

ASAHIIN LIITTYVIÄ OPINNÄYTETÖITÄ AMMATTIKORKEAKOULUJEN THESEUS TIETOKANNASTA VUOSILTA 2020-2023

Kävin läpi ammattikorkeakoulujen Theseus tietokannan viimeisen kolmen vuoden opinnäytteet, joissa asahi jollain tapaa mainitaan. Alla luettelo näistä opinnäytetöistä. Tämä ei siis tarkoita, että asahi olisi ollut töissä mitenkään pääosassa, mutta on kuitenkin liittynyt joko tutkimusten teoriaan tai käytännön harjoitteluun. Pelkästään opinnäytetöiden otsikot näyttävät minusta hienosti, miten moneen lähtöön asahista oikeasti on. Tässä töiden nimet ja tekijät ja yksi tai kaksi sitaattia, missä asahi esiintyy. Kaikki työt löytyvät siis Thesesus tietokannasta tästä osoitteesta: <https://www.theseus.fi>

Tein vastaavan haun vuonna 2019. Haun tulokset löytyvät täältä:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/asahiakatemia.kotisivukone.com/Asahi_tutkimus.pdf

Kroonisen kivun hoidossa käytettävät lääkkeettömät kivunhoitomenetelmät : kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Pirttimaa, Siiri; Boshakova, Elena (2023)

”Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia kipupotilaan mielialaan ja unen laatuun. Tärkeää on valita sellainen liikuntamuoto, josta nauttii. Sopivia lajeja ovat kävely, vesiliikunta, jooga, pilates ja asahi, jotka valitaan yksilöllisesti tarpeiden ja rajoitteiden mukaan. Liikunnan kestoa ja tehoa on hyvä lisätä vähitellen, sillä se vähentää kipuja ja motivoi. (Halonen 2020, 3.)”

Vierumäen vetovoimatekijät yritysryhmien luontoliikuntapalveluille

Pennanen, Pauliina; Häyrinen, Jessica (2023)

”Vierumäellä yritysryhmille mahdollisia luontoliikuntapalveluja ovat Asahi, metsäjooga, sauvakävely, luontopolulla seikkailu, SUP- lautailu ja lumikenkäily. Lisäksi yrityksellä on tarjolla maksimissaan 15 henkilön ryhmälle maastopyöräilyä ja maksimissaan 10 henkilön ryhmälle liukulumikenkäilyä. Vierumäki tarjoaa luontoliikuntapalveluja ympäri vuoden ja palvelujen määrä on yli seitsemän. Luontoliikuntapalvelujen kokonaistarjonta on hyvä.”

Tietoinen minusta : kehomeditaatiota, somatiikkaa ja liiketutkimusta yhdistävän menetelmän kehitysprosessi

Hailu, Veronika (2023)

”Perustan ajatuksiani ja näkemyksiäni jatkossa paljon Timo Klemolan kirjoituksiin. Hän on tutkinut kattavasti tietoisuutta sekä tietoista liikettä ja julkaissut monia kirjoja sekä artikkeleita aiheeseen liittyen. Hän on myös ollut mukana kehittämässä asahi-menetelmää, joka keskittyy kehomielen hoitamiseen (Klemola 2014, 10). Tietoisuuden ja kehomielen aiheet ovat hyvin vahvasti myös tämän opinnäytetyön ytimessä, joten Klemolan ajatukset avaavat pätevästi TL-menetelmäprosessin viitekehystä.”

Erfarenheter från Folkhälsans kurser för nyblivna pensionärer

Lökström, Christina; Qvickström, Maria (2023)

“Sociosymboliskt värde tillskrivs tre av de förutbestämda aktiviteterna i del 1 av intervjun; Asahi Health, diskussioner och hemuppgifter. Även i fråga om den valfria aktiviteten valde informanterna att lyfta fram aktiviteter med sociosymboliskt värde. Kursdeltagarna benämner som särskilt värdefulla de vänskapsband som knöts och de sociala kontakter som uppstod under kursens gång.”

