

ASAHIIN LIITTYVIÄ OPINNÄYTETÖITÄ AMMATTIKORKEAKOULUJEN THESEUS TIETOKANNASTA VUOSILTA 2005-2019

Asahi-terveysliikunta niskahartiaseudun toimintakyvyn edistäjänä : harjoitusinterventio näyttöpäätetyöntekijöille

Toivanen, Maria; Kuittinen, Mari (2010)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/12740>

Fysioterapian koulutusohjelma

”Tulosten perusteella voidaan todeta, että kuuden viikon mittaisella Asahi-harjoittelulla voidaan mahdollisesti parantaa niska-hartiaseudun hyvinvointia.”

Työn imua Asahi Health® -terveysliikuntatuokiolla

Kirjavainen, Kirsi (2015)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/94050>

Sosiaalialan koulutusohjelma

”Osallistuvalla havainnoinnilla sekä suullisella palautteella keräsin tietoa osallistujien kokemuksista Asahi Health® -terveysliikunnan käyttökelpoisuudesta työhyvinvoinnin lisäämiseksi sekä sen sopivuudesta työpaikkaliikunnaksi.

Tuloksena voidaan mainita, että yhteisöllisesti työyhteisössä toteutettava ja helposti lähestyttävä Asahi Health® -terveysliikunta kasvatti jonkin verran ihmisen kokemaa työn imua ja sitä kautta työhyvinvointia. Työn imun kokeminen kasvoi positiiviseen suuntaan tarmokkuuden, omistautumisen sekä uppoutumisen kokemusten osalta. (...)Asahi Health® on helposti lähestyttävänä siirrettävissä muihin työyhteisöihin työpaikkaliikunnan osaksi.”

Asahin vaikutukset ikääntyneiden staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon

Laukkanen, Katriina; Virtanen, Emma (2016)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/114944>

Fysioterapian koulutusohjelma

”Tutkimustulosten mukaan asahin harjoittamisella on vaikutusta ikääntyneiden staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Samansuuntaisia tuloksia on saatu vastaavanlaisten liikuntamuotojen vaikutuksesta tasapainoon ja terveyteen. Pienen otoksen vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta ovat suuntaa-antavia ja jatkotutkimuksia asahin vaikuttavuudesta tasapainoon tarvitaan.”

Liikunta ja mindfulness mielen terveystuntoutujien hyvinvoinnin tukena

Järvinen, Viivi; Karttunen, Olga; Viitala, Katja (2019)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/160370>

Hoitotyön koulutusohjelma

”Ohjaukset palautteen perusteella voidaan todeta, että asahi, jooga ja mindfulness soveltuvat mielen terveystuntoutujien hyvinvoinnin tukemiseen. Liikunnalla ja mindfulnessilla on potentiaalia tulla laajemmin hyödynnetyksi mielen terveystyössä muun kuntoutuksen tukena.”

Tietoisesti kehossa keho kuunnellen : Kehotietoisuusharjoitteita psykofyysisestä fysioterapiasta kiinnostuneille fysioterapeuteille ja fysioterapeuttipiskelijoille.

Kainulainen, Marja (2015)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/102126>

Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

Työssä on koottu kehotietoisuusharjoituksia psykofyysisestä fysioterapiaa harjoittaville fysioterapeuteille BBAT-menetelmästä, asahista, Feldenkreisista ja Psykofyysisestä hengitysterapiasta. On siis yhdenlainen ”työkalupakki”.

Terveyden edistäminen Kemin kansalaisopistossa

Sillanpää, Taija (2010)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/22412>

Fysioterapian koulutusohjelma

”Uutena terveysliikuntamuotona Kemin alueella tämän projektin aikana kokeillaan Asahi Health® -terveysliikuntaa.”

Helli-harjoitteluohjelma - psykofyysisiä harjoitteita asiakaskäyttöön

Astikainen, Karita; Hakkarainen, Anni-Elina; Lammi, Taru; Astikainen, Karita (2019)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/169315>

Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala

”Helli-harjoitteluohjelman myötä asiakkaat mahdollisesti saivat helpotusta stressiin, uupumukseen tai uniongelmiin, joita kiireinen elämän rytmi voi aiheuttaa. Vaihtoehtoisesti harjoitteilla voidaan hakea myös hyvän olon, rentouden tunnetta sekä lisätä kehotuntemusta. (...)” Asahi Health toimi projektissa yhtenä osana harjoitusohjelmaa.

