

Asahi on tehokasta terveysliikuntaa

- Harjoittelu edistää kudosten uusiutumista.
- Syke ei nouse liian korkealle, vaan pysyy 70-120/min välillä.
- "Pumppaavat" liikkeet lisäävät veren ja lymfan kiertoa, mikä parantaa aineenvaihduntaa.
- Pehmeät liikkeet antavat jokaiselle nivelelle harjoitusta ylläpitäen siten nivelen toimintakykyä.
- Rauhallinen hengitysrytmi hapettaa elimistöä tehokkaasti ja lisäksi poistaa ylimääräistä hiilidioksidia. Tällöin veren happamuus lievittyy.
- Keuhkojen hengitystilavuus suurenee, varsinkin kun oppii pallealishengityksen.
- Säännöllinen asahiharjoittelu vähentää stressiä.
- Pehmeästä ja rauhallisesta liikkumistavasta huolimatta asahi vahvistaa myös lihasvoimaa – erityisesti jaloissa.
- Harjoittelu kehittää tasapainoa.
- Selkänikamien välissä olevat välilevyt painuvat pumppaavan kuormituksen johdosta pehmeästi kasaan. Silloin niistä puristuu ulos jätteaineita. Paineen vapautuessa välilevy imee itseensä nestettä ja ravinteita. Tällainen pumppaus on tärkeitä, koska välilevyissä ei ole omaa verenkiertoa. Asahin pumppaava kuormitus edistää ja ylläpitää selän hyvinvointia. Jos selkäänsä ei käytä, välilevyjen aineenvaihdunta vaikeutuu ja ne rappeutuvat.
- Harjoittelu kehittää notkeutta ja liikkumistaitoa, jolloin lihakset ja nivelet kestävät paremmin myös yllättävissä tilanteissa.
- Harjoittelu kehittää keskittymiskykyä ja tietoisuutta.

On viisaampaa hoitaa terveyttä kuin sairautta

Asahi opettaa olemaan tietoinen omasta terveydentilastaan. Harjoituksen lopussa hiljentymisen avulla "skannataan" kehon ja mielen tuntemukset. Asahin harjoittelu herkistää omia tuntemuksia, ja silloin mahdollisiin häiriötiloihin voidaan puuttua varhaisessa vaiheessa. Asahin harjoittelu korjaa monia jo syntyneitä vaurioita. Parhaiten se toimii hoitamalla terveyttä.



Asahia Rodoksella toukokuussa 2019

Asahimatkoja

Asahi Nordic ry järjestää vuosittain jäsenilleen harjoitusmatkoja eri kohteisiin. Tänä vuonna olemme käyneet Rodoksella ja Eestissä. Ryhmien koot ovat vaihdelleet 10-30 matkalaisen välillä.

Asahimatalla on aikaa harjoitella asahia, tutustua oman ryhmän jäseniin ja paikallisiin harrastajiin. Pidemmällä matkoilla on myös mahdollisuus opiskella asahiohjaajaksi. Harjoittelun ohella käydään tietysti matkakohteen nähtävyyksissä ja pidetään yhteistä hauskaa.

Matkalle on helppo lähteä, sillä yhdistys järjestää käytännön asiat matkatoimiston kautta. Kavereita löytyy yhteisen harrastuksen välityksellä ja yksin ei tarvitse olla.

Vuoden 2020 matkaohjelma selkiytyy ensi syksyn aikana. Alustavissa suunnitelmissa on kevätmatka Kiinaan, ja kesällä mennään taas Eestiin. Syksyn kohde on toistaiseksi avoinna. Ota yhteyttä Asahi Nordicin hallitukseen, jos sinulla on kiva kohde mielessä. Edellytyksenä on, että paikasta löytyy kontaktihenkilö ja mahdollisuus asahin harjoitteluun.