Ookko nää ressaantunu? - Hyvinvointia pienyrittäjille: tapahtuma matkailu- ja ravintola-alan yrittäjille
Fält, Laura; Meynet, Laura (2023)

”Tunnetuin tällaisista kehotietoisuutta lisäävistä liikuntamuodoista on asanaharjoitus, eli jooga. Myös pilates, taiji sekä asahi ovat kehotietoisuutta edistäviä liikuntalajeja. Kaikissa näissä liikuntamuodoissa on tärkeää hengitys, liikkeen virtaavuus, laajat liikeradat sekä liikkeiden suorittamisen hitaus. (Laine 2018, 250-254.) Kehotietoisuusharjoitusten on todettu tutkimuksissa edistävän hyvinvointia (Sertel, Bakar & Şimşek 2017; Herbert 2021).”

Paimion kaupungin ikääntyneiden liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2022-2026
Koskinen, Matleena (2022)

”Ikääntyneille soveltuvia lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä liikuntamuotoja ovat erilaiset tanssit, voimistelut, lihaskuntojummat sekä kuntosali- ja lihasvoimaharjoittelu. Lisäksi pallopelit ovat eriomaisia tasapainoa vaativia liikuntamuotoja ikääntyneille. Ikääntyneiden vesivoimistelut sekä jooga-, pilates- ja asahi- harjoitukset ovat lempeitä liikuntamuotoja, joihin yhdistyvät myös liikelaajuuksia ylläpitävät harjoitteet. (Vuori 2011, 98-99.)”

(...)

”Lisäksi hyvän mielen aamujooga sekä aamu-asahi olivat ikääntyneiden suosikkiliikuntamuotoja.”

Ikääntyvän kokemuksellisen hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen palvelukeskuksessa : ehdotuksia ennaltaehkäisevän toiminnan ja työotteen edistämiseen
Reijonaho, Kirsi (2022)

”Me naurettiin kuule niin paljon siellä salsa porukassakin ja samaten se asahi ja se ohjaaja oli aivan huippu. Se oli se semmoinen levollinen olo kun sieltä lähdettiin ja se oli semmoinen jota odotti.”

Harjoitteet osana nivelrikkoisen kivunhallintaa
Kukkonen, Joonas; Tiusanen, Aleks (2021)

”Toiseksi jatkokehitysehdotukseksi nousi esiin Asahi joogana tunnetun harjoitusmuodon hyödyntäminen kivunlievityksessä, sekä opas tämänkaltaisen harjoitusmuodon toteuttamisesta ja sen psykofyysistä vaikutuksista.”

Pilvi-norppa ja suuret tunteet tunnetaitojen tehtäväkirja alle kouluikäisille lapsille
Kräkin, Reetta; Zidani, Jamil (2021)

Asahi Health™ on Suomessa kehitetty terveysliikunnan muoto, joka tasapainottaa mieltä ja rentouttaa kehoa. Menetelmänä asahi on tarkoitettu ennaltaehkäiseväksi itsehoidoksi, joka ylläpitää kehon luontaista liikkuvuutta. Asahi on suhteellisen uusi terveysliikunnan menetelmä, ja halusimme tuoda esiin asahin yksinkertaiset ja helpot liikkeet, koska se sopii hyvin myös lapsille.

Ajasta riippumaton etäkuntoutus ikääntyneiden asennonhallintaharjoittelussa

Auvinen, Mikko; Erkkilä, Jari; Österman, Esa (2021)

”Tyypillinen ohjattu liikuntamuoto oli myös asahi, jota osallistujat pitivät hyvin tärkeänä osana nivelrikkonsa kuntoutusta.”

