

Pilates

Parantaa elämänlaatua

Pilates-voimistelumenetelmä muokkaa lihasmuistin uudelleen. Liikkeet vaativat perehtymistä, mutteivät ole ylivoimaisen vaikeita kenellekään. Tuloksia saavuttaa sitkeydellä, vaikka jo yhden harjoituskerran jälkeen vartalossa tuntuu.

Pilates on jumppamenetelmä, joka muistuttaa äänekkäine hengityksineen ja tarkkoine vartalon asentoineen joogaa.

Itämaisista lajeista tuttu meditatiivinen puoli jää kuitenkin vähemmälle harrastuksen alkuvaiheessa, vaikka mielen, kehon ja henkisyys tasapaino kuuluvatkin pilateksen periaatteisiin.

Se ei ole venyttelyä, vaikka paikat notkistuvat. Eikä se ole voimailua, vaikka tekee harrastajastaan aikaisempaa voimakkaamman.

– Pilates on ihmisarvoa nostava metodi. Se sopii mittatilaustyönä jokaiselle harrastajalle, niin huippu-urheilijalle kuin selkävammasta kuntoutuvalle henkilöllekin, **Marja Putkisto** kertoo. Hän on Suomen ensimmäinen koulutettu pilates-opettaja ja menetelmän sanansaattaja maassamme.

– Harjoittelu parantaa liikkumista, koordinaatiota, lihastasapainoa, voimaa ja notkeutta – oikeastaan ihan kaikkia fyysisen suorituskyvyn osa-alueita.

Hyvä ryhti on kaiken ydin, ja sen tavoitellaan juurtuvan selkäyttimeen. Huono ryhti johtaa lihasten epätasapainoon, mistä seuraa kiristyksien myötä kiputiloja. Jotkut lihakset joutuvat liian koville, kun taas toiset heikkenevät käyttämättöminä.

Jos ongelmaan ei pureuduta, voimakkaat lihakset aktivoituvat aina ensin ja heikommat riutuvat entisestään. Vaikka kuinka jumppaisi ja trennaisi, pulmat eivät ratkea ilman oikeaa tapaa: samat lihakset suorittavat liikkeen joka kerta.

– Kyse on lihasmuistin uudelleen rakentamisesta. Olennaista on se, missä järjestyksessä lihakset aktivoituvat. Harjoitteissa keskitytään vähän käytettäviin, heikkeneviin lihaksiin ja yliaktiiviset lihakset saavat rentoutua, Putkisto kuvailee.

Muita liikuntamuotoja ei suinkaan tarvitse heittää romukoppaan, vaan niitä voi jatkaa entiseen tapaan. Pilates antaa lujan perustan tehdä mitä vain, ja todennäköisesti oma lajikin alkaa sujua aivan uudella tavalla.

Kiinnostus heräsi myös Suomessa

Saksalainen **Joseph Pilates** syntyi vuonna 1880. Hän sairasteli lapsesta asti, eikä tulevaisuus näyttänyt lupaavalta.

Nuorukainen kuitenkin paransi itsensä ennen aikuisikää harjoittelemalla muun muassa joogaa. Hänestä sukeutui atleettinen urheilija – todellinen liikkumisen, urheilun ja kehonhallinnan mestari.

Pilates työskenteli Englannissa toisen maailmansodan syttyessä, ja hänet vangittiin kansalaisuutensa takia. Vankilassaoloaikanaan mies ryhtyi kehittämään metodiaan, ja pääsi jatkamaan kutsumustaan käytännön työssä sairaalassa tuomionsa lopulla.

Lopulta Joseph Pilates päätyi New Yorkiin omaan studioonsa, josta tuli 1930-luvulla suurien tähtien harjoituspaikka.

– Katsokaapa seuraavan kerran vanhoista leffoista, kuinka upeilta esimerkiksi **Gregory Peck** ja **Kathrine Hepburn** näyttävät. Muun muassa he harjoittelivat Pilateksen johdolla, Putkisto ylistää.

Vaikka Pilateksen voimistelumenetelmä syntyi vuosikymmeniä sitten, se on alkanut nousta suureen suosionsa vasta viime aikoina. Rajummat harjoitusmenetelmät ovat houkutelleet, eikä liikkumisen perusteisiin ole liennyt kiinnostusta.

