
asahi
HEALTH

MITÄ ASAHI ON?



Terveysliikuntamenetelmä, joka on kehitetty ennaltaehkäisemään ja hoitamaan tyypillisiä suomalaisten vaivoja: esim. niska-hartiaseudun ongelmat, selkävaivat, kaatumisesta johtuvat tapaturmat, stressi.

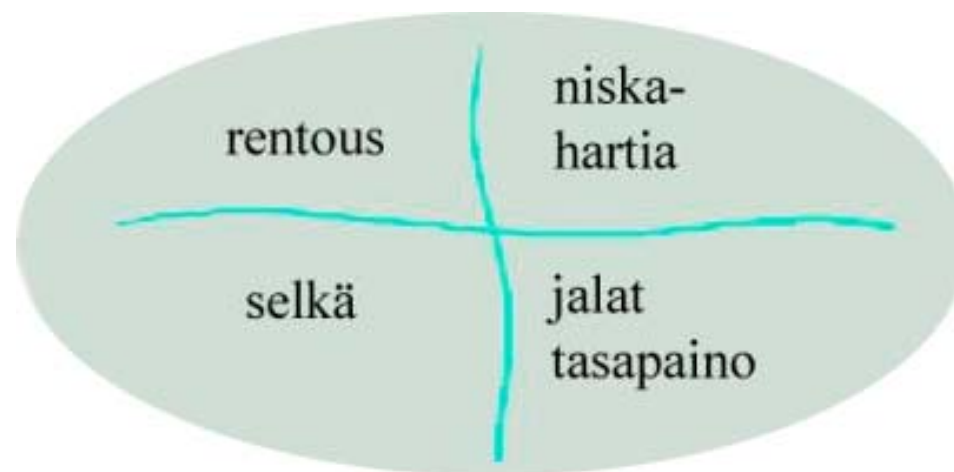
Siinä on vaikutteita monista kulttuureista ja se perustuu länsimaisen lääketieteen käsitykseen ihmisestä ja liikunnan vaikutuksesta ihmisen sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

MILLAISIA OVAT ASAHIN LIIKKEET?

