
Asahiharjoittelijakysely maaliskuu 2019

Asahi Nordic ry

Doandwear Risto Lehto tmi

Asahin kyselytutkimus

Kyselyn kohteena oli Shaolinin salin asahiharjoittelijat.

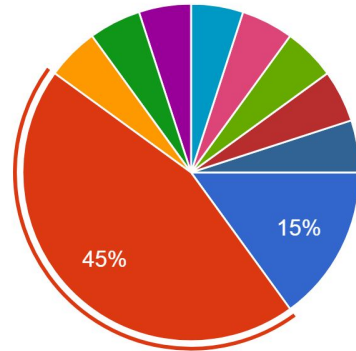
Shaolin on turkulainen kamppailulajien ja terveystiikunnan sali. Asahiharjoituksia on kaksi kertaa viikossa.

Vastauksia tuli 20 kpl

Vastausten jakautuminen

Kyselyyn vastasi 20 aktiiviharjoittelijaa.

Vastanneista 45 % käy kerran viikossa, 15 % kaksi kertaa viikossa. Loput 40 % jakaantuivat vaihteleviin vastauksiin liittyen haluun käydä useammin, mutta aikataulu- tms. syistä johtuen ei pääse.



- käyn molemmilla tunneilla
- käyn kerran viikossa
- On nyt ollu taukoa, mutta jatkamme...
- Käyn molemmillatunneilla jos en ole...
- mielellään kävisin molemmilla tunneilla
- .
- Satunnaisesti sunnuntaisin
- silloin tällöin satunnaisesti molempi...

▲ 1/2 ▼

Millaisia vaikutuksia olet huomannut asahiharjoittelulla olevan?

- selkä
 - hyviä vaikutuksia yleisesti 2
 - alaselän vaivat vähentyneet 1
- niskahartiaseudun kivut poissa 1
- lihaskireys ja lihakset
 - kireys vähentynyt 1
 - keho kestää paremmin äkkiliikkeitä 1
 - jalat vahvistuneet 1
- liikkuvuus
 - parantunut 2
- hengitys parantunut 1
- tasapaino parantunut 7
- Mieliala 9

Vapaa kommentti yleisesti: “Asahi on tullut osaksi päivää. Liikkeet ovat miellyttäviä, tehokkaita ja helppoja muistaa, joten niitä voi tehdä melkein missä vaan. Pitää mielen ja kehon virkeänä.”

Oletko huomannut selkeitä terveydellisiä muutoksia asahiharjoittelun myötä?

- Liikkuvuus 1
- Verenpaine 2
- Lihasjännitys 2
- selkä 2
 - “Ennustettu selkäleikkauksenkin ajankohta hujahti ohi, minkä ansiota sitten lieneekään.”
- niskahartiaseutu 1
- yleinen kehon parempi vointi 6
- vatsalihakset 1
- EOS 1

Vapaa kommentti yleisesti:

“Kuntoutuksen päättyessä kevät-18 minulla ei ollut vatsalihaksiin minkäänlaista tuntumaa. Nyt kiertoarjoittelun ja muiden asahiliikkeiden (käyn myös kehonhuollossa 2xviikossa) myötä olen alkanut saada tuntumaa vatsalihaksiin. Asahi on auttanut jonkin verran fascioiden kireyksiin niin, että saan joitakin lihaksia venymään. Edelleen kireyttä pohkeissa ja nilkoissa. Kaatumisvamman seurauksena en pystynyt viime vuonna esim lukemaan kirjaa tms missä pää&katse oli alaspäin(alkoi kuvottaa). Jotkin lapoihin&yläselkään kohdistuvat liikkeet aiheuttavat vieläkin äkillisen päänsäryn&pahan olon tunteen, mutta pystyn syvähengityksillä ja liikettä keventämällä helpottamaan oloa. Ongelmia oli myös laulamisen kanssa(väsyminen, hengästyminen, hengitysvälien lyhentyminen...ei pystynyt laulamaan kuten ennen) Tänä keväänä parantunut, osittain liittyy vatsa-ja pallealihasten "kuntoutumiseen".”

Oletko tyytyväinen ohjauksen sisältöön?