– Nyt siirrytään huipputeknologiasta takaisin perusasioihin. Muut lajit eivät ole auttaneet ihmisiä saamaan tasapainoista, vahvaa, solakkaa ja särytöntä vartaloa. On pehmeämpien harjoitusmuotojen, kuten pilateksen vuoro, Putkisto sanoo.

Hän itse ryhtyi opiskelemaan pilatesta 15 vuotta sitten Labanin tanssiyliopistossa Lontoossa. Ikänsä liikkunut Putkisto pääsi eroon säryistä sekä lihasepätasapainoista, ja hänen liikkumisensa muuttui merkittävästi.

Valmistuttuaan opettajaksi ensimmäisenä suomalaisena Putkisto tarjosi menetelmää myös kotimaahansa. Silloin aika ei ollut vielä kypsä, mutta nyt maailmanluokan tähtien suosima ohjelma kiinnostaa.

– Pilates-sanasto piti kääntää ensin suomeksi, ennen kuin sitä oli mahdollista opettaa täsmällisesti. Harjoittelun työvälit syntyvät käsitteistä, jotka pitää selvittää ensimmäisenä.

Sitkeille harjoittelijoille

Pilates-harjoitteet ovat melko yksinkertaisia ja mukavia suorittaa, mutta niiden tekemiseen pitää perehtyä ja käyttää aikaa. Oikotiet voivat viedä harhapoluille. Liikkeet saa tehtyä ilman keskittymistäkin jotenkuten, mutta vaikutus jää olemattomaksi eikä kehitystä tapahdu.

– Ohjaaminen vaatii pitkän koulutuksen, ja aina kannattaisi vaatia rekisteröity ohjaaja. Ohjaajan ammattitaito voi viedä harrastajan pitkälle, Putkisto huomauttaa. Hän varoittaa, että kulovalkean tavoin leviävä villitys houkuttelee kaikenlaisia yrittäjiä alalle.

Jotkut aloittelijat kykenevät oppimaan kirjoista, videoista tai DVD:stä, mutta ainakin toisinaan kannattaa käydä tarkistamassa oivalluksiaan osaavan ohjaajan pakeilla.

Aluksi harjoittelun tavoitteeksi riittää tutustuminen omaan kehoon. Yllättävää kyllä, oma kroppa on useimmalle meistä vieras. Ihminen on vieraantunut tavastaan liikkua oikein ja kyvystään asettautua kunnolliseen ryhtiin. Vaikka olisi treenannut valtavasti erilaisia urheilulajeja, keho saattaa kärsiä lihaksien epätasapainosta ja kireyksistä.

Harjoituksissa ei haeta tempoa tai suorituskerroja vaan laatua. Liikkeet alkavat jostain ja päättyvät johonkin, eli niillä on alku ja loppu – tavoite. Liikesarjat ovat virtaavia ja niiden tulisi näyttää kauniilta. Ne vaikuttavat pyöreiltä, linjakkailta ja sulavilta.

– 10 harjoituskerran jälkeen voi tuntea vartalossaan eroja aikaisempaan. 20 kerran jälkeen muutokset alkavat näkyä ja 30 kerran jälkeen ihmisellä on uudenlainen vartalo. Mutta se ei riitä, vaan pilates pitäisi saada osaksi elämää, Putkisto valaisee.

Joseph Pilateksen tavoitteena oli auttaa ihmisiä täysipainoiseen elämään, ja hän piti hyvää kuntoa onnen avaimena. Kuka tahansa jatkuvista säryistä, kivuista, väsymyksestä ja voimattomuudesta kärsinyt voi allekirjoittaa saman, saatikka sitten sellainen, joka kärsii vakavammista ongelmista, kuten selän sairaudesta.

Pilateksen opettajat ja harrastajat ovat vakuuttuneita siitä, että selän ja niska-hartiaseudun kivuista voi päästä eroon ja jopa vaikeammat taudit pysyvät loitolla. Marja Putkisto uskoo, että suomalaisten selkäongelmat saisi passitettua historiaan, jos pilates liitettäisiin kansalliseen terveysohjelmaan.

