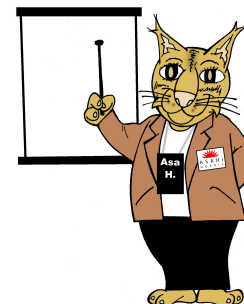


Me vanhat ja asahi

Pirkko Savinen
Asahi Nordic B-ohjaaja



WORKSHOP 11.5.

Asahi Nordicin workshop eli työpaja on tarkoitettu ohjaajakurssin käyneille. Workshop on osa ohjaajataidon ylläpitoa.

Tapahtumassa käydään läpi Asahi Nordicin koulutusohjelman periaatteita. Vastaaavia työpajoja tullaan järjestämään vuoden aikana enemmänkin. Seuraava pidetään kesällä.

11.5. tapahtuman aiheena on ykkössarjan ja kakkossarjan liikemallit sekä niiden yhdistely. Ohjelma pidetään kevyenä ja vapaa-muotoisena. Jutellaan asahista, vaihdetaan kokemuksia ja tutustutaan toisiimme.

Hinta 20 euroa Asahi Nordic -ohjaajille. Muut 30 €

Ilmoittaudu mukaan lomakkeella 8.5. mennessä

risto@ristolehto.net:
<https://goo.gl/forms/WizNndSoMuNUmjcQ2>

Turussa lauantaina 11.5.

Linnankatu 61 / Shaolin 2.kerros

Asahi on moderni länsimainen harjoitusmenetelmä. Sen kehittäjät kertovat saaneensa vaikutteita muun muassa aasialaisista lajeista, kuten qigongista ja tai chistä. Asahia on kuitenkin kehitetty niin, etteivät eri kulttuurien piirteet määrittele tai sido tätä lajia. Asahissa puhutaan länsimaisen fysiologian termein nykypäivän ihmiselle.

Haluan silti tuoda asahin opetukseen ja harjoitteluun näkökulmaa itämaisestä oppimis- ja kauneuskäsityksestä. Tällainen ajatusmalli voi nimittäin auttaa ikäihmisten motivoinnissa. Heidän liikuntaan rohkaiseminen on monessa yhteydessä todettu entistä tärkeämmäksi sekä yksilön että koko yhteiskunnan kannalta.

Olen itse 75-vuotias. Ohjaan ikäihmisten asahiryhmiä. Ohjaamisen ohella harjoittelen asahia ryhmässä, jossa suurin osa on ikääntyneitä naisia ja miehiä. Minulla on myös kokemusta omaishoitajana. Tuttuja ovat esimerkiksi puheet: "ei enää kannata", "en pysty, en jaksa", "miltä minä näytän", "kaikki muut ovat nuorempia". Myös monenlaiset terveysvaivat tuntuvat olevan esteenä liikunnan harrastamiselle.

Haluan korostaa erityisesti vanhempien ihmisten harjoittelussa neljää erilaista itämaista oppimis- ja kauneusperinnettä.

1. Kauneus arjessa. Kauneus ei ole irrallaan arjesta. Se kasvaa elämän realiteeteista. Esimerkiksi erään aasialaisen näkemyksen mukaan kuvataan, että kauneus on epätäydellisyydessä, keskeneräisyydessä ja häviävyydessä, sekä ihannoidaan yksinkertaisuutta ja vaatimattomuutta. Siten tyytyväisyyttä voi löytää vähästä ja oma vaillinaisuus on kaunista ja ihailtavaa. Näin tehdään parasta siitä mikä on käsillä - mennään sillä mitä on.

2. Oppiminen tienä. Jokainen kulkee omaa tietään, omalla tavallaan ja vauhdillaan. Näin on myös asahin harjoittelun kanssa. Asahi antaa tähän mahdollisuudet, koska siinä ei ole kilpailua tai tasovaatimuksia. Liikkeistä ja omasta liikkumisestaan oppii koko ajan, kunhan harjoittelee säännöllisesti.

3. Tiedon ja taidon rajallisuuden hyväksyminen.

Rajallisuus on inhimillistä. Jos liikeradat eivät yllä tai liikkeet eivät luonnistu niin kuin toisella, ei ole aihetta lannistua. Asahia harjoitellaan aina omien sen hetken rajojen puitteissa. Mitä luonnollisemmin liikkeet tehdään, sitä kauniimmaksi liikkuminen muuttuu.

4. Muoto vapauttaa mielen. Asahi on malli (muoto) missä liikkeet toistuvat tiettyssä järjestyksessä ja monet liikkeet ovat variaatioita toisista liikkeistä. On helpompi muistaa ja tehdä säännöllisesti, kun on tietty muoto mitä noudattaa. Asahin mielikuvat vapauttavat mielen pois arvostelusta.

"Vähän mutta hyvää" on tärkeä periaate. Toistoja ei voi aina olla paljon kerrallaan, mutta liikkeen periaate tulisi säilyttää. Periaatteet on helpompi muistaa, kun tekee harjoitukset huolella. Ja hyvä mielikuva voi auttaa viemään liikkeen aina sormenpäihin asti.

Lopuksi haluan innostaa myös iäkkäitä harrastajia kouluttautumaan asahi-ohjaajaksi. Kaikki ovat joskus olleet nuoria ja tietävät siitä jotain. Vain vanha tietää millaista on olla vanha.