Ryhmäytyminen osana koreografista prosessia

Peräniitty, Aliisa (2019)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/169547>

Tanssin opettajan erikoistumisala

”Internetistä löytyi Klemolan erilaisia Asahi-harjoitteita, joista inspiroiduin. Koin, että ne sopivat hyvin teokseni teemaan, koska tutkimme voimaantumista, hyvän olon tunnetta sekä kehon ja mielen yhteyttä. Kehitimme työryhmäni kanssa oman liikemantran Asahi-harjoitteiden pohjalta.” Asahi toimi työssä siis tanssin koreografian yhtenä lähtökontana.

Tasapainon hallintaa kehittävä harjoitusohjelma Kiimingin hyvinvointikeskuksen käyttöön

Nuojua, Johanna; Merikallio, Emmi (2018)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/146814>

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

”Tämän opinnäytetyöprojektin puitteissa suunniteltiin ja toteutettiin tasapainoharjoitteluun soveltuva ohjelma, joka pohjautuu tilaajatahon eli Kiimingin hyvinvointikeskuksen kuntoutusosaston fysioterapeuttien työelämälähtöiseen tarpeeseen. Tilaajatahon toiveesta projektissa kehitettiin harjoitusohjelma, joka ei ole sidoksissa mihinkään tiettyyn diagnoosiin. Kehitetty harjoitusohjelma pohjautuu kansainväliseen tutkimustietoon, jonka mukaan mm. dual- ja multi-tasking-harjoittelulla ja Taijilla voidaan tehokkaasti parantaa erityisesti toiminnallisen tasapainon hallintaa. (...)Otimme vaikutteita myös tutkimuksissa tasapainon kehittymisen kannalta vaikuttaviksi havaituista Taiji- ja asahi-harjoittelusta. (...)Asahi-harjoittelun eri liiketasot (Klemola 2014, 18) toimivat omalta osaltaan innoittajana prototyypin liikkeiden variaatioiden ja progressiivisuuden suunnittelussa.”

”HYVÄ RYHMÄHENKI ON MUKAVA” – LIIKUNTAOHJELMA OSANA ELJASKARTANON KUNTOUTUJIEN KUNTOUTUSTA

Karppinen, Moona; Härkönen, Anna-Leena; Kempainen, Marjut (2014)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/85069>

Sosiaali- ja terveysala

”Kirjallisuuden ja Eljaskartanon toiveiden pohjalta toteutimme juuri Eljaskartanoon sopivan liikuntaryhmän johon osallistui kaikki Eljaskartanon kuntoutujat, jotka halusivat. Eljaskartanon toiveena oli nimenomaan sellainen liikunta, jonka he voivat ottaa päivittäiseen käyttöön meidän pitämien liikuntaryhmien jälkeen. Kirjallisuuden pohjalta päätimme toteuttaa sellaista liikuntaa, joka tukee mielenterveyskuntoutujia. Tutkimusten ja teorioiden perusteella ohjasimme kolme eri liikuntamuotoa, joista valitsimme flow-liikunnan, filosofisen liikunnan sekä elämysliikunnan. Filosofinen liikunta auttaa hallitsemaan omaa kehoaan (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 12-13). Tätä harjoitusta Eljaskartanon työntekijöiden mukaan kuntoutujat eniten tarvitsevat. Filosofiseen liikuntaan valitsimme asahin, joka sopii hyvin liikuntaa aloittavalle ja aktiiviliikkuvalle ikään katsomatta. Asahilla pyritään kehon ja mielen hyvinvointiin. (...) Menetelmänä asahi on melkein kuin fysioterapia, jossa tehdään yksinkertaisia ja liikunnallisia harjoitteita.