*Lisää tietoa muun muassa rekisteröidyistä pilates-ohjaajista eri paikkakunnalla:
<http://www.methodputkisto.com/pilates>*

Pilates-termejä

- **Keskuslinja** kulkee kehon keskellä selkärangan edessä.
- **Stabilointipisteet** ovat kuvitteellisia tukivoimapistettä kehon sisällä. **Navan, pallean ja kurkunpään pisteitä** ajatteleamalla voi hahmottaa kehon toiminnallisuutta ja kolmiulotteisuutta.
- **Tukivoimapiste** sijaitsee kehossa tai sen ulkopuolella, ja sitä vasten liikkeet tasapainotetaan.
- **Ydintuki** liittyy kehon tasapainoon ja voimaan. Se vaatii kehon asentolihasien hallintaa ja näkyy lantion sekä selkärangan neutraaliasennon hallintana.
- **Lantion neutraaliasennossa** lantio ei ole kääntynyt eteen tai taakse.
- **Selän neutraaliasennossa** näkyy kolme kaarta: kaularangan kaari eteenpäin, rintarangan kaari taaksepäin ja lannerangan kaari eteenpäin.
- **Lapaluiden neutraaliasennossa** lapaluut eivät törrötä taaksepäin. Ne vetävät olkapäät taaksepäin.

Lähde: Method Putkisto – Pilates, Marja Putkisto, Gummerus Jyväskylä 2001

Oivalluksia

Helsingin *Method Putkisto Pilates*-liikuntastudiolla alkaa pilateksen peruskurssi, jota vetämään on saapunut Lontoosta itse **Marja Putkisto**.

– Haluan ehdottomasti pitää myös peruskursseja, koska sieltä kaikki alkaa ja itsekin opin aina jotain uutta, Putkisto kertoo. Hän kouluttaa eritasoisten harrastajien lisäksi myös ohjaajia Suomessa ja Isossa-Britanniassa.

Paikalle on saapunut parikymmentä naista, eikä yhtään miestä. He vaikuttavat urheilullisilta aikuisilta leideiltä, jotka harrastavat muunkinlaisia liikuntalajeja. Tuskin mukana on perusratakankia.

Putkiston lisäksi salissa työskentelee muutama apuohjaaja. Tunnin aluksi kerrataan lyhyesti pilatesmenetelmän historiaa ja luonnetta.

– Jos oivallat tunnin aikana yhdenkin asian, voit kokea onnistuneesi. Koskaan ei tapahdu kerrallaan mitään mullistavaa, vaan pilateksessa kehitytään pienin askelin.

Sitten aloitamme. Asetumme seisontaan ja teemme muutamia tuttuja venytyksenomaisia liikkeitä: rullamme selkärankaa ja taivutamme käsiä.

Tehtäviä hankaloittaa kuminen rengas – yksi pilateksen apuvälineistä – pohkeiden välissä, koska se työntää jalkoja erilleen toisistaan. Seisoma-asennon pitäminen tuntuu rankalta, saatikka sitten lantion vakiinnuttaminen paikalleen.

Kokeilemme hengittämistä kylkikaariin. Kämmenet alimpien kylkiluiden kohdalla tekevät sisään- ja uloshengitykset konkreettisemmiksi. Hartiat alkavat heti kohota, vaikka sitä pitäisi välttää.

Ilmassa alkaa sinkoilla ohjeita nopeassa tahdissa. Putkisto komentaa nostamaan selinmakuulla häntä-, häpy- ja istuinluita kohti kattoa ja palauttamaan ne takaisin lattian suuntaan. Polvia pitää puristaa toisiinsa, ja välillä painetaan jalkapohjia maahan. Sitten kaikki tehdään ketjussa, ja mukaan lisätään vielä yläraajat.

– Kun minä sanon, että 'nosta', sinun täytyy ajatella, että 'laske'. Ajatelkaa aina päinvastoin kuin minä käsken.

Siis kun käsketään nostamaan kädet, täytyy oivaltaa laskea rintakehää. Tai kun ohjataan nostamaan jalkaa, pitää painaa toista jalkaa alustaan.

Hengitysilmaa tulisi vetäistä oikeaan aikaan sisään ja ulos, mutta ainakin se osuus pilateksen alkeista jää ensi yrittämällä hämärän peittoon. Yritän hengittää edes johonkin suuntaan, ja kun Putkisto peräänkuuluttaa äänekkäitä hengityksiä, sihisen ihan vaan vaikuttaakseni tehokkaalta.

Apuohjaajat tekevät arvokasta työtä, sillä epäily tekemisen virheellisyydestä kaiheartaa koko ajan. Liikkeitä tehdään melkoisessa tahdissa, ja välillä putoan kärryiltä jäätyäni esimerkiksi miettimään vatsaseinämän sijaintia.

