

ASAHA REUMAPOTILAILLE

Asahi on suomalaisten asiantuntijoiden kehittämä terveysliikuntamenetelmä, jossa idän vanhat periaatteet ja länsimainen lääketiede kohtaavat. Liikkeet ovat helppoja ja rauhallisia. Ne tehdään pystyasennossa, hengityksen saattamana ja kehoa kuunnellen. Liikkeissä harjoitellaan mm. tasapainoa, jalkojen lihakset vahvistuvat ja näin ollen kaatumisriski ja kaatumiseen liittyvät luuston murtumat vähenevät.

Asahi on täsmäliikuntaa hoitamaan ja ehkäisemään niskan, hartian ja selän jännitystiltoja.

Olen ohjannut asahi-liikuntaa Lahden Reumayhdistyksessä kuusi vuotta. Ryhmään on keskimäärin osallistunut noin 10 - 15 henkilöä. Joukossa on nivel- ja lihasreumaa, fibromyalgiaa, nivelpsoriasista ja Sjögrenin oireyhtymää sairastavia henkilöitä.

Tunnin rakenne on koostunut niin, että alkuun pysähdytään kuuntelemaan kehon tuntemuksia, minkä jälkeen tehdään asahiliikkeitä. Lopuksi tehdään loppurentoutus lattiatasossa tai tuolilla.

Osallistujat ovat kokeneet että asahilla on positiivisia vaikutuksia reumasairauteensa. Useat heistä ovat kokeilleet erilaisia liikuntamuotoja ja todenneet, että asahi on ainoa liikuntalaji jota he voivat harrastaa.

Viime syksyn ja tämän kevään aikana keräämissäni palautteissa todetaan muun muassa: nivelet ovat pysyneet toimivina, hengitys on parantunut, ryhti on parantunut, keveyden ja notkeuden tunne on selkeästi lisääntynyt asahi-tunnin jälkeen, positiivinen kehonkuva on voimistunut, tasapaino on parantunut huomattavasti ja mahdollinen huimaus on vähentynyt. Lisäksi asiat päässä ovat "nollaantuneet", kun harjoituksessa on keskittynyt hengitykseen ja liikkeeseen.

Johtopäätös on, että vaikka liikkeet ovat kevyitä, niiden vaikuttavuus on suuri.

Itsekin lihasreumaa sairastaneena olen todennut, että lihasten vahvistuessa ja kehon liikkuvuuden lisääntyessä toimintakyky on pysynyt hyvänä. Kun kokoontutaan yhteisen asian ääreen hoitamaan itseämme, myös ryhmän sosiaalinen merkitys kasvaa. Kannustankin kaikkia reumayhdistyksiä ottamaan asahi-terveysliikunnan osaksi yhtenä jäsenten hyvinvointiin suunnatuista liikuntamodoista.

Liisa Stenstrand
Asahi-ohjaaja, rentoutusterapeutti



Asahia Rodoksen vanhan kaupungin vallihaudan puistossa.

Asahia maailmalla

Asahi kiinnostaa Suomen ulkopuolella yhä enemmän. Toukokuussa Asahi Nordic ry järjesti ryhmämatkan Rodokselle. Matkalle lähti lähes 20 yhdistyksen jäsentä. Ryhmä harjoitteli hotellin viereisessä puistossa kahdesti päivässä. Kun läheisten hotellien asukkaat ja ohikulkijat näkivät ryhmämme harjoittelemassa, hekin innostuivat tulemaan mukaan.

Viikon aikana kaksi paikallista asukasta suoritti C-ohjaajakoulutuksen, joten Rodoksen edustajamme Margaret Vainio sai lisävoimia ryhmien ohjaukseen.

Kesäkuussa amerikkalaiset Mark Sedio ja Jeff Sartain tulivat Suomeen käydäkseen C-koulutuksen yksityisesti. Koulutus kuvattiin, ja siitä on myöhemmin tulossa kansainväliseen jakeluun suunniteltu dokumentti. Heinäkuussa USA:sta on tulossa kaksi uutta ohjaajakokelasta lisää.

Kesäkuun lopulla yhdistys vieraili Virossa. Matkalle lähti iso joukko yhdistyksen jäseniä harjoittelemaan yhdessä virolaisten harrastajien kanssa. Lisäksi matkaan kuului tutustumista nähtävyyksiin. Toiminnalliset lomamatkat ovat nykyisin suuressa suosiossa, ja Asahi Nordicin virkistysmatkat ovat hyvä osoitus siitä.