

## Mistä asahitunti koostuu?

Asahitunti jakaantuu neljään osioon: rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osioon: Rentousosio koostuu erilaisista käsien heilutusliikkeistä. Niiden tarkoituksena on rentouttaa koko keho. Niska-hartia -osiossa avataan hartianseudun lihakset ja venytetään kevyesti niskan ja kaulan lihaksia. Selkäosiossa avataan selkää sekä rintalastaa ja siihen liittyviä kylkiluita. Samalla opetellaan selän neutraaliasento, harjoitellaan hyvää nostoasentoa ja työergonomiaa. Viimeisessä osiossa harjoitetaan jalkojen voimaa ja erityisesti tasapainoa.

Koko harjoitus toimii fysioterapian tavoin hoitaen ja ehkäisten tyypillisiä liikkumattomuuden ja istuvan työn aiheuttamia ongelmia.

## Asahin periaatteita

- harjoitamme kehon hyvää pystyasentoa
- teemme liikkeit hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu
- yhdistämme hengityksen ja liikkeen
- opettelemme rentoutumaan ja tunnistamaan jännitystiloja
- harjoitamme selkää jokaisessa liikkeessä



## Kokeile simpukkaliikettä:

Monet asahin harrastajat pitävät tätä suosikkiliikkeenään, koska se synnyttää erittäin miellyttävän kehotuntemuksen. Liikkeessä avaudutaan ja sulkeudutaan kuin simpukka ja venytetään rinnan ja selän aluetta.

Katso alas ja pyöristä selkäsi. Tuo samalla kädet yhteen vartalosasi edessä ja kierrä käden selät vastakkain. Tunne pyöritys selässäsi koko selkärangan matkalla ja hartioiden pyöritys eteenpäin, jolloin tunnet, miten lapaluut erkaantuvat toisistaan. Tämä on liikkeen uloshengitysvaihe. Ojenna sitten vartalosasi, hengitä sisään, katso ylös, avaa kädet kummallekin sivulle ja kierrä kämmenet vastakkaiseen suuntaan. Tunne, miten lapaluut vetäytyvät yhteen, selkä kaartuu ja rintalasta työntyy eteen. Käännä liikkeen lopussa sormia ja kämmeniä hieman taakse, jolloin venytys tuntuu käsivarsissa ja sormenpäissä asti.



## ... tai heilu kuin vesikasvi tuulessa

Tässä liikkeessä taivutamme selkäämme oikelle ja vasemmalle pitäen rintamasuunnan eteenpäin. Liike tapahtuu ikään kuin kahden seinän välissä. Hengitä ulos, anna polviesi taipua ja tartu lattialla lepävään palloon. Hengitä sisään ja nosta pallo pääsi yläpuolelle. Anna painon siirtyä kevyesti vasemmalle jalalle, taivu sivuttain ja tuo kuvittelemasi pallo vasemman kämmenen päälle. Tee tämä uloshengityksellä. Voit tehostaa



sivutaivutusta kurottamalla pallon päällä olevaan kättä hieman pidemmälle, ikään kuin jatkat pallon kiertoa. Ojentaudu ja tuo pallo pääsi päälle sisäänhengityksellä. Taivu sitten oikealle uloshengityksellä. Jatka liikettä pitämällä pallo koko ajan pääsi päällä ja taivu vuorotellen vasemmalle ja oikealle. Pyri rentoutumaan liikkeen aikana yhä enemmän ja enemmän. Hiljalleen kehosi alkaa tuntua yhtenäiseltä, rennolta ja elastiselta kokonaisuudelta, joka huojuu puolelta toiselle. Olet kuin vesikasvi, joka heiluu laineiden tahdissa.



## Rentoudu lopuksi pyörittämällä käsiäsi

Pyöritä käsiä vaakatasossa ja tuo samalla paino eteen ja taakse. Pidä samalla hyvä pystyasento. Kun tuot painon taakse, vajoa hieman, niin tasapainosi pysyy hyvänä. Tee liikettä jatkuvana sarjana: eteen, taakse, eteen, taakse jne. Tässä harjoittelemme rentouden lisäksi hyvää pystylinjausta.



## Miten varustaudun asahi-tunnille?

Asahia voi tehdä koska vain, miltei missä vain: töissä, kotona, matkalla, lento-koneessa! Ota asahitunnille mukaan mukavat, väljät vaatteet. Voit käyttää sisäkenkiä, mutta voit olla myös paljain jaloin. Tärkeämpää kuin ulkoinen varustus on mieli: tule tunnille rennolla ja avoimella mielellä: asahitunti voi muuttaa elämäsi!