Putkisto käskää vain tekemään ilman turhaa päänvaivaa, mutta kuitenkin tulee mietittyä. Kun opastavat kädet vahvistavat välillä liikkeen suuntaa, tulee varmempi olo. Erityisen haastavalta tuntuu mieltää istuin- ja häpyluiden suuntia kylkimakuulla. Kun ohjaaja siinä vaiheessa tukee liikettä, työskentely edistyy.

Vaikka liikkeet eivät suju sulavasti, niiden tekeminen tuntuu mukavalta. Yritän rentoutua ja suoriutua yhdestä osa-alueesta kerrallaan. Nautin, en kärsi.

Alkeistunnin lopussa pääsemme tekemään aitoja pilates-liikkeitä, joissa vartalon eri osat työskentelevät yhdessä. Ne ovat pyöreälinjaisia kokonaisuuksia. Siinä vaiheessa saan jo hengityksen osumaan sopivaan kohtaan niin, että se tukee liikettä.

Ai niin, se oivallus. Yhdessä harjoituksessa Putkisto kehottaa tuntemaan kuminauhan navan ja istuinluiden välillä. Muutama minuutti osuu hetkiä, jolloin tunnen sen!

Eräs huomio sattuu vasta matkalla parkkipaikalle: jomottava pää- ja niskasärky ovat hävinneet. En tiedä, missä vaiheessa harjoitusta.

Susanna Cygnel

Kokeile!

Saat esimakua pilateksesta perehtymällä muutamiin aloittelijan liikesarjoihin. Niitä voit kokeilla turvallisesti mielin kotona.

Lue ensin sanalliset ohjeet. Tee sen jälkeen liikkeet laadukkaasti ja tyydy muutamaan toistoon kerrallaan. Kun voimasi ja taitosi kehittyvät, voit tehdä enemmän.

Pyri vakauttamaan lantio jokaisessa liikkeessä ja hakeudu niin alkuasennossa kuin liikkeitä tehdessäkin aina keskiliinjan. Tunnustele, että kehosi lepää tasapainoisesti alustalla.

Hengitys kuuluu olennaisena osana liikkeisiin. Pääsääntöisesti liike alkaa uloshengityksellä ja päättyy sisäänhengitykseen. Jokaisen liikesarjan ohessa on erikseen kerrottu, missä vaiheessa hengitys alkaa.

1. Selän rullaus

Lämmittelyliike. Parantaa selkärangan liikkuvuutta ja auttaa tiedostamaan vartalon keskiliinjaa.

Alkuasento: Seiso perusasennossa niin, että kantapäät ja istuinluut asettuvat samaan linjaan. Hengitä sisään.

Aloita uloshengitys. Vedä vatsa kevyesti kohti selkärankaa, vakauta lantionpohja ja paina leuka rintaan. Rullaa nikama nikamalta kohti lattiaa. Voit koukistaa hieman jalkoja, jos haluat.

Pysähdy ala-asentoon. Hengitä sisään kohti kylkikaaria.

Aloita uloshengitys. Vedä vatsa kevyesti kohti selkärankaa ja rullaa nikama nikamalta ylös alkuasentoon.

Tärkeää: Pidä niska rentona. Pysytele koko taivutuksen ajan vartalon keskiliinjassa.

2. Lantion rullaus siltaan

Liike harjoittaa selkärangan liikkuvuutta ja vahvistaa takareiden sekä reiden lähentäjäliahksia.

Alkuasento: Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa. Polvet osoittavat kohti kattoa. Hakeudu tasapainoisesti keskiliinjaan ja huolehdi, että niska lepää pitkänä alustaa vasten.

Aloita lantion rullaus uloshengityksellä ja vetämällä vatsanseinämä ensin kohti keskuslinjaa. Nosta häntä-, häpy- ja istuinluut kohti kattoa ja rullaa nikama nikamalta selkä irti alustasta.

Pysähdy yläasennossa ja hengitä sisään kohti kylkikaaria.

Aloita uloshengitys ja rullaa alas nikama nikamalta niin, että lantio päättyy neutraaliasentoon viimeisenä.

Tärkeää: Voit alkuasennossa harjoitella lantion liikkuvuutta. Käänä häntä-, häpy- ja istuinluita kohti kattoa ja laske lantio takaisin neutraaliasentoon. Toista muutamia kertoja.

