



TAI CHI & ASAHI

Löthallen 5-6 maj

Ledare: **Ipo Jalamo**
med mer än 30 års erfarenhet.

Välbefinnande-träning för ALLA,
ung som gammal. Inga förkunskaper krävs!!!
Du behöver INTE några specialkläder, kom som du är!

För första gången i Sverige

Unik och ny träningsform: **ASAHI**

Där du utan att pressa kroppen uppnår välbefinnande och utveckling.

Läs mer på www.ryukyukobujutsu.org

Lördag - 250 sek, Söndag - 250 sek

Hela helgen 450 sek

ANMÄLAN till seminar@rkhs.se

Betalning till PG: 22 08 42-9 senast den 2 maj!

Ta med kvitto!

Start: kl 12.00 lördag 5 maj
i Löthallen (T-Duvbo) Sundbyberg.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



arr: SRKF

telefon 0708-47 67 77

www.ryukyukobujutsu.org

Svenska

ASAHI – UTMANAR HÄLSO-ORIENTERAD TRÄNING!

Efter att för första gången ha deltagit i en ASAHI-träning så blir många väldigt förvånade över att de knappt svettades och hur lite ansträngning som krävdes för att delta.

De flesta västerlänningar har en bestämd åsikt om att kondition och hälsa inte påverkas av en enkel eller lätt träning. Asahi kommer att förändra din syn på denna attityd. Din hälsa kan förbättras avsevärt från en mjukare form av träning där kroppen sakta men säkert byggs upp utan att slitas. På detta sätt får kroppen vänjas sig med den nya styrkan som tillkommer efter varje träning och lämnar mera styrka och energi över till att tackla vardagens sysslor.

Ett bra exempel på Asahi-träningens effekter är personer som tidigare upplevt kalla fötter. Men efter ett par månaders träning så har värmen och känslan återkommit till fötterna och att man fått en naturligare och djupare andning. Det får Asahi-utövaren att känna sig i en betydligt bättre form. Genom träningen får utövaren en mer naturlig andning och använder kroppen mer effektivt. Detta är vanligtvis kopplat till ett lugnare sinne. Med andra ord spenderar mindre energi än tidigare och orkar därmed hålla på längre.

Asahi utmanar moderna sport- och hälsoträning inom andra områden. Du behöver inte dyrbar och specialanpassad kläder/utrustningar, du behöver inte översträcka muskler och leder, det finns ingen som skriker åt dig, du störs inte heller av hög musik. Du får inte ont i musklerna av träningen, det finns inte heller någon tävling eller prestationskrav av deltagarna. **ALLA** kan utföra Asahi-träningen!

Asahi-träningen tar fram andra aspekter än stora muskler och en vacker kropp; såsom ett lugnare sinne, ett välbefinnande, en avspänd kropp och själ, ett liv fritt från smärta en bättre balans och en ökad förmåga att klara livets krav i vardagen.

English

ASAHI – CHALLENGES HEALTH ORIENTED EXERCISES

After attending their first Asahi training many people are surprised when the exercise was not sweaty or did not push the body to its limits. Even the heart rate was only little higher than normally. Can a real physical exercise really be like this?

Most western people have the attitude that condition or health can not improve from an easy exercise. Asahi revolutionise this old-fashioned concept. Once health can improve from a soft exercise even more than from a heavy physical exercise. A soft exercise saves body and builds its up tenderly. That way more time is left for body to get accustomed to the effects of the exercise and leaves more energy to tackle the other every-day tasks.

People who formerly suffered from cold feet can find out after couple of months training warmth coming back to those parts of the body and also find out that breathing is coming deeper and they learn how to use their bodies as a whole. This means that Asahi practitioner senses that he / she is in the better shape. He / she has learnt to breath slowly and use body more economically. This is also usually connected to a peaceful mind. On the other words Asahi practitioner spends less energy than earlier and is able to keep on going longer.

Asahi also challenges modern sports / health exercises in other fields. You do not need expensive or stylish outfit or equipment, there is no over extension of joints, you don't hear commands shouted neither are you disturbed by loud music, there is no sore muscles after training, everybody is able to do the Asahi movements and there are no element of competition or evaluation of practitioners.

Asahi training brings in also other values than big muscles or aesthetically beautiful body; those are the calmness of mind, general feeling of well being, relaxed body and mind, pain free life, balance and a capability to manage the demands of everyone day life.



www.ryukyukobujutsu.org

tel: +46-708-47 67 77