Filosofisena liikuntalajina pidimme asahia, josta yleinen kuva oli positiivinen. Osallistajat kokivat sen rentouttavan kehoa ja mieltä sekä helpottavan lihasjännityksiä. Kuten aikaisemmin on tullut teoriassa ilmi, asahilla oli rentouttava vaikutus, jota voidaan käyttää hyödyksi esimerkiksi ahdistuneisuuden hallinnassa. Asahissa liikesarjat olivat yksinkertaisia, yhdistettynä tehokkaaseen hengitystekniikkaan, minkä osallistajat kokivat helpoksi. Ohjauksesta huolimatta asukkaat saivat suorittaa liikkeitä omaan tahtiinsa ja näin kuulostella rauhassa omaa kehoaan. Asahin vaikutukset tuntuivat heti, eikä se ollut osallistujien mielestä liian raskasta, mutta kuitenkin tehokasta. Asahi oli osallistujille uusi laji, jota he tahtovat kokeilla uudestaan siihen varatulla ajalla.”

Kuin valopilkku pimeässä syksyssä : kehotietoisuusharjoittelun vaikutukset näyttöpäätetyöntekijän niska-hartiaseudun vaivoihin

Karlsson, Outi; Tiilikainen, Suvi (2016)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/119254>

Fysioterapeuttikoulutus

”Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia kehotietoisuusharjoittelulla on näyttöpäätetyöntekijän koettuihin niska-hartiaseudun vaivoihin asennonhallinnan, rentoutumiskyvyn, kehontuntemuksen ja hengityksen kautta. (...)Kunkin kerran aluksi tehty kehon lämmittelyosio perustui Asahi-harjoitteluun. (...) Tutkimus antaa viitteitä siitä, että näyttöpäätetyöntekijöiden kehotietoisuusharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia niska-hartiaseudun asennon tiedostamiseen, rentoutumiskyvyn, kehontuntemukseen sekä hengitykseen. Harjoittelu vaikutti niska-hartiaseudun kireyttä vähentävästi, sillä viisi seitsemästä ryhmäläisestä kertoi harjoittelun vähentäneen niska-hartiaseudun kireyttä. Myös tietoisuus koko kehon asennonhallinnasta kasvoi. Kehontuntemuksen koettiin paranevan harjoitusintervention aikana. Kuusi seitsemästä ryhmäläisestä koki suhtautumisen omaa kehoaan kohtaan muuttuneen. Rentoutumiskyvyn koettiin paranevan nimenomaan hengitysharjoitusten kautta. Hengitysharjoitusten koettiin vaikuttaneen positiivisesti koko kehon rentoutumiseen ja rauhoittumiseen ja antaneen uutta oivallusta kehotietoisuudesta ryhmäläisille. Tutkimustulokset sisälsivät kuitenkin epäjohdonmukaisuuksia minkä takia varmoja johtopäätöksiä ei tutkimuksen perusteella voida tehdä.”

Itseohjautuva laulaja : Fyysisen teatterin työvälineitä oopperalaulajalle

Bäckström, Jouni (2018)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/146970>

Musiikin koulutusohjelma

”Oman lämmittelyrutiinini olen koonnut harjoituksista, jotka pohjaavat Suomessa kehitettyyn terveysliikuntamuotoon Asahiin ja Jacques Lecoqin Movement-tekniikkaa. (...) Muutamat Asahin perusliikkeet muistuttavat suuresti Lecoqin kehittämän Movement-tekniikan liikkeitä. Siksi olen yhdistellyt näitä kahta tekniikkaa ottaen liikkeisiin mukaan molempien tekniikoiden periaatteita ja ohjeita.”

Kroonisesti kipuilevien kehotietoinen ryhmäliikunta osana työfysioterapiaa

Tarssanen, Anne-Maria; Härkönen, Sari (2011)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/35420>