Järjestöt ja vertaisopintoryhmien motivointi

Malk, Tanja (2021)

”Reumaliitto järjesti ohjaajakoulutuksia Siviksen tuella 8 kpl vuosina 2019-2020. Ohjaajakoulutuksia järjestettiin nimillä Asahi vertaisohjaajakoulutus ja Mielen hyvinvoinnin ohjaajakoulutus. Asahi ohjaajakoulutus on opintopisteytetty. Vuonna 2021 Reumaliitossa lisätty resursseja ohjaajakoulutukseen ja Reumatropi hankkeessa (Reuman lääkkeetön hoito) on kehitetty ohjaajakoulutus, jossa on ohjaajan materiaali. Reumatropi vertaisopintoryhmän osallistujille on myös oma materiaali. (Sivisverkko 2021.)”

Asahi-terveysliikunta vedessä

Männistö, Karoliina (2021)

”Johtopäätökset kehitystyöstä olivat, että asahi ykkössarjan sai muokattua vedessä toteutettavaksi. Siitä mahdollisesti saatavia terveyshyötyjä arvioitiin lukuisiksi. Missä määrin näitä todellisuudessa kyettäisiin saavuttamaan riippuisi miten liikesarjoja käytetään ja kenen kanssa. Hyötyjen arviointi perustui sekä kokeilevaan toimintaan että kirjallisuuskatsauksien antaman tiedon yhdistelmään. Sekä psykologisia että fysiologisia hyötyjä arvioitiin olevan saatavilla niin kehon rakenne ja toiminnot- tasolla, suoritus ja osallistumis- tasolla sekä kontekstuaalisten tekijöiden parissa. Vedessä asahi myös ylläpiti sille ominaisen kansanterveys ja terveysliikuntamuotonsa, mutta vedessä toteutettuna liikuntamuodolle saatiin myös kontraindikaatioita.”

Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden kehittäminen käyttäjälähtöisesti ikääntyneille 65+

Kanala, Tommi; Määttä, Jukka (2021)

”Ikääntyneet kaipaavat monipuolista ryhmäliikuntaa esimerkiksi Asahi terveysliikuntaa, sauvakävelyryhmiä, Lavis ja ukkojumppa. Ohjattua toimintaa toivotaan monipuolisesti ympäri kaupungin asuinalueita sekä kylille. Lisäksi toivotaan retkiä ja virkistystapahtumia laavuilla sekä ohjattuja tutustumisia kulttuuripalveluihin.”

Psykofyysinen fysioterapia synnyttäneiden kehonkuvan ja seksuaalisen itsetunnon edistäjänä

Immonen, Katja; Pääkkönen, Riina (2021)

”Asahi-harjoittelulla voidaan aktivoida kehoa kokonaisvaltaisesti erilaisten avaavien ja venyttävien liikesarjojen avulla. Rentous, kehon pystysuora asento ja hengityksen yhdistäminen liikkeeseen ovat asahi-harjoittelun keskiössä. Asahissa hyödynnetään vagushermaa aktivoivaa palleahengitystä sekä viedään huomio kehon sisäisiin ja ulkoisiin aistimuksiin.”

Metsäterapia kroonisen kivun hallinnassa : internetsivujen käsikirjoituksen ja metsäterapiaharjoitusten kehittämistyö Terveyskylä-palvelun Kuntoutumistalolle

Tapiovaara, Matias; Vanhatalo, Tiina (2020)

”Esimerkiksi asahi, taiji- tai chi qong -tyyppinen harjoittelu voisi hyvin soveltua metsäympäristöön ja kivunlievitykseen. Harjoitukset on suunniteltu yksilökäyttöön ja niiden käyttö nykymuodossaan soveltuu lisäksi todennäköisesti vain pienryhmille, jotta harjoitteluympäristö säilyy rauhallisena ja harjoituksiin pystyy keskittymään.”

Traumatisoituneen psykofyysinen fysioterapia : kirjallisuuskatsaus ja haastattelututkimus erityispiirteistä ja yleisimmistä menetelmistä

Peritalo, Iina; Sallinen, Anu (2020)

”Hengitys on hyvä apukeino, sillä se on aina jokaisen matkassa mukana kaikissa tilanteissa. Uloshengityksen pidentäminen on mainio säätelykeino monenlaisiin kehossa heränneisiin reaktioihin. Toisen terapeutin sanoin hengitys voidaan liittää mukaan muuhun harjoitteluun, kuten liikeharjoitteisiin. Hän kertoo perehtyneensä asahi harjoituksiin, joten hän tuo sieltä erilaisia liikepankkeja. Liikepankit sisältävät hyvin helppoja liikkeitä, ja niissä korostuu liike sekä hengitys. Hengityselementti vaatii harjoittelussa asiakkaan omaa aktiivisuutta ja osallistumista.”

