

Garit ja asahi

"Tänään osallistuin ensimmäiselle asahi-tunnilleni. En ollut edes kuullut lajista ennen kuin tapasin asahi-ohjaajamme. Se on niin helppoa ja tehokasta! Jo ensimmäisen harjoituksen jälkeen tuntui kuin selkärankani olisi suoristunut ja olisin kasvanut muutamia senttejä. Jopa vatsani tuntuu litteältä (mikä ei ole totta, mutta tunne on upea...), ei tavallista kipua polvissa, jopa hengitykseni kulkee paremmin. On kuin asahi olisi kehitetty Suomessa juuri minua varten. Liikuntalaji, jota voi harrastaa ulkona ilman tasapainon menettämisen pelkoa. Ei huolta luiden tai nivelien vahingoittumisesta. Lajista, joka sopii kaikille ja johon ei tarvita erikoisia harjoitusvälineitä. Kiitos Suomi. Minusta tuntuu mahtavalta ja kun joku, jolla on 3.asteen multippeli myelooma eli luuytimen syöpäsairaus sanoo: Minusta tuntuu mahtavalta, se on aika mahtavaa. Odotan jo seuraavaa harjoitusta. Jokaisen pitäisi kokeilla asahia. Jos minä pystyn harjoittelemaan sitä, sinäkin pystyt!" (Facebook 19. syyskuuta ,2018)

Nimeni on Garit Le Goz ja kirjoitin edellä olevan tekstin Facebookiin harjoiteltuani asahia ensimmäistä kertaa. Olen syntynyt Ranskassa, mutta asunut Rodoksella viimeiset 27 vuotta. Vuonna 2014 pari kylkiluutani murtui pelkän aivastuksen seurauksena. Tutkimusten jälkeen minulla todettiin olevan huonoimman ennusteen eli 3. luokan myelooma. Se on erittäin harvinainen sairaus erityisesti alle 50-vuotiaalla naisella. Kun selkärankani ympärille kehittynyt kasvainkudos poistettiin, jäin vartalosta alaspäin liikuntakyvyttömäksi. Minulta kesti 1 1/2 vuotta opetella taas kävelemään. Tasapainon puute sai minut horjastelemaan kuin hullun lehmän taudista kärsivä ja luuni muistuttivat Gruyère juustoa - pehmeää ja täynnä reikiä. Vuonna 2015 minulle tehtiin kantasolusiirto, jota seurasi kolme vuotta terapiaa. Terapia päättyi kesäkuussa 2018.

Yritin kävelyä ja uintia päästäkseni taas kuntoon, mutta uinnista ei tullut mitään ihoreaktioiden johdosta. Kuntosalilla sain aina jonkin infektion, koska vastustuskykyni oli niin huono. Yritin tosissani löytää jonkin ulkoliikuntalajin aamuinen 4-5 km kävelyreippailuni lisäksi. Tunsin, että kehoni tarvitsee venyttelyä vastustaakseen selkärankani lysähtämistä. Asahi osoittautui täydelliseksi vastaukseksi tähän tarpeeseen. Ensimmäisen harjoituksen aikana pystyin tuntemaan lämpimän kihelmöinnin selkärangassani ja harjoituksen jälkeen vaikutti kuin kylkiluuni olisivat asettuneet jälleen oikealle paikalleen. Asahin ansiosta tasapainoni ja koordinaatiokykyni kehittyvät vakaasti. Lääkkeiden aiheuttamat lihaskrampit käsissäni ja jaloissani loppuivat asahin aloittamisen myötä.

"Skooterilla ajava paparazzi nappasi kuvan minusta aamulla ja jos olet utelias, tässä on päivitykseni asahiharjoittelusta: polvikivut ja säryt ovat yksinkertaisesti hävinneet. Vuosien aikana ehdin tottua niihin ja vasta nyt tajusin miten epämukavaa kipujen kanssa eläminen oli ollut. Vain seitsemän harjoituskerran jälkeen päivittäiset asentoni kuten esimerkiksi astioita tiskatessa, lattioita pestäessä tai istuessa ovat tulleet tarkoituksenmukaisemmiksi. Jopa kävellessä käteni eivät roiku entiseen tapaan jäykkinä sivuilla, vaan heiluvat vapautuneesti.

Harjoituksessa, jossa päätä käännetään sivulta sivulle, minun on oltava varovainen. Tunnistin vaikeudet heti enkä pakota itseäni, vaan teen liikkeen kykyjeni mukaan. Hengitysharjoitukset ovat ihania - tuntuu, että olen saanut oopperalaulajan keuhkot. (-: Viimeisenä, mutta ei vähäisempänä seikkana, asahi opettaa hitaasti minulle olemaan hellävaraisempi pikkukehoni kanssa. Olen usein niin täynnä energiaa, että loukkaan itseni. Kiitos jälleen kerran tästä aamusta! (Facebook 3.lokakuuta, 2018)



Kevättä kohden !

Asahi Nordic ry:n kevätkalenteri

2.2. Ohjaajien kehityspäivä Turussa

9.-10.2. Ohjaajakurssi B Helsingissä

23.-24.3. Ohjaajakurssi C Helsingissä

6.4. Terveyspäivä Helsingissä

Päivän teemana on "Hengitys". Omien ohjaajiemme ohella vierailevina luennoitsijoina esiintyvät psykiatri Matti Huttunen, "Hengitys virtaa"-kirjan kirjoittaja psykologi ja psykoterapeutti Minna Martin sekä Hengityslitto ry:n edustajana Veera Farin.

6.4. Yhdistyksen vuosikokous Hki

Toukokuun alussa Asahi Nordic ry järjestää virkistysmatkan Rodokselle.

Kaikista tapahtumista tulee tarkemmat tiedot myöhemmin. Tarkkaile sähköpostiasi ja käy ajoittain vilkaisemassa ajankohtaisia uutisia nettisivuillamme.

www.asahinordic.com