Fysioterapiakoulutus

”Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia asiakkaiden kokemusten kautta, kuinka kehotietoisella ryhmäliikunnalla voidaan vaikuttaa kroonisen kivun tunteen hallintaan ja mitkä ohjausmenetelmät tukevat kehotietoisuuden vahvistumista. (...)” Asahi mukana yhtenä kehotietoisuusmenetelmänä. (...) Jo ensimmäisen viikon aikana osa ryhmäläisistä kertoi tunteneensa muutoksia kehossaan ja olossaan. He kertoivat rentoutumisen positiivisista vaikutuksista kehon ja mielen tasapainottumisessa. Kotiharjoittelun säännöllisyys ja harjoitteluun sitoutuminen nopeuttivat esimerkiksi rentoutumisen oppimista ja unen laadun paranemista (Kataja 2003, 126). Kaiken aikaa ryhmäläisillä vahvistui tunne kehotietoisuuden lisääntymisestä. Prosessin myötä ryhmäläisten huomiot omasta kehostaan ja kehon tuntemuksista syvenivät. Kun ryhmäläinen harjoitellessa keskittyy kuuntelemaan ja aistimaan sisäisiä kehonsa ja mielensä tiloja, kasvaa samalla myös kyky tunnistaa kehon ja mielen sisäisiä muutoksia omassa arjessa (Jalamo ym. 2009, 137). 29 Kivun kokeminen väheni ryhmäläisillä ryhmätapaamisten aikana ja kivun tunteen hallintaan löytyi uusia työkaluja. Kehotietoisuuden vahvistuminen lisää oman kehon rakennetietoisuutta, auttaen löytämään hyvän pystylinjauksen, mikä johtaa rentouteen ja koko kehon joustavaan liikkeeseen (Jalamo ym. 2009, 144 – 145). (...) Kehotietoisuus on niin keskeinen käsite fysioterapiassa, että sen olisi hyvä olla vahvemmin painottunut fysioterapeuttien peruskoulutuksessa. Niinpä tutkimuksen jatkok- 30 si olisi mielenkiintoista tietää kuinka fysioterapeutit kokevat kehotietoisuuden ryhmänohjauksen osana omaa työtään. Tutkimuksessa voisi selvittää heidän ennakkotietojaan, kokemuksiaan ja asenteitaan kehotietoiseen liikuntaan. Kehotietoinen liikunta sopisi hyvin ns. matalan kynnyksen ryhmäksi liikuntaa vähän harrastaville ihmisille. Tuntien tempo on rauhallinen ja on aikaa omaksua liikkeitä ja rakentaa yhteyttä omaan kehoonsa, jokainen saa edetä omaan tahtiinsa ilman suorittamisen pakkoa.”

Somalitaustaisten terveyden edistäminen liikunta- ja ruokakäyttäytymisen näkökulmasta

Ali, Fadumo (2013)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/60234>

Hoitotyö

”Olen tähän lukuun koonnut ehdotuksiani suosituksista somalitaustaisten fyysisen kunnon edistämiseksi. Otin selvää lajeista, joista olisi hyötyä somalitaustaisille. Suosituksiani ovat sauvakävely, uinti ja suomalaisten kehittämä Asahi niminen laji. (...)”

SomeBody® lukkojen avaajana

Vaininen, Satu (2016)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/106488>

”Olemme edellä esittämiimme lähtökohtiin ja tutkimustietoon perustuen päätyneet siihen, että mielen, kehon, ajatusten, tunteiden, hyvinvoinnin ja terveyden suhde on erityisen merkittävä. Tästä lähtökohdasta

olemme halunneet kehittää kehollisuuden, mielen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen huomioivan uudenlaisen ammatillisen työmallin, jonka olemme nimenneet Somebody®-toimintamalliksi. Kehittämämme Somebody® on vuorovaikutuksellisen ohjaustyön työväline ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatustyössä. Sen keskeisenä tavoitteena on tukea ohjattavan kehotietoisuutta ja tätä kautta vahvistaa ohjattavan kykyä toimia arjessa ja sosiaalisissa suhteissaan. Somebody® on tarkoitettu erityisesti alan ammattilaisten ja alan opiskelijoiden työvälineeksi.” Asahi osana Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehitettyä Somebody –menetelmää.

Tietoisien läsnäolon taidot kuntoutumisen tukena - mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmän toiminnasta

Nurmijoki, Marika (2014)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/86276>

Sosiaaliala

”Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tietoisien läsnäolon taitojen ryhmän ohjaaminen mielenterveyskuntoutujille Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksessa.” Asahi mukana.

KEHO MIELESSÄ : tietoisuustaitoja harjoittavan ryhmätöinnän toteutus mielenterveyskuntoutuksessa ja osallistujien kokemuksia

Heino, Hanna-Marja (2014)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/71393>

”Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tietoisuustaitoja harjoittavia ryhmätuokioita Leikkiväki ry:ssä nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille. ” Asahi mukana.

