainiosti liikehäiriö sairaille. Hän neuvoo tekemään kaikki liikkeet rennosti ja virtaavasti – mikään liike ei saa tuntua epämiellyttävältä.

1.

RENTOUTUS-OSIO

Käsien kiertoharjoittelu

Ota ryhdikäs asento. Heiluta käsiä rentona puolelta toiselle. Pää kääntyy mukana.

Liikkeet voi tehdä myös istuen, kunhan tuolissa ei ole käsinoja.



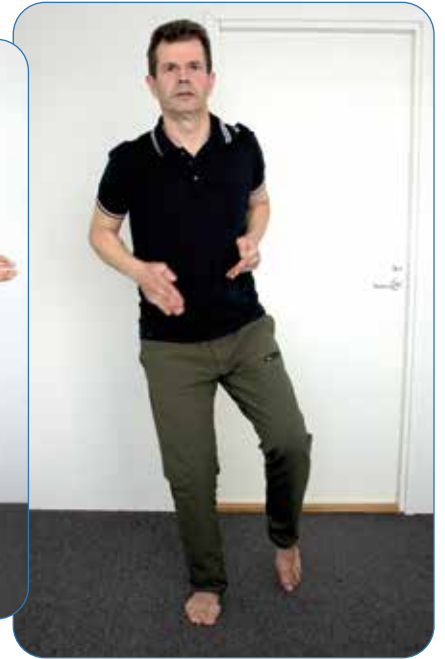
2.

TASAPAINO-OSIO

Sammakkouinti yhdellä jalalla

Seiso ryhdikkäästi, jalat hieman erillään, polvet pehmeinä (ei lukittuina).

Ota kiintopiste silmien korkeudelta. Pidä tukijalka maassa, pieni polven koukistaminen helpottaa pitämään tasapainoa. Vie toinen jalka hallitusti edestä sivun kautta taakse ilman, että jalka koskee lattiaa. Tee samalla käsillä uintiliikettä. Tee liike molemmilla jaloilla.



3.

NISKA-HARTIA-OSIO

Kyynärpyörittelyt kummallakin olkavarrella yhtä aikaa

Pidä kiinni olkapäistä ja pyöräytä kädet ympäri laajalla liikkeellä. Pyri saamaan edessä kyynärvarret yhteen. Tee käsien pyörytykset molempiin suuntiin.

