

ASAHI JA PANIIKKIOIREILU

Asahin liikesarjat ovat hyvä tapa rauhoittaa mieltä ja kehoa. Säännöllinen harjoittelu vahvistaa kehollisia ja psyykkisiä rauhoittumiskeinoja. Tutuksi tulleet liikesarjat ylläpitävät terveyttä monitahoisesti ja niistä on apua myös ahdistuksen ehkäisyssä. Ne auttavat palautumaan turvalliseen nykyhetkeen ja lisäävät rohkeutta ahdistavissa tilanteissa.

HARJOITUS

1. Huokaise syvään ja taivuta vartaloa uloshengityksen aikana.
2. Hengitä sisään ja kohotaudu seisomaan vakaasti.
3. Hengitä ulos ja laske käsivarsia alas samalla kun laskeudut hieman polviesi varaan.
4. Ojentaudu ja nosta käsivarret hengityksen myötä.

Vinkki: Hidasta tietoisesti uloshengitystä painamalla leukaa alas. Tällöin kuulet hengityksesi kohisevan. Harjoituksen voi tehdä myös istuallaan tekemällä käsien noston pienenä.

Tee harjoitus omaan terveydentilaasi soveltuvalla tavalla, teholla ja liikelaajuudella. Toista harjoitus riittävän monta kertaa.

Kehollisuuden, mielen tilan sekä fyysisen tilan tiedostamista voi harjoitella seuraavasti:

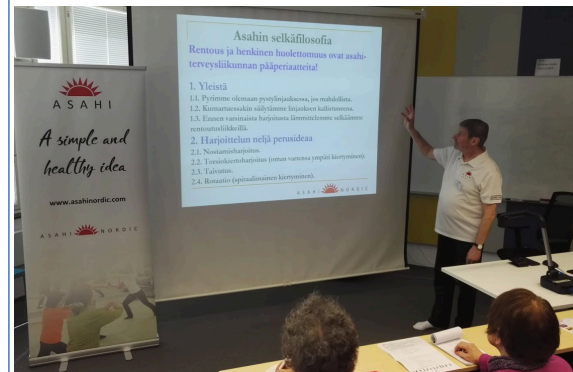
1. Hengitä rauhallisesti ja tunne samalla ilmvirtaus sieraimissasi.
2. Kuvittele hengittäväsi jalkapohjien kautta tuntien samalla vahvasti alustan. Näin maadoitit itsesi turvalliseen nykyhetkeen eikä vaaratilanteessa olemiseen.
3. Tunne liikunnan lisäämä lämpö kämmenissäsi ja hiero kevyesti painaen ohimoiden, niskan ja kasvojen alueita. Täten annat itsellesi rentouttavan päähieronnan.



Jos kärsit lentopelosta, monet asahin harjoitukset onnistuvat myös lentokoneessa. Esimerkiksi pään sivulle kiertäminen ja venyttäminen edellä olevien harjoitusten jatkoksi syventää niiden vaikutusta.

Artikkelin kirjoittajat: Teuvo Mikkonen, psykiatrinen sairaanhoitaja / asahiohjaaja Yrjö Mähönen, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri

Paniikin estokohtauksissa käytetään Asahi Nordic-järjestelmän TTT-metodia. TTT = tieteellinen tietoisuus-taito. Kaikki harjoitteet voidaan perustella aivofysiologisesti.



Asahi Nordic kouluttaa

Ohjaajakurssi C-taso aloittelevalle ohjaajalle

Aika: 29.-30. syyskuuta 2018 klo 10-17 molempina päivinä
Paikka: "Narikka" Kirkkotori 10, 37800 Akaan Toijala

Viikonlopun aikana käsitellään lajin perusteet, teoria ja periaatteet. Asahin 1-2 liikesarjat ja niiden oikeaoppinen suoritus sekä liikkeiden yhdistely. Asahiin liittyvää lääketiedettä ja vinkkejä aloittelevalle ohjaajalle. Kurssin suoritus antaa oikeuden toimia asahiohjaajana kuntosaleilla, työpaikoilla tai yrittäjänä. Kurssin päätteeksi myönnetään ohjaajadiplomi C-lisenssi.

Kurssimaksu on 350 €. Ilmoittautuminen: yrjo.mahonen@luukku.com

Ohjaajakurssi B-taso, asahiohjaajan jatkokurssi

Turussa 13.-14. lokakuuta. Shaolin, Linnankatu 61. Ohjaajina Ilpo Jalamo ja Yrjö Mähönen.

Kurssi on suunnattu kokemusta omaaville asahiohjaajille, jotka ovat suorittaneet Asahi Nordic-järjestelmän C-tason. Kurssilla opetellaan asahin 3.sarja, kaksi versiota istuma-asahista ja makuulla suoritettava asahi.

Viikonlopun aikana syvennetään tietämystä asahin perusteista ja teoriasta sekä vahvistetaan liikesarjojen 1 ja 2 yhdenmukaisuus. Tutustutaan harrastajakurssin sisältöön sekä harrastajille tarkoitetun kurssin ohjaukseen. B-kurssin suoritus antaa oikeuden kaikkien asahisarjojen ohjaamiseen ja harrastajakurssien järjestämiseen.

Kurssimaksu on 350 €. Ilmoittautuminen 20.10. mennessä jalamoil@saunalahti.fi