

## Asahin kolme tasoa

3 taso	Tietoinen liike mielen harjoittajana, tietoisuustaidot
2 taso	Optimaalisen kehon käytön periaatteet, ergonomia
1 taso	Sairauksia ennaltaehkäisevä ja hoitava liikuntamuoto

3.	Mieleen ja mielitehoyhteyteen vaikuttavat periaatteet, huomion suuntaaminen, kehotietoisuuden esiinnosto, hengitys
2.	Liikkeen kehon optimaaliseen asentoon ja voimantuottoon vaikuttavat periaatteet
1.	Liike ja sen paikalliset vaikutukset, esim. hartianpyörytys

## ASAHIN PSYKOFYYSISET PERIAATTEET

### 1. Keskilinja, pystylinjaus

- Pidän asahin keskeisimpänä periaatteena
- Pyritään säilyttämään ja tiedostamaan liikesarjan alusta loppuun asti
- Voidaan analysoida kahdella tavalla: lähtien kehon osista tai kokonaisuudesta

- Kehon osat: "**kolme neutraaliasentoa**" ja niiden hallinta
- Kokonaisuus: kehon "**keskilinja**"

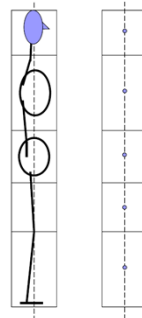


- Neutraaliasento on keskiasento, jossa liikkuvuutta on kumpaankin suuntaan
- Kehon asennon suhde mielentilaan, asenteeseen (huom. asenne/asento, monissa kielissä sama sana)
- Kehon asento on myös kulttuurisidonnainen
- Kehon kauneusihanne ei ole koskaan sen optimaalinen asento
- Työskentele mielikuvalla, ei voimalla

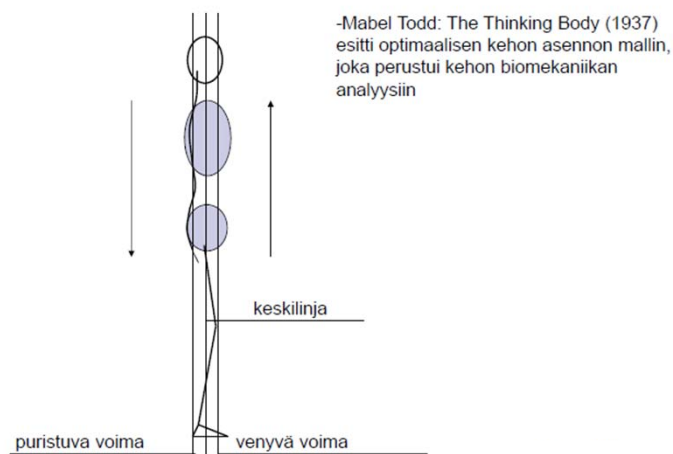
- **Lantio** (lanneranka): istumisen mielikuva, lähde istumaan, mutta älä istu
- Lantion kori irtoaa ja kääntyy hieman
- Tee rennosti, ei jännitetä pakaroita
- On oma harjoituksensa
- **Hartialinja**, (rintaranka): aisti rintalastaa
- Onko hartiat vedetty taakse
- Onko rintalasta pudonnut
- Näytämme helposti voimaa työntämällä rintaa eteen ja vetämällä vatsaa sisään
- Negatiivinen mieliala pudottaa helposti rintalastan

- **Pää, kaula, niska** (kaularanka)
- "Kohoava tunne pääläellä" (tai-chi)
- Etsi pään luonnollinen, tasapainoinen asento, älä työnnä päätä ylös
- Käytä mielikuvan ohjausta, ei voimaa

- **Keskilinja**, kokoava käsite, mielikuva
- Fyysisen kappaleen painovoimalinjaa kutsumme ihmisellä keskilinjaksi
- Tarkemmin: kehon liikkuvien osien painopisteiden kautta piirretty linja on keskilinja



- Ohje: "Pidä keskilinja pystysuorassa maahan/ tukeen nähden siinä määrin kun kehon rakenne sen sallii
- On aina ideaali
- Keskilinja on "funktionaalinen", puhun "funktionaalisesta keskilinjasta", jolla tarkoitan sitä, että keho linjataan aina sen toiminnan mukaan
- Vain seistessä keho on kohtisuorassa maata vasten
- Esimerkiksi työnnössä se nojaa luonnollisella tavalla eteenpäin niin, että voiman linja jaloista selän kautta käsiin on optimaalinen





- Ohje: tuo voima edestä ylös ja takaa alas
- Pyöräyttää kehon kolme pyörää kohdalleen
- Käytä tätä mielikuvaa esimerkiksi "lyhyen hengityksen tasausliikkeen" yhteydessä
- Mitä vaikutuksia on kehon keskilinjan ja pystylinjauksen harjoittamisella?
- Synnyttää kokemusta kehon ykseydestä, eri osien yhteydestä

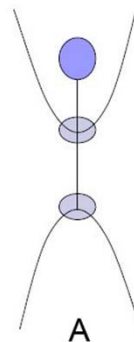
- Opettaa kehon rakenteellista voimaa
- Kehon sisäinen aistijärjestelmä (proprioseptiikka) harjaantuu
- Opettaa oikeita työasentoja (ergonomia)
- Keventää selän taakkaa
- Mahdollistaa koko kehon rennon kannattelun



