**SUOMALAISELLA ASAHI-TERVEYSLIIKUNNALLA LISÄÄ VASTUSTUSKYKYÄ JA HYVINVOINTIA PANDEMIA-AIKANA**

Miten voisimme lisätä ihmisten vastustuskykyä, sekä vähentää stressiä luonnollisesti ja lääkkeettömästi, mutta kuitenkin tutkittuun terveystietoon perustuen? Vastaus on suomalainen asahi-terveysliikunta, joka vaikuttaa meihin kokonaisvaltaisesti vastustuskykyä ylläpitäen ja lihaskuntoamme vahvistaen sekä stressiä poistaen. Erityisesti nyt haasteellisena pandemia-aikana tällainen kaikille helposti saatavilla oleva keino vastustuskyvyn vahvistamiseen on tärkeää.

**Mitä on asahi-terveysliikunta?**

Asahi on terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Se on yksinkertaista, kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Perusliikeharjoituksessa harjoitetaan, avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko kehoa.

Asahin terveysvaikutukset perustuvat länsimaisen lääketieteen tutkimustyöhön ja se on kehitetty puhtaasti terveysliikunnaksi. Terveyden ja lääketieteen yhteydestä ja oikeellisuudesta vastaa sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Yrjö Mähönen.

**Mikä tekee asahista erityisen toimivan liikuntamuodon pandemia-aikana?**

Asahi toimii erinomaisena ennaltaehkäisevänä harjoitusmuotona koronaa vastaan pitäen mielen stressittömänä, ylläpitäen hyvää hengitystä ja vahvistaen vastustuskykyä. Asahia voi harjoitella niin yksin kuin ryhmässäkin.

* Asahia harjoitellaan aina riittävillä turvaetäisyyksillä
* Asahi-harjoituksen aikana pulssi pysyy alhaisena ja hengitys tasaisena, joten pisaratartuntavaara on pieni
* Harjoitustapa vähentää stressiä ja stressihormoni kortisolin vaikutus kehossa vähenee
* Puolustussolujen teho lisääntyy
* Aivot voivat paremmin hermosolujen lisääntyessä vähentyneen stressin takia
* Insuliini toimii paremmin, koska solut tottelevat herkemmin

Asahi sopii hyvin myös toipilaille, sillä liikkeet tehdään rauhallisesti ja liikkeiden yhteydessä vahvistetaan syvällä rauhallisella hengityksellä myös keuhkoja. Harjoituksen tempo on helppo sovittaa oman kunnon mukaan. Asahia voi harjoitella tarvittaessa myös istuen tai makuu-asahia jopa vuoteenomana.

**Asahi Nordic ry terveysliikunnan asialla**

Asahi Nordic ry toimii vahvasti terveysliikunnan asialla ja lajin perusajatuksia ovatkin terveyden ylläpitäminen, sairauksien ennaltaehkäisy ja lievitys, sairauksista toipumisen edistäminen, sekä ihmisten terveyden ja toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään. Lue lisää <https://www.asahinordic.com>

**Lisätietoja**

Kerromme mielellämme lisää asahista ja sen terveysvaikutuksista. Liikkeisiin voi tutustua helposti asahi-videoiden avulla: <https://www.youtube.com/channel/UCaV18Y_NhZdstL6eTtTHS3Q>  
Mitä on asahi ja Asahi Nordic: <https://www.youtube.com/watch?v=WwM1YW_5joc&t=89s>

**Kysy lisää:**

Risto Lehto, Asahi Nordic -pääkouluttaja, Asahi Nordic ry. puheenjohtaja  
[info@asahinordic.com](mailto:info@asahinordic.com), puh. 040 554 3954

Yrjö Mähönen, Asahi Nordic -pääkouluttaja ja yksi asahin kehittäjistä. Sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri, [yrjo.mahonen@luukku.com](mailto:yrjo.mahonen@luukku.com), puh. 050 569 7613