Tietoisella kehonhallinnalla hallittuun ratsastukseen

Heikkilä, Satu; Kuure, Marja (2016)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/104331>

”Ratsastaja tarvitsee lajinsa tueksi oheisharjoittelua ja niiden ominaisuuksien kehittämistä, mitä ratsastus ei varsinaisesti kehitä. Löytääkseen rennon, mutta jäntevän kehon, ratsastajan kehossa tulee olla optimaalinen pystysuora linjaus luisten rakenteiden välillä. Lisäksi keskivartalon ydintuen lihasten tulee olla aktiivisena, jotta pinnalliset lihakset voivat rentoutua ja aktivoitua tarvittavissa tilanteissa. Rentous syntyy myös siitä, että käyttää lihasvoimaa optimaalisella tavalla tilanteen mukaan. Kaikki näitä kehonhallintataitoja on hyvä harjoitella myös ilman hevosta, jotta ratsastaja lopulta löytää tasapainoisen istunnan ja turvallisen kehonkäytön. ” Lähteenä Pilates, asahi vain mainittu.

Säpinää senioreihin - liikunnallisen tapahtuman järjestäminen ikäihmisille

Heiskanen, Katriina; Kuismin, Katariina (2018)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/150301>

Liikunnanohjaajakoulutus

”Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnallinen tapahtuma ikäihmisille.”
Asahi mukana.

Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen liikkumisen avulla : Hyvät käytännöt Ikiliike-hankkeen voimisteluseuroissa

Isomäki, Kaisa (2015)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/103039>

Sosiaali ja terveysala

”Tämä opinnäyte on laadullinen tutkimus, joka liittyy Suomen Voimisteluliiton Ikiliike-hankkeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille erilaisia hyviä ja toimivia käytäntöjä Ikiliike-hankkeessa mukana olevissa voimisteluseuroissa. (...) Toinen esimerkki filosofisesta liikunnasta voisi mielestäni olla Asahi. Tämä on neljän suomalaismiehen kehittämä terveysliikuntamenetelmä, jossa liikkeet suoritetaan hitaan hengityksen tahdissa. Tämä periaate on suorassa yhteydessä mieleen. Kiireen tuntu poistuu ja kehon ja mielen sopusointu syntyvät hitaan hengityksen seurauksena.”

Kehonkuvaharjoitteet psykiatriselle potilaille : kyselytutkimus psykiatristen potilaiden kanssa työskenteleville fysioterapeuteille

Pääkkönen, Minna; Varis, Emmi (2014)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/83680>

Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala

”Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä ja millaisia kehonkuvaharjoitteita fysioterapeutit Suomessa käyttävät työssään psykiatristen potilaiden kanssa. (...) Muista vastauksista esiintyviä yksittäisiä harjoitteita oli muun muassa painovoiman tunnistamiseen ja voittamiseen liittyvät harjoitukset, keskilinjan tunnistamisharjoitukset ja hellittämisen harjoittelu sekä Asahi. (...) Esimerkiksi joogapohjan omaavat sekä Hengityskoulun, Asahi-, Feldenkrais- ja Sherborne-koulutuksia käyneet hyödyntävät näitä terapiassaan.”

TERVEYDENHOITAJA LUKIOIKÄISEN NUOREN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ LIIKUNNAN KEINAIN

Mella-Aho, Elina; Gyldén, Pirkko; Koivuranta, Anne-Mari (2016)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/111235>

Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala

”Tavoitteenamme oli edistää Rovaniemen Lyseonpuiston lukion opiskelijoiden terveyttä kannustamalla ja ohjaamalla heitä lisäämään fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. (...)Taukoliikuntatuokion liikkeet mukailivat osittain suomalaisen terveystuokion, Asahin liikkeitä. Asahi sisältää yksinkertaisia ja luonnollisia liikkeitä, joiden avulla ihmisen voi tavallaan itse hieroa ja hoitaa itseään. Liikkeet myös vahvistavat lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeisiin yhdistetään niin sanottu tietoinen hengitys, joka rauhoittaa myös mieltä. Asahin liikesarjojen avulla kehoa saa sekä avaavan että venyttävän harjoituksen. Asahi sopii kenelle tahansa, ja sitä voi toteuttaa seisten tai istuen.”

