

Asahi – lempeää liikettä koko keholle

Teksti ja kuvat: EEVA LEHTINEN

Asahi-harjoittelu koostuu yksinkertaisista, rauhallisista liikkeistä. Harjoittelussa tärkeää on kiireettömyys ja oman kehon kuunteleminen. Liikkeitä voi tehdä kerralla, vaikka vain pienen hetken.

Riaz Zabihian ohjaa tekemään liikkeet hitaasti ja rennosti. Tässä kolme uutta liikettä, joiden parissa voit jatkaa omaa asahi-harjoitteluasi. Kuuntele kehoasi ja pidä liike miellyttävänä.



1.

NISKA-HARTIA-OSIO

Pään fysiologinen pyörittely – katse seuraa oravaa

Ota hyvä, ryhdikäs seisoma-asento, jalat hieman erillään. Anna katseen johtaa liikettä ennen pään kääntämistä – aivan kuin seuraisit oravaa, joka kulkee seinää pitkin kattoon ja sieltä toista seinää pitkin alas. Vain pää liikkuu. Venytystä ei tehdä äärimilleen, vaan virtaavasti ja rennosti.



2.

TASAPAINO-OSIO

Kanta-päkiä keinunta

Seiso tukevassa perusasennossa. Keinahda kantapäille ja koukista samalla käsiä. Seuraavaksi nouse päkijöille ja paina samalla käsillä alaspäin. Toista liike hitaasti ja keinuvasti useamman kerran. Liikettä ei tehdä silmät kiinni.



3.

SELKÄ-OSIO

Pallon nosto ja kylkien venytys

Seiso tukevassa haara-asennossa, polvet kevyesti koukussa.

Nosta kuvitteellinen suuri pallo maasta. Palloa ei kuroteta maasta, vaan se nostetaan kyykistymällä, selkä mahdollisimman suorana.

Nosta pallo pään päälle ja kuvittele olevasi kahden seinän välissä. Taivuta vartaloa sivulle pallon kanssa. Anna painon siirtyä jalalta toiselle samalla, kun kylki venyy.

Pidä toinen kylki suorana. Tee taivutus vuorotellen kummallekin puolelle rauhallisesti.