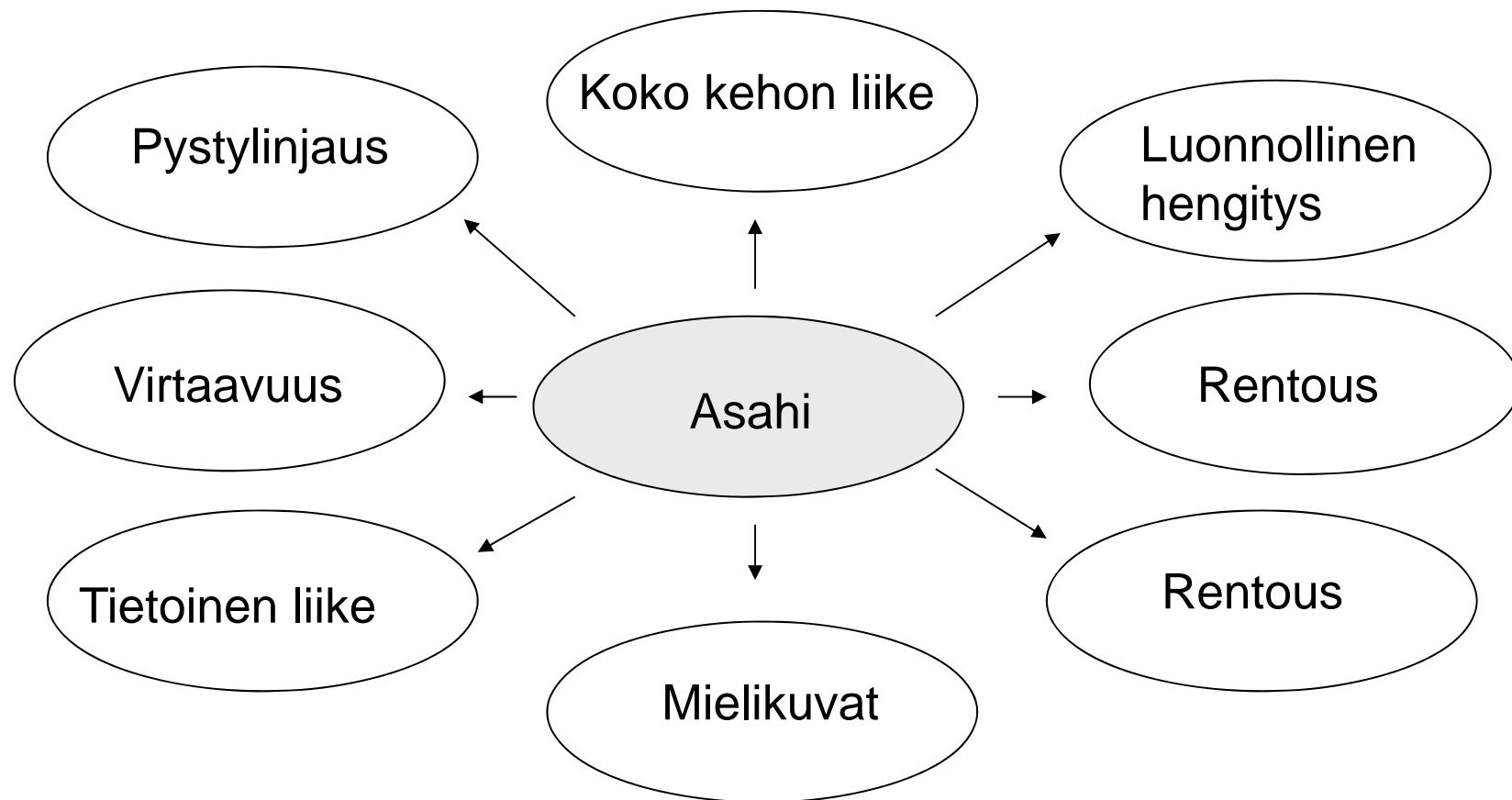


- hitaita ja rauhallisia
- tarkoituksellisesti suunniteltu helpoiksi
- pehmeitä ja virtaavia
- tehdään seisten
- hengitys kannattelee liikettä
- kehoa kuunnellaan koko ajan
- sisältää syvällisiä periaatteita, jotka voidaan tuoda arkeen

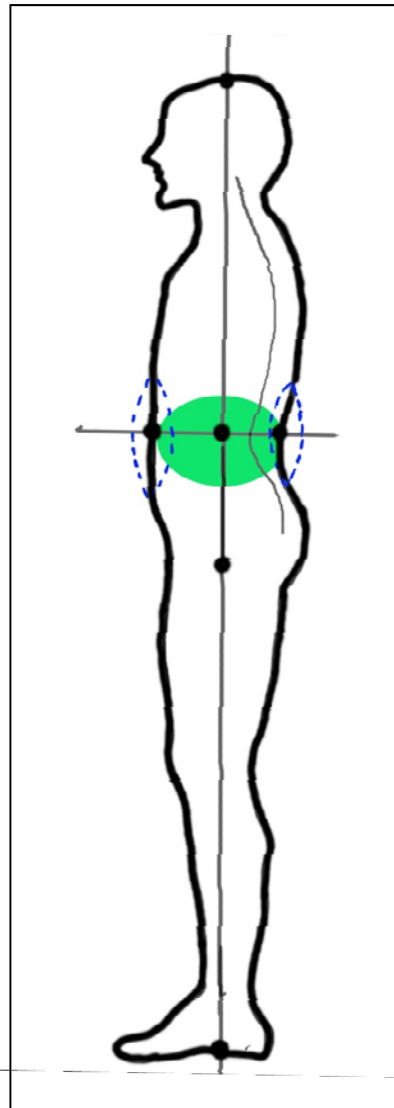
MILLAINEN ON ASA HITUNTI?



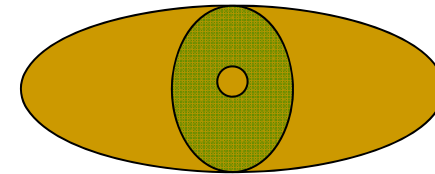
MITÄ OVAT ASAHIN PERIAATTEET?



ESIMERKKI:
KESKILINJA



YDIN



KENELLE ASAHI SOPII?



- oikeaa terveystoimintaa, joka sopii kaikille
- kynnyksetön liikuntamuoto heille, jotka eivät ole tottuneet liikkumaan lainkaan
- työikäinen väestö: kehon päivittäinen hoito, työergonomian parantuminen, stressin lievitys
- treenaajat: sopii palauttavaksi harjoitukseksi, nopeuttaa maitohappoprosessia
- kehontietoisuuden harjoitus heille, jotka työskentelevät kehollaan
- vanheneva väestö: kotona selviytymisen edellytysten parantaminen ja kaatumisvammojen ehkäisy



Katso tarkemmin Syvä-asahista:
asahi-terveysliikunta.fi