Yleisiä kommentteja Shaolinin salin ohjaustoiminnasta

- monipuolisia harjoitteita
- Virheasentojen korjaaminen tosi tärkeää.
- Hienoa, että tarkennetaan miten liike tehdään ja minne se vaikuttaa & liikkeen hyödyt. Vaikka olin viime keväänä tehnyt liikkeitä päivittäin työpäivän aikana niin vasta nyt viime syksystä lähtien olen alkanut huomata hienosäädön vaikutukset liikkeiden suorittamisessa. Asahi näyttää näennäisesti helpolta ja nyt on oivaltanut monta asiaa mitkä teki väärin viime tai edellisvuonna.
- monipuoliset liikesarjat tunneilla. Hyvä, kun virheellisiä tekemisiä ohjataan oikeaan suuntaan

Kriittiset kommentit

- Ei useinkaan kokonaisuus sopivaa minulle. Luonnollisesti ryhmän mukaan mennään.
- olen tyytyväinen, mutta joskus vain kismittää vaikka näkee edessään mallin ei pysty toteuttamaan liikettä oikein!!!

Mitä haluaisit lisää asahiharjoitteluusi?

- Voimaharjoittelua olisi kiva kokeilla
 - (kommentti. Voimaharjoittelua on ollut ja sitä ei ole syytä pitää liian usein. Asahin liikkeet voimaharjoittelun mallin mukaan ovat äärettömän raskaita.)
- Tiettyyn aihepiiriin keskittymistä eri kerroilla pitää jatkaa.
- Pidän eri tekniikoista, joilla asahia voidaan muokata. Esim. Keskittyminen hengitykseen, rentoutumisvaiheen painottaminen, lihaskunnon kasvattaminen jännittämällä lihaksia jne.
- Rauhallisuutta ja yhtäjaksoisuutta niin kuin kaunokirjoitus.....
- Pitäkää harjoitusten monipuolisuus ja kertokaa miten tehdään oikein, jotta harjoituksista saadaan maksimaalinen hyöty
- Hengityksellä ja sen rytmityksellä on iso vaikutus ja sitä onkin jo huomioitu, lisäksi on huhtikuussa Hki viikonlopun päivä. En osaa sanoa. Itse olen yhdistänyt mielen ja kehon toimintaa EFT:llä pitkästä aikaa ja kävin joulukuussa Reiki 1.

Toki annoimme myös mahdollisuuden vapaalle sanalle...Tässä kommentit.

- Mukava tunnelma ja opetus hyvää, yritämme taas ryhdistäytyä ja tulla tunneille
- ohjaajan pitkät sarjat ja löysät puheet eivät ole aina parasta asahi-antia
- olen onnellinen että löysin tämän lajin
- Keep up with the good work!
- Sairastan Servikaallista Dystoniaa, johon Asahi 1 sopii mainiosti. Vaikkakin sekin hiukan muutettuna. Liikeitä on helppo itsekin muuttaa niin kuin aina kehoitetaankin. Jos meno on vauhdikasta ja monestakin sarjasta otetaan osioita niin se on vain haitaksi itselleni sekä runsas selostaminen. Siis kyse ei ole risuista vaan itsestäni yksilötasolla. Jatkossa olenkin ajatellut ottaa paikan oven suusta. Ruusuja kyllä annan kun vedätte näin upeaa lajia.
- Muuttuu rankemmaksi sitä mukaa kun oppii tekemään harjoitukset paremmin.
- Mukavat, huumorintajuiset ohjaajat. Hyvä fiilis tunneilla
- kiitos, kun tuntien sisältöön asioita jotka edesauttoivat mielialan kohentumiseen. Uskoisin, että sillä on ollut vaikutusta moneen muuhunkin osallistujaan.
- Shaolin paikkana hyvä, ohjaaja asiansa osaava!

Vastauksissa oli myös nimettyjä ohjaajakiitoksia/kritiikkiä. Ne kuuluvat aina kaikille ja kehitystä vaativat asiat ovat yhtä tärkeitä kaikille ohjaajille.

Yhteenveto

Pääsääntöisesti asahitunneilla on kiva käydä ja asahista löytyy selkeästi terveyteen vaikuttavia elementtejä.

Turun ryhmässä nousi esiin kaksi vaikutuskohdetta selkeästi.

- tasapaino
- mieliala

Ihmiset pitivät liikkeiden tarkoituksia ja vaikutusalueita tärkeinä ja toivoivat paneutumista niihin jatkossakin.

Ohjaajille ohjeita

1. huolehdi, että tunti on monipuolinen
2. tunti sisältää teeman
3. korjaa tarvittaessa liiketapoja
4. valmistelee tuntisi etukäteen