ELÄKÖITYVIEN TOIVEITA VAPAA-AJAN LIIKUNNASTA KUUSAMOSSA

Rytinki, Virpi; Paakkari, Erja (2011)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/33782>

Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala

”Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa eläköityvien kuusamolaisten näkemyksiä siitä, millaista liikuntaa he haluaisivat harrastaa eläkkeellä ollessaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa Kuusamon kaupungin liikuntapalveluille ja Kuusamooopisto/kansalaisopistolle siitä, millaisia liikuntapalveluita heidän kannattaa tälle kohderyhmälle tarjota tulevaisuudessa. (...) Naisilla suosituimmiksi ryhmiksi nousivat Asahi, zumba ja jooga, kaikkien vastausprosentti oli 13 %. Koko kohderyhmän (n=347) suosituimmat ryhmät olivat ukkojumppa ja zumba, molempien vastausprosentti oli 21,7 %. Lisäksi esille nousivat Asahi ja jooga 13 %.”

Lapsuudessa kompleksisesti traumatisoituneiden kuntoutuksessa käytetyt fysioterapiamenetelmät

Heiskanen, Maiju; Korhonen, Karolina (2014)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/82397>

Fysioterapian koulutusohjelma

”Tämä opinnäytetyö oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kartoittaa millaisia terapia-keinoja fysioterapeutit käyttävät lapsuuden kompleksisista psyykkisistä traumaista ja dissosiaatiohäiriöistä kärsivien kuntoutuksessa. (...). Kolme kahdeksasta vastaajasta nosti esille asahi-, taji- ja pilatestyyppiset harjoitteet. (...)Liikuntaa käytetään osana traumakuntoutujan terapiaa usein tai satunnaisesti. Hyviksi liikuntamuodoiksi oli havaittu kehotietoisuutta, -kokemusta ja –hallintaa lisäävät harjoitteet, kuten pilates ja asahi.”

Fysioterapia synnytystrauman aiheuttaman vaginismien hoidossa

Kuutti, Mari (2016)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/117691>

Fysioterapeuttikoulutus

”Opinnäytetyössä syvennyttiin fyysisen synnytystrauman ja synnytyksen jälkeisen traumaperäisen stressireaktion aiheuttamaan vaginismiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä käytännönläheinen opas synnytystrauman aiheuttamasta vaginismista ja sen hoidosta fysioterapian keinoin. (...)Tietoista liikettä ja

tietoisuustaitoja lisääviä lajeja ovat esimerkiksi jooga, pilates, asahi ja taiji. (...)Asahin liikesarjat koostuvat rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osioista. Liikkeitä toistetaan hitaalla tempolla, jotta kehon ja mielen kuuntelulle, tietoiselle liikkeelle, jää aikaa. Harjoitus auttaa tiedostamaan kehon jännitystiloja ja opettaa niiden rentouttamista. Perusliikkeet on helppo omaksua ja käyttää itsenäisesti itsehoidon välineinä.”

Kehotietoisuusryhmä psykiatrisessa vankisairaалassa

Balk, Tanja (2013)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/67906>

Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

”Toteutin kaksi erillistä suljettua kehotietoisuusryhmää psykiatrisessa vankisairaалassa kevään ja syksyn 2013 aikana. Kehittämistehtäväni tavoite oli kehittää vankisairaalan potilaiden kuntoutusta. (...)Ryhmään osallistuneet vangit sekä ryhmää seuranneet henkilökunnan jäsenet kokivat pääsääntöisesti kehotietoisuusharjoitukset hyödyllisinä.” Asahi mukana harjoitteissa.

Mindfulness-kivunhallintaryhmään osallistuneiden kokemuksia kivusta ja kivunhallinnasta

Hakkarainen, Satu; Eilola, Päivi (2017)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/135377>

Hoitotyön koulutusohjelma

”Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia Mindfulness-kivunhallintaryhmään osallistuneilla kipupoliklinikan asiakkaila oli kroonisesta kivusta ja kivunhallinnasta. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkimuksesta saatujen tulosten hyödyntäminen kivunhallintaryhmän toiminnan kehittämisessä.” Asahia mukana kivunhallintaryhmässä.

