

# Asahi-Health®

- terveysliikunnan uusi malli

Timo Klemola, FT

## Mitä on Asahi-Health®?

- yksinkertainen, kynnyksetön, monitasoinen terveysliikunnan muoto
- ennaltaehkäisee ja hoitaa, on vaikutuksiltaan fysioterapian kaltaista



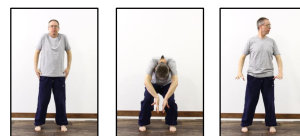
## Mitä on Asahi-Health®?

- liike hidasta ja rauhallista, siis turvallista
- ei erikoisvälineitä
- voi harjoitella itsenäisesti kotona
- lisää tasapainoa, jalkavoimaa, koordinaatiokykyä, tasapainottaa mieltä



## Asahin taustaa

- suomalaisten kehittämä
- kiinalainen terveystoiminta
- japanilaiset ja kiinalaiset kamppailutaidot
- kehotietoisuuden harjoitusmuodot
- länsimainen lääketiede
- kehon optimaalinen asento: ergonomia



## Asahin periaatteita

- avataan systemaattisesti koko keho päästä jalkoihin: fysioterapeuttinen vaikutus
- pystylinjaus kaikissa liikkeissä: ergonomia
- hengitys kannattelee liikettä: mielentila
- liikettä kuunnellaan sisäkautta: kehotietoisuuden herkistyminen



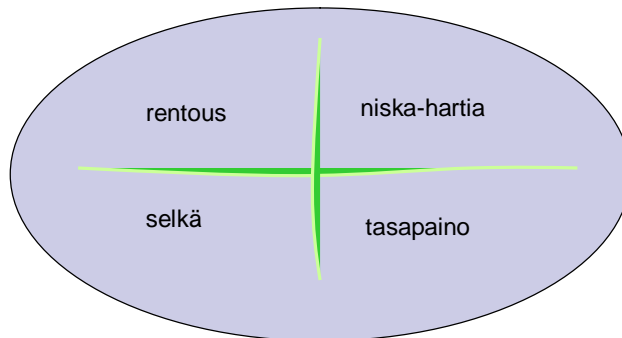
## Asahin periaatteita

- tasapainoa harjoitetaan erikseen
- koko liikesarjasta saadaan jalkavoimaa
- kehonlaajuinen liike harjoittaa erityisesti selkää, selkä pumppaavassa liikkeessä
- rentoutta harjoitellaan erikseen
- hengitysliikkeitä erikseen



# Asahi-tunti

- kesto 10 – 60 min
- liikkeet yksinkertaisia, ei oppimispaineita



## Asahi uutena terveystiikunnan mallina

- 1. perinteinen käsitys: terveys on sairauden poissaoloa
- 2. wellness-konsepti, jossa painotetaan kokonaisempaa näkemystä ihmisestä hyvinvoinnin perustana:
  - liikunta
  - ravinto
  - ympäristö
  - henkisyys

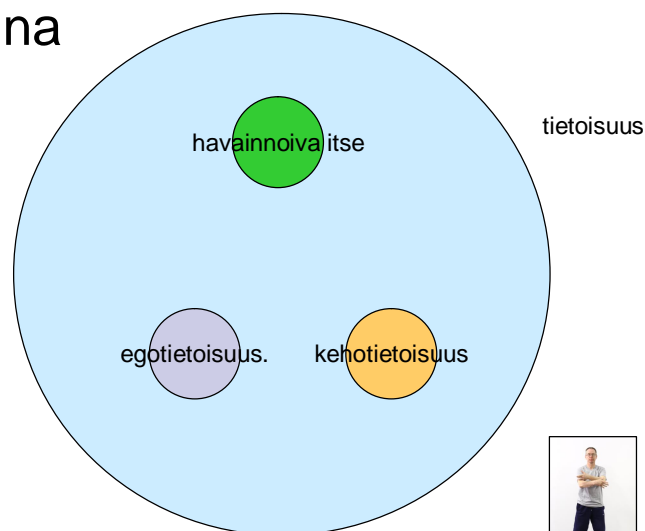


## Asahi uutena terveystiikunnan mallina

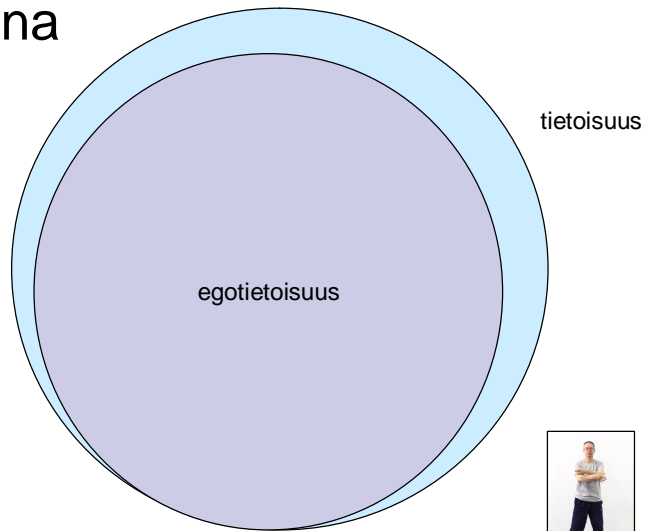
- 3. hyppäys uuteen malliin: tietoisuustaidot osaksi hyvinvointiajattelua
- sekä filosofisesti että psykologisesti perusteltu näkemys ihmisen henkisyydestä ja miten sitä voi lähestyä kehotietoisuuden kautta
- liikkeen henkinen ulottuvuus perusteltavissa
- tietoisuuden kolme perustavaa elementtiä: egotietoisuus, kehotietoisuus, havainnoiva itse