## 2. Koko kehon liike, avautuminen ja sulkeutuminen

- Optimaalinen voimantuoton tapa, jossa voima otetaan koko kehosta: jaloista, keskivartalosta ja käsistä
- Perustuu kiinalaisten kamppailutaitojen "sisäisen voiman" mekaniikkaan
- Kolmen jousen biomekaaninen malli
- Keho koostuu kolmen jousen kokonaisuudesta, joiden yhteistyönä syntyy koko kehon voima

- Kolme joustaa: jalat, selkä/ keskivartalo ja kädet
- Jouset voivat avautua tai sulkeutua
- Esimerkki: työnnä autoa ojasta
- Mitä vaaditaan:
  1. oikea linjaus, huom: neutraaliasennot joustien liittymäkohtina
  2. oikea mekaniikka
  3. voima, kyky jännittää lihakset



- Asahin liike ei siis paikallista vaan "kehonlaajuista"
- Jatkuva pumppaava liike lisää nestekiertoja
- Harjoittaa jalkavoimaa
- Selkä, rintalasta, kylkiluiden nivelet jatkuvassa pienessä liikkeessä
- Avaa ja ylläpitää hengitysfunktiota

### 3. Luonnollinen hengitys, liikkeen ja hengityksen harmonia

- Vanha jo joogasta lähtöisin oleva periaate
- Voimakas psykofyysinen periaate, joka vaikuttaa suoraan mielentilaan
- Tietoisuustaitojen avainharjoitus, jota tehdään istuen, seisten, liikkeessä
- Hidastunut hengitysrhythmi tynnyttää mielen -> hiljaisuuden ilmapiiri



- Asahissa joogan hengitystapa: syvän hengityksen kierto: kolme hengityksen vaihetta: pallea/vatsahengitys, kylkiluuhengitys ja solisluehengitys
- Länsimainen kauneuskäsitys: "vatsakorsetti", estää normaalia hengitystapaa
- "eheyttävän liikkeen" elementit: kehon liikkeen, hengityksen ja mielen harmonia

#### 4. Tietoinen liike ja liikkeen sisäinen hallinta

- "Mieli ohjaa, keho seuraa."
- Huomion suuntaamisen taito tietoisuustaitojen ydin
- Asahi on aina tietoista liikettä, ei jumppaa
- Liikkeen sisäinen/ ulkoinen kontrolli: peili
- Nostaa esiin kehotietoisuuden ja samalla vie "egotietoisuuden" (sisäinen puhe) periferiaan
- Kehotietoisuus (proprioseptiikka) on harjoitettavissa, liikkeen "maisemasta" nousee esiin vivahteiden kirjo

- Kehon "rakennetietoisuus" kehittyy, keskilinja
- Opitaan erottamaan jännityksen ja rentouden vaihteluita
- Opitaan kuuntelemaan hengitysliikettä, miten syvää se on ja miten se syntyy
- Kun opitaan suuntaamaan huomio kehon kuunteluun, voidaan oppia kuuntelemaan ja ymmärtämään myös muita mielen sisältöjä

## 5. Asahin liikkeen laatu

### 1. Virtaavuus

- Opiskelun aluksi erotamme liikkeet toisistaan ja jaamme ne pienempiin osiin
- Tavoitteena kuitenkin: a) yksittäisen liikkeen tekeminen yhtenä, virtaavana kokonaisuutena ja sitten b) koko liikesarjan tekeminen yhtenä, virtaavana liikkeenä
- Jatkuvuus löytyy kaarevista, pyöreistä liikeradoista ja yhdistämällä liikkeen loppu seuraavan liikkeen alkuun
- Tyypillinen virhe: liike pysähtyy ja korjataan asua

## 2. Rentous

- Asahia voidaan pitää dynaamisena rentousmenetelmänä
- Syvä-asahissa olen kehittänyt asahin tätä ulottuvuutta
- Rentoutta harjoitetaan aina erikseen sarjan alussa, mutta se on periaate, jota pitää soveltaa koko sarjan ajan
- Rentous ei ole velttoutta vaan optimaalista lihastonusta
- Asahissa tutkitaan tietoisesti "veltouden" ja "rentouden" välistä rajaa

## 3. Mielikuvien aktiivinen käyttö

- Opettele kehon käytön periaatteet mielikuvien avulla
- Käytä mieltä, älä voimaa
- Mielikuva antaa liikkeen oikean muodon
- Mielikuva tuo mielen paikalle
- Mielikuvalla säädetään harjoituksen intensiteettiä
- Voidaan ohjata myös mielen tiloja
- Älä aliarvioi mielikuvan voimaa, se on yleisesti laiminlyöty väline
- Mikä kuvitellaan mielessä, tulee todeksi kehossa

#### 4. Juurtuminen maahan ja tasapaino

- Liikkeen "juuri" tarkoittaa, miten tuomme tietoisesti voiman liikkeeseen maasta jalkojen ja vartalon kautta
- Pidä jalkapohjilla tietoinen kontakti maahan, ole tietoinen koko jalkaterän asennosta, pidä nilkka rentona
- Ole tietoinen keskilinjän suhteesta maahan, nk. "funktionaalinen keskilinja"
- Ole tietoinen avautumisen/ sulkeutumisen mekaniikasta, ja miten avautuva liike saa tukensa maasta
- Tutki "vajoamisen" suhdetta tasapainoon