Keittiöergonomian kehittäminen : Case ravintola Porrassalmi

Virtanen, Anni (2013)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/58294>

Palvelujen tuottaminen ja johtaminen

”Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää keittiön ergonomisia olosuhteita ja taten vaikuttaa keittiötyöntekijöiden työhyvinvointiin ja mahdollisesti vähentää tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Kehittämiskohteena oli myös elpymisliikunnan käynnistäminen ja saaminen työntekijöiden jokapäiväiseksi toiminnaksi. (...)Elpymisliikunta oli suunniteltu Asahi Health® -terveysliikunnan pohjalta. Tämä menetelmä on suomalainen terveysliikunnan menetelmä, jonka tarkoituksena on tyypillisimpien vaivojemme ennaltaehkäisy ja hoito. Menetelmä on fysioterapian kaltainen, jossa ihminen itse hoitaa ja pitää huolta itsestään tekemällä yksinkertaisia ja luonnollisia liikunnallisia harjoitteita. Kaikki liikkeet tehdään paikallaan seisten ja useimmat niistä voidaan tehdä myös istuen. (Jalamo ym. 2007,2) Elpymisliikunnan liikkeistä laitoin eri keittiötilojen seinille kuvasarjat, jotta liikkeet pysyisivät mielessä ja niitä tulisi tehtyä työpäivän

lomassa. (...). He olivat kokeneet helpotusta elpymisliikunnan harjoitteista, lihakset rentoutuivat ja verenkierto vilkastui lihaksissa. Eräs työntekijöistä oli keksinyt hyvän tavan käyttää ”joutenoleva” aika hyödyksi. Hän kertoi tekevänsä esimerkiksi hartioiden pyörittystä kävellessään käytävällä keittiölle sen jälkeen kun on vienyt ruokavaunun osastolle. (...)Haasteena on saada varsinkin nuoret työntekijät ymmärtämään elpymisliikunnan tärkeyden ennakoivana toimintana. Haastateltavat kaipasivat yhteistä jumppatuokiota esimerkiksi ennen kahvitaukoa, samalla se toimisi yhteisenä sosiaalisena tapahtumana. Olisi hyvä, jos työpaikalla olisi esimerkiksi nimetty liikuntavastaava tai ergonomiavastaava, joka vetäisi yhteisen jumppatuokion. Henkilö voisi olla keittiöhenkilökuntaan kuuluva, silloin jumppatuokioiden järjestäminen kävisi helposti.”

Balance In Movement : Ratsastajan kehotietoinen kehonhallinnan harjoittelu

Heikkilä, Satu (2015)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/99078>

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

”Ratsastus on haasteellinen laji kehonhallinnalle. Alaselkäkiput ovat ratsastajilla maailmanlaajuisesti huomattavasti yleisimpiä muuhun väestöön verrattuna. Puutteellinen kehonhallinta vaikeuttaa yhteisen tasapainon löytämistä hevosien kanssa ja kuormittaa ratsastajan tuki- ja liikuntaelimistöä. Jotta kehonhallintaa voi lisätä ja sitä kautta ennaltaehkäistä alaselkäkipuja, tulee ratsastajan olla ensin tietoinen omasta kehostaan. Opinnäytetyön projektina on ratsastajille suunnattu pienryhmä, jonka päätavoitteena on ratsastajan kehotietoisuuden lisääntyminen suhteessa liikkeeseen. (...) Minkälaiset harjoitteet tulisivat helpommin tehtyä perusliikkumisen lomassa? Näen Asahin koko kehon liikemekanikan periaatteet tässä yhtenä hyvänä mahdollisuutena, koska näillä harjoitteilla haetaan yhtä lailla hyvää pystylinjaa ja siinä toimimista, voiman välittymistä kehossa yhtenä jatkumona, joustavaa nilkan liikettä ja sisäistä kokemusta liikkeestä.”

Traumaperäinen stressihäiriö ja krooninen kipu: Fysioterapia kidutuksen uhriksi joutuneen kuntoutuksessa

Herva, Iita-Mari (2015)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/102152>

Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

”Kehittämistehtävän tarkoituksena oli selvittää mitä menetelmiä fysioterapeutilla on käytettävänä kidutuksen uhriksi joutuneiden kuntoutuksessa. Työn näkökulma on psykofyysinen. Taustatietona on käytetty traumaperäistä stressihäiriötä, kroonista kipua ja vireystilaa käsitteleviä aineistoja. (...)Klemolan (2014. 10), Jalamon, Mähösen ja Mikkosen kehittämä Asahi on osoittautunut hyväksi psykofyysiseksi harjoitteeksi kidutuksen uhriksi joutuneen kuntoutuksessa. Asahin liikeperiaatteita ovat kehon pystylinjaus, koko kehon laajuinen liike, liikkeen sisäinen kuuntelu ja kontrolli, hengityksen ja liikkeen yhteys sekä liikkeen sisäinen ja ulkoinen laatu. Näiden periaatteiden avulla asiakas voi oppia kehon optimaalista asentoa, hyvää pystylinjausta, hyvää ergonomiata, yleistä rentoutusta, liikkeenhallintaa ja tasapainoa. (Klemola 2014. 91) Useimmat asiakkaistani ovat ottaneet Asahin 79 liikeharjoitukset hyvin vastaan ja osalla