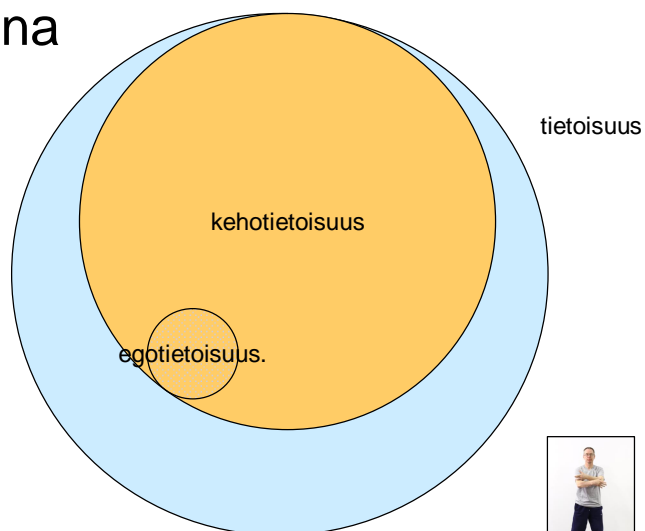
## Asahi uutena terveystiikunnan mallina



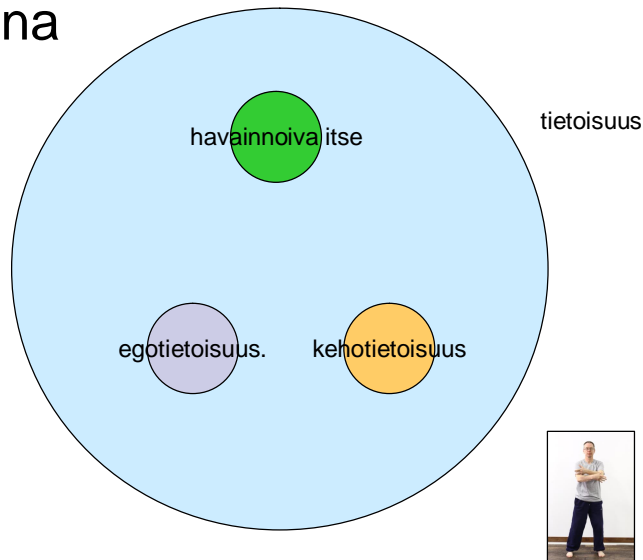
## Asahi uutena terveystiikunnan mallina



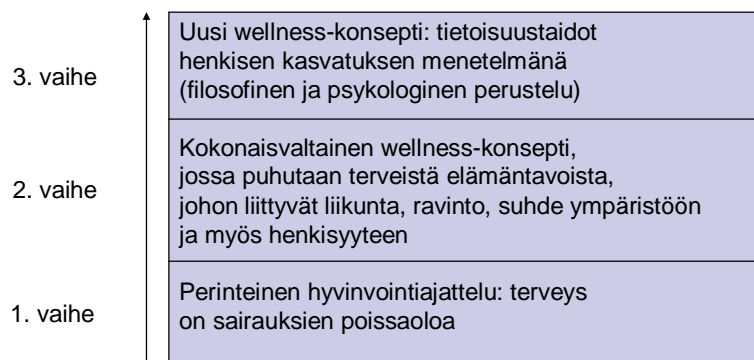
## Asahi uutena terveystiikunnan mallina



## Asahi uutena terveystiikunnan mallina



## Asahi uutena terveystiikunnan mallina



# Asahin kolme tasoa

3. Tietoisuustaidot: aistien avaaminen, kehotietoisuuden herkistäminen, tietoisuuden elementit

2. Ergonomiset periaatteet: keskilinja, optimaalinen kehon käyttö eri tilanteissa niin arjessa kuin työelämässä, esim. selän neutraaliasento jne.

1. Sairauksia ennaltaehkäisevä sekä hoitava liikuntamuoto, helppo, ei osallistumiskynnystä.

# Kiitos!

[www.asahi.fi](http://www.asahi.fi)  
[www.visioi.net](http://www.visioi.net)

Katso, miltä asahi näyttää: [www.visioi.net/30](http://www.visioi.net/30)

Timo Klemola, Ft  
[www.visioi.net](http://www.visioi.net)  
[www.tietoisuustaidot.fi](http://www.tietoisuustaidot.fi)  
[www.terapiakortit.com](http://www.terapiakortit.com)  
Puh: 040-5908209