Maahanmuuttajien työllistämisen prosessin kehittäminen Turun kaupungin työllisyyspalvelukeskuksessa

Jakupovic, Nedad (2020)

”Moni katsoo, että henkilöstön keskinäinen kunnioittaminen ja arvostus parantavat työkykyä, kuten myös hyvä monimuotoisuuden johtaminen. Ehdotetaan myös liikunnallisia Asahi -taukoja työpäivän aikana, tapahtumissa, työhyvinvointipäivissä tai palaverin yhteydessä. Asahi on Suomessa kehitetty kehon ja mielen liikuntamuoto, joka soveltuu kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille (Klemola 2019).”

Fibromyalgia -Opaslehtinen fibromyalgiaan sairastuneelle

Kämäräinen, Suvijärvi; Lemmetyinen, Matleena (2020)

”Harjoitusten avulla voidaan parantaa myös toimintakykyä sekä vähentää masentuneisuutta. (Käypä hoito -suositus 2016.) Tähän sopivia lajeja ovat esimerkiksi pilates-, asahi- ja joogatyyppiset harjoitteet, kuminauhajumppa sekä kuntosaliharjoittelu. (Reumaliitto 2019, 4.) Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto. Asahi sisältää itämaisia elementtejä ja liikesarjat tehdään hengityksen tahdissa. Asahi-harjoitteissa liikkeet on suunniteltu yksinkertaisiksi ja ne soveltuvat hyvin esimerkiksi fibromyalgiaa sairastaville. (Reumaliitto 2018).”

”Tarkoituksenamme oli saada toimeksiantajalta mielipidettä opaslehtisen sisällöstä. Toimeksiantaja toivoi lisäystä liikuntaosioon asahi-harjoitteista. Lisäsimme opaslehtisen liikuntaosioon toimeksiantajan toiveen asahi-harjoitteista.”

Fysioterapia osana yleistyneen ahdistuneisuushäiriön kuntoutusta - Fysioterapeuttien kertomana

Kosonen, Anniina (2020)

”Yksilöpotilaiden kanssa rääätälöin enemmän sen potilaan mukaan. Usein nykyään se on kuormittavaa liikuntaa, kuntonyrkkeilyä, nopeita liikkeitä ja sen kaltaista. (ft 9) Sitten käytän rauhallisia liikkeitä ja niiden ohjaamista, keinoja liikkeitä, heijavia liikkeitä tai keskittynyttä liikettä; asahi, chi kung tai bbat-harjoitteita.

(ft 8) Jos ahdistus on tosi voimakasta ja vireystila tosi korkealla niin sitten voi olla parempi purkaa sitä ihan liikkumalla, liikunnalla, nopealla liikkeellä, voimakkaalla liikkeellä, nyrkkeilyllä, seinän työntämisellä, nyrkkiin käsien puristamisella.”

Aivoverenkiertohäiriön (AVH) liikunnallinen kuntoutus : Tutkiva kehittämissyö Jyväskylän terveyspalveluille

Korhonen, Julia; Lindholm, Assi (2020)

”Jyväskylän kaupungin alueella tarjottavia AVH-kuntoutujille suunnattuja liikunnallisia palveluita olivat: jooga, pilates, kehonhuolto ja venyttely, voima- ja kuntosaliharjoittelu, kuntojummat, tanssiliikunta, itämaiset lajit, palloilu, vesiliikunta, tasapaino- ja voimaryhmät, kuntosaliharjoittelu, palloilu, asahi sekä erityisryhmien liikunta, kuten neurologisten ryhmät.”