



Method Putkisto

– kehon tunteudesta ja hallintaa

■ Teksti & Kuvat: Riikka Linna

Method Putkisto on suomalaisen Marja Putkiston kehittämä syvävenytysmenetelmä, jonka avulla voi saavuttaa notkean, hoikistuneen vartalon, hyvän aineenvaihdunnan ja terveen selän. Mikä tämä menetelmä oikeastaan on ja tehoaako se todella? Voiko venytelyn avulla saavuttaa pysyviä tuloksia?

Mikä on Method Putkisto?

Mielen ja kehon hyvinvoinnin yhdistävät liikuntalajit ovat yleistyneet huomattavasti lähivuosina. Lieneekö lajien suosion syynä stressi ja kiire, ihmiset kaipaavat rauhaa ja löytävät sen näiden lajien avulla. Toiset kuitenkin edelleen ajattelevat, että liikunnan tulee olla rankkaa puurtamista; hien tulee virrata ja urheilemisen tuntua. Rauhalliset kehontuntemukseen perustuvat lajit kuitenkin parantavat yleiskuntoa yhtä lailla, kohenavat ryhtiä ja parantavat aineenvaihduntaa.

Method Putkiston suosio on kasvanut viime vuosina huomattavasti

ja Putkisto on saanut vaikutteita muun muassa Alexander-tekniikasta, pilateksesta ja baletista, jota hän on itsekin harrastanut.

Method Putkistossa menetelmän opetuksella on myös suuri merkitys ja siihen panostetaan. Esimerkiksi ryhmäkoot halutaan pitää pieninä, jotta opetus olisi mahdollisimman yksilöllistä. Tunneilla käydään hyvin tarkkaan läpi jo alusta alkaen, miksi lihaksia pitää ylipäänsä venyttää, miten niitä venytetään ja miten lihakset ovat yhteydessä toisiinsa. Hautamäki mainitseekin, että kehontuntemus on suuri lahja, jonka lajin kautta voi saavuttaa. Method Putkisto eroaa siinä mielessä muista lajeista, että oman

dä muutamilla harjoitustunneilla tai kursseilla. Siellä menetelmään pääsee helpommin sisälle ja asiat oivaltaa paljon nopeammin kuin kirjasta. Hautamäki huomauttaa, että liikkeiden taustalla on hyvin paljon, minkä vuoksi lukemalla saattaa olla alkuun vaikea ymmärtää miksi ja miten tietty liike tehdään.

Hautamäen mukaan tuloksia alkaa näkemään jo ensimmäisen harjoituskerran jälkeen. Tuntemukset kuitenkin vaihtelevat; toiset saattavat kokea itsensä virkeäksi tai rentoutuneeksi, kun toiset taas ovat oivaltaneet, kuinka kireitä heidän lihaksensa oikeasti olivatkaan. Lähinnä tietoisuus omasta kehosta kasvaa heti

Suuremmat muutokset tapahtuvat noin puolen vuoden kuluttua harjoittelun aloittamisesta. Ryhti suoristuu huomattavasti, vyötärö ja kaula pitenevät, aineenvaihdunta voimistuu ja yleensä ottaen energiataso kohenee.



sekä Suomessa että maailmalla. Menetelmän vaikutukset ovat huomattavia ja tulokset pysyvät. Kyseessä on siis rauhallinen liikuntalaji, joka soveltuu kaikille ja tehoaa todella. Miten menetelmä oikeastaan vaikuttaa kehoon ja miksi se on niin suosittu? Tutustuin menetelmään haastatteleamalla lajin ohjaajaa, Heli Hautamäkeä.

Method Putkisto on ennen kaikkea kehonhallintamenetelmä, joka perustuu syvävenytykseen, syvähengitykseen ja syväjumppaan. Tavoitteena on venyttää kehon syvät lihakset, sillä kiristyessään ne vetävät luita väärään asentoon ja vaikuttavat esimerkiksi ryhtiin.

Syvähengitystekniikka on vetyteltäessä apuna ja syväjumppa puolestaan tulee harjoitteluun mukaan myöhemmässä vaiheessa. Sen tarkoituksena on vahvistaa ryhtiä ylläpitävät lihakset, jotka pitävät kehon oikeassa linjassa. Liikkeet kuitenkin painottuvat syvävenytykseen ja syvähengitystekniikan oppiminen on harjoittelun alkuvaiheessa olennaisessa osassa. Lajia kehittäessään Mar-

kehon toiminnan tuntemus ja hallinta ovat siinä keskeisessä osassa. Hautamäki epäileekin lajin suosion piilevän juuri kehontuntemuksessa, sillä se vaikuttaa pysyvien tulosten saavuttamiseen.

Method Putkiston harjoittelu

Tällä hetkellä Suomessa toimii reilut seitsemänkymmentä Method Putkisto -ohjaajaa. Helsingissä sijaitsee Method Putkisto -studio, joka avattiin viime syksynä. Lajia pystyy kuitenkin harrastamaan ympäri Suomea, sillä esimerkiksi viikonloppukursseja järjestetään eri paikkakunnilla ja suurimmissa kaupungeissa toimii Method Putkisto -ohjaajia.

Menetelmää voi harjoittaa myös Marja Putkiston kirjoittamien teosten avulla, joista löytyy kaikki tieto lajiin liittyen. Hautamäki kuitenkin suosittelee esimerkiksi viikonloppukurssia lajissa alkuun pääsemiseksi. Käsitteiden ja liikkeiden oikeaoppiseksi ymmärtämiseksi on nimittäin hyvä käy-

lajin aloitettua. Siinä mielessä muutosprosessi lähtee käyntiin välittömästi.