3. Rintarangan rullaus

Liike valmistaa vatsalihhasliikkeisiin.

Alkuasento: Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa. Hakeudu tasapainoisesti keskiliinjaan ja huolehdi, että niska lepää pitkänä alustaa vasten.

Aloita uloshengitys ja vedä vatsa pehmeästi kohti keskuslinjaa. Rullaa ylävartaloa irti alustasta ja kurota käsivarret kohti nilkkoja vaakatasossa.

Palaa sisäänhengityksen aikana alkuasentoon.

Tärkeää: Pidä lanneranka ja lantio neutraaliasennossa koko liikkeen ajan. Pidä niska pitkänä ja hartiat pois korvista. Muista päätä nostaessasi, että leuka kääntyy ensin kevyesti kohti rintalastaa.

4. Satanen

Vahvistaa sekä syviä että pinnallisia vatsalihaksia sekä lapaluuta alhaalta tukevia lihaksia.

Alkuasento: Makaa selälläsi jalat ilmassa polvet 90 asteen kulmassa. Vakauta lantio puristamalla istuinluita ja polvia kevyesti yhteen.

Nosta ylävartaloa hieman alustasta ja kurota käsilläsi vartalon suuntaisesti. Keskivartalo pysyy paikallaan.

Hengitä viisi kertaa sisään ja viisi kertaa ulos. Tee käsilläsi joka hengityksellä pientä pumppausliikettä.

Toista aluksi esimerkiksi 40 kertaa. Lopullinen tavoite on 100 pumppausta – siitä liikkeen nimi.

Tärkeää: Pidä hartiat poissa korvista, ja aktivoi lapaluita alaspäin vetävät lihakset. Niskan tulisi pysyä pitkänä.

5. Pallona keinuminen

Dynaamisessa liikkeessä vatsalihakset työskentelevät asennon ylläpidossa. Selkä saa hierontaa.

Alkuasento: Istu ja koukista polvet. Ota taiveista kiinni ja työnnä kyynärpäitä ulospäin. Nosta jalkaterät irti lattiasta. Pidä hartiat alhaalla ja katso kohti napaa.

Sisäänhengityksen aikana rullaa taakse, alaspäin.

Uloshengityksen alkaessa aktivoi vatsalihakset ja ponnista ylös alkuasentoon.

Tärkeää: Käytä mattoa. Pää ei saa osua alustaan liikkeen aikana. Pidä selkä pyöreänä ja vatsa litteänä. Huolehdi, että liike pysyy jatkumona ja ettei ylöstulovaiheeseen liity nykäystä. Mikäli liike ei onnistu yhtäjaksoisena, tee aluksi valmistavia liikkeitä.

6. Jalan nosto sivuttain

Vahvistaa reiden loitontajia mutta myös muun muassa (syviä) vatsalihaksia.

Alkuasento: Makaa kyljelläsi alempi käsi ja alempi jalka vartalon jatkeena. Tue ylemmällä kädellä rintakehän edestä. Koukista päällimmäistä jalkaa hieman.

Hengitä sisään ja vedä vyötärö irti lattiasta vatsalihasten avulla.

Uloshengityksen alkaessa nosta ylempää jalkaa hieman ilmaan. Pidä vyötärö edelleen irti alustasta ja lantio paikallaan. Tee liike reiden yläosan lihaksilla.

Sisäänhengityksen aikana palaa alkuasentoon.

Tärkeää: Huolehdi, että vyötärö pysyy koko liikkeen ajan irti lattiasta.

7. Yläselän liike

Valmistava selkälihasliike.

Alkuasento: Makaa päinmakuulla kädet vartalon sivuilla kämmenet kohti kattoa. Purista istuinluut kevyesti yhteen ja suuntaa sisäänhengitys kohti kylkikaaria.

Uloshengityksen alkaessa vedä vatsanseinämä kevyesti kohti selkärankaa ja nosta ylävartalo irti alustasta. Pidä niska pitkänä. Nosta kädet hieman alustasta ja kurota kohti nilkkoja. Hartiat eivät saa nosta korviin.

Sisäänhengityksen aikana palaudu alkuasentoon.

Tärkeää: Käänä häntäluuta kohti lattiaa jo valmistautuessasi liikkeeseen. Keskity lihaksiin, jotka vetävät lapaluita alaspäin.

8. Kivi

Rentoutusasento.

Tärkeää: Suuntaa hengitys alaselkään ja kylkikaariin.