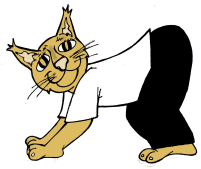
ASAHI NORDIC

UUTISKIRJE

marraskuu 2018

Asahi ja jooga



Toisinaan lehdistä tai netistä voi lukea artikkeleita "asahi-joogasta". Sellaista lajia ei kuitenkaan ole olemassa. Kyseessä on myös tavaramerkkirike, sillä nimi "asahi" on rekisteröity terveysliikuntana. Asahi ja jooga voivat kyllä muodostaa hauskan liikuntaparin, ja muutamat yksittäiset ohjaajat ja harrastajat ovatkin tehneet näin. Siten harrastaja saa iloa ja terveydellistä hyötyä molempien hienojen lajien ominaisuuksista.

Asiaa tuntemattoman näkökulmasta lajit saattavat vaikuttaa samankaltaisilta. Molemmissa liikuntamuodoissa hengitetään syvään ja painotetaan terveyttä. Kysymys on kuitenkin kahdesta aivan eri lajista. Alla on mainittu muutamia asahin erityispiirteitä:

1. Asahi on Suomessa kehitetty terveystaito länsimaiselle ihmiselle. Asahi on liikuntamenetelmä, jonka periaatteet seuraavat länsimaisen lääketieteen käsityksiä. Lajina asahi on neutraali uskonnon ja filosofian suhteen.

2. Asahiharjoittelu voi päällisin puolin muistuttaa meditaatiota. Harjoittelu voi saada mielen rauhoittumaan samaan tapaan, mutta pohjimmiltaan kysymys on keskittyneesti suoritetusta liikunnasta. Kun hengitys, liike ja mieli yhdistyvät, lopputulos muistuttaa meditaatiota. Asahin selitysmallissa asia ajatellaan länsimaisen aivofysiologian näkökulmasta.

3. Asahissa ei anneta sosiaalisia tapaohjeita. Se ei tarkoita, etteikö asahissa arvostettaisi hyvää käytöstä, mutta asahikoulutuksessa katsotaan yleisten kohteliaisuussääntöjen riittävän oman maan tapakulttuurin mukaisesti. Asahiin ei myöskään liity ravinto-opastusta. Jos asahissa jokin ravinto-ohje olisi, se kuuluisi:

"Kohtuudella kaikkea. Kohtuus mukaanlukien."

4. Asahissa on kolme hengitystapaa: harjoittelijan luonnolliseksi kokema hengitys, syvä hengitys ja tasaava hengitys. On tärkeätä erottaa näiden metodien käyttötavat. Toisinaan harjoittelija esimerkiksi kokee vaikeaksi rytmittää hengityksensä tietyn liikkeen mukaan, tai ryhmässä harjoittelun aikana muiden tahdin mukaiseksi. Jos hengittää syvään ja pitkään liikkeen edellyttäessä lyhyttä tai luonnollista hengitystapaa, harjoittelu saattaa tuntua epämukavalta.

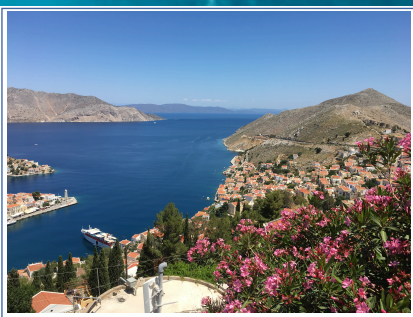
5. Asahiin ei sisälly suurta notkeutta tai taitoa vaativia liikkeitä. "Väärin" tehtynäkin asahi on turvallinen laji. Rasitusvammojen syntyminen on erittäin epätodennäköistä. Kyykistymisten yhteydessä kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota oikeaan polvikulmaan. Asahissa on paljon jalkaharjoituksia ja, jos polvi on väärässä asennossa, se voi rasittua.

6. Asahia harjoitellaan yleensä hiljaisuudessa ilman ulkoisia ärsykkeitä tai apukeinoja. Arkielämämme on täynnä ääntä, ja hiljaisuus on ylellisyyttä. Hiljaisuus antaa mahdollisuuden mielen tyyntymiseen ja uudistumiseen.Se myös synnyttää kontaktin läsnäolevien ihmisten kanssa ilman häiriötekijöitä.

Joogan pitkästä historiasta, erityispiirteistä ja sen eri koulukunnista voi lukea https://fi.wikipedia.org/wiki/Jooga

---

Asahi facebookissa:
https://www.facebook.com/asahinordic/
https://www.facebook.com/Asahi-me-ohjaamme-Asahia-913499665430447/



Rodos taas mielessämme...

Viime toukokuussa Asahi Nordic ry järjesti jäsenilleen virkistysmatkan Rodokselle. Lähes 20 innostunutta asahin harrastajaa lähti matkalle pääkouluttajien Mähösen ja Jalamon mukaan.

Lomailun, retkeilyn ja hauskan yhdessäolon ohella harjoittelimme asahia kahdesti päivässä.

2019 toukokuuksi on suunnitteilla vastaava matka. Lisätietoja tulossa. Pysy tarkkana ja lähde mukaan!

Asahi Nordic kouluttaa

Ohjaajakurssi C-taso aloittelevalle ohjaajalle

Aika: 8.-9. joulukuuta 2018
Paikka: Linnankatu 61, Turku

- Viikonlopun aikana käsitellään:
- lajin perusteet, teoria ja periaatteet
- Asahin 1-2 liikesarjat ja niiden oikeaoppinen suoritus sekä liikkeiden yhdistely
- Asahiin liittyvää lääketiedettä ja vinkkejä aloittelevalle ohjaajalle.

Kurssin suoritus antaa oikeuden toimia asahiohjaajana kuntosaleilla, työpaikoilla tai yrittäjänä. Kurssin päätteeksi myönnetään ohjaajadiplomi C-lisenssi.

Kurssimaksu on 350 €.
Ilmoittautuminen 1.12. mennessä jalamoil@saunalahti.fi