ne ovat päivittäisinä harjoituksina. Asahin perusliikesarjassa on sopivan monipuolisia ja haastavia liikkeitä niin, että ne tasapainottavat vireystilaa ja vapauttavat lihasten jännityksiä.”

Förebyggande av fallolyckor hos äldre på ett omsorgscenter : Utbildning och utvecklande av en guide till vårdarna

Båskman, Josefin; Autio, Heidi (2015)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/100259>

Fysioterapia

”Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö, joka käsittelee kaatumistapaturmien ennaltaehkäisyä. (...)Balansträning: Promenad på ojämnt underlag, vandring, skidning, skridskoåkning, yoga,taiji och asahi, balansövningar och dans. (...)Både yoga och asahiövningar förbättrar balansen. I IKINÄ-handboken rekommenderas bland andra OTAGO-ohjelma, UKK-institutets program och asahi som balansträning för äldre.” Asahi osana tasapainoharjoittelua.

Group oriented psychosomatic physiotherapy frame of reference in chronic pain management for the long-term unemployed

Kervinen, Heidi; Peltonen, Hanna (2017)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/136110>

Fysioterapia

”This thesis study describes and evaluates a pilot intervention based on psychosomatic physiotherapy and directed towards long-term unemployed individuals. In addition, suggestions for further development of the intervention are offered. (...) In our view, exercises based on dance therapy, asahi or taichi might be advantageous because they allow creative, self-produced movement and parallel subtle instruction based on the rhythm of music, mental images and/or flow and lightness of the movement. In addition, all of the above mentioned activities support self-expression and agency. These activities also offer practical means to use to cope with pain.”

Toiminnallinen SomeBody®-vertaistukiryhmä itsemurhan tehneiden läheisille : "Suru kulkee selässä, mutta jaksan kantaa sitä paremmin"

Tiisala, Monica (2019)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/166437>

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma

”Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, miten toiminnallinen SomeBody®-menetelmä soveltui itsemurhan tehneiden läheisten vertaistukiryhmän ohjausmenetelmäksi. Tavoitteena oli edistää itsemurhan tehneiden läheisten selviytymistä ja heidän omia voimavarojaan kehittämällä toimeksiantaja Surunauha ry:lle uusi toiminnallinen vertaistukiryhmämalli. (...)Erityisesti asahi-harjoitus ja vatsapalleahengitys-harjoitus saivat

paljon positiivista palautetta ryhmässä. Harjoitukset koettiin vaikuttaviksi. Ryhmäläisiltä tuli huomioita ja oivalluksia, miten liikunta ja liike muuttaa, kun siihen liitetään mukaan hengitys.”

Parkinsonin tauti ja liikunnallinen kuntoutus : Liikuntaopas Parkinsonin tautia sairastaville

Järvenpää, Ella; Halonen, Annika (2017)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/136721>

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

”Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä fysioterapeuttien ja Parkinsonin tautia sairastavien tietoutta Parkinsonin taudin liikunnallisesta kuntoutuksesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia kirjallinen liikuntaopas omatoimisesta liikuntaharjoittelusta Parkinsonin tautiin sairastuneille. Oppaan harjoitteet valittiin tutkitun tiedon perusteella. (...)Eurooppalaisen Parkinson-fysioterapia suosituksen mukaan (Keus 28 2014) fysioterapiassa on vahva suositus käyttää Tai Chi-harjoittelua parantamaan motorisia toimintoja. Myös muut itämaiset liikuntamuodot kuten jooga tai kotimainen terveysliikuntamuoto asahi, joka yhdistää itämaisen ja länsimaisen liikunnan elementtejä, kehittävät tehokkaasti asennonhallintaa, jonka vuoksi ne sopivat hyvin iäkkäiden liikuntamuodoksi.”