Suuremmat muutokset tapahtuvat noin puolen vuoden kuluttua harjoittelun aloittamisesta. Ryhti suoristuu huomattavasti, vyötärö ja kaula pitenevät, aineenvaihdunta voimistuu ja yleensä ottaen energiataso kohenee. Muutokset eivät ole Hautamäen mukaan myöskään riippuvaisia iästä, yhtäläillä Method Putkisto vaikuttaa kolme- kuin kuusikymppisen vartaloon. Yleensä ottaen tulisi muistaa, että pysyvien tulosten aikaansaamiseksi harjoitteluun tulisi sitoutua. Pelkkä viikonloppukurssi ei saa ihmeitä aikaan.

Menetelmä soveltuu kaikille

Method Putkistoa voi harrastaa ikään katsomatta. Harjoitustunneilla käyvät sekä nuoret että vanhemmat, vähemmän liikuntaa harrastaneet ja huippu-urheilijat. Suurin asiakasryh-



Method Putkisto eroaa siinä mielessä muista lajeista, että oman kehon toiminnan tuntemus ja hallinta ovat siinä keskeisessä osassa. Hautamäki epäileeekin lajin suosion piilevän juuri kehontuntemuksessa, sillä se vaikuttaa pysyvien tulosten saavuttamiseen.

mä koostuu Hautamäen mukaan kuitenkin keski-ikäisistä, työssäkäyvistä naisista. Tunneilla käy yhä enemmän myös miehiä. Lajin harastaminen ei myöskään edellytä erityistä peruskuntoa, vaan sen voi aloittaa kuka tahansa.

Hautamäki suosittelee Method Putkistoa etenkin ihmisille, jotka eivät voi esimerkiksi jonkin liikuntavamman vuoksi harrastaa muita lajeja. Method Putkisto on hyvä tapa aloittaa liikkuminen uudestaan. Henkilöt, joilla on selkä- tai nivelongelmia, ovat saaneet erityisesti apua menetelmästä. Kehontuntemus auttaa tunnistamaan omien vaivojen syyt, jolloin ihminen oppii tavallaan itse auttamaan itseään. Usein liikuntaongelmien taustalla saattavat yksinkertaisesti olla kireät lihakset, joita syvävenyttely pidentää.

Method Putkiston harjoitukset eivät jakaudu erinäisiin tasoihin. Tun-

neilla voivat siis käydä sekä lajia pidempään harrastaneet että aloittelijat, koska liikkeet pysyvät periaatteessa samoina. Harjoitustunneilla ei toiseta samaa ohjelmaa, vaan niillä on yleensä jokin tietty teema. Puolentoista tunnin harjoituksissa saatetaan keskittyä esimerkiksi hengitykseen, lantionpohjan lihaksiin, takareisiin tai lantion asentoon.

Lajissa kehittyminen perustuu tavallaan syvempään kehontuntemukseen. Mitä pidemmälle Method Putkistoa harrastaa, sitä pikkutarkempiin asioihin liikkeissä keskitytään. Aluksi pääosassa ovat suuret lihasryhmät, kuten rintalihakset, lantionkoukistajat ja takareidet, koska nämä ovat yleisimmät kireät lihakset. Myöhemmin liikkeissä paneudutaan syvemmälle, kun perustekniikka on kunnossa. Mietitään esimerkiksi, miten jokin tietty lihas vaikuttaa muihin lihaksiin. Mielenkiinto omaa kehoa

kohtaan yleensä kasvaa lajia pidemmälle harrastettaessa, mikä auttaa osaltaan siinä kehittämisessä.

Mihin Method Putkiston vaikutukset perustuvat?

Method Putkisto on hyvin erikoislajituinen laji, koska siinä keskitytään syviin lihaksiin ja syvähengitykseen. Monet ihmiset ajattelevat, että tulosten saavuttamiseksi tulee rehtiä ja hikoilla. Method Putkisto toimii todella, mutta eri tavoin kuin perinteiset urheilulajit.

Usein etenkin nuoremmilla harrastajilla on takanaan vahva lajiharrastus, esimerkiksi aerobic on hyvin tyypillinen. Tämän tapaisilla tunneilla on totuttu tekemään voimakkaasti ja tehokkaasti kaikki liikkeet. Tässä tapauksessa ohjaajan on tehtävä paljon töitä, jotta nämä asiakkaat op-

Method Putkisto on hyvä tapa aloittaa liikkuminen uudestaan. Henkilöt, joilla on selkä- tai nivelongelmia, ovat saaneet erityisesti apua menetelmästä. Kehontuntemus auttaa tunnistamaan omien vaivojen syyt, jolloin ihminen oppii tavallaan itse auttamaan itseään.





Method Putkistossa on olennaista, että malttaa tehdä kaikki liikkeet kevyesti, mutta oikealla tekniikalla. Syvävenytys eroaa tavallisesta venyttelystä ensinnäkin sen kestossa, joka on kolmesta viiteen minuuttia.

pisivät tekemään Method Putkisto -liikkeissä vähemmän. Totutuista liikekaavoista saattaa olla alkuun vaikea päästä irti, mikäli taustalla on jokin tietty vahvempi tapa käyttää omaa kehoa.

Method Putkistossa on olennaista, että malttaa tehdä kaikki liikkeet kevyesti, mutta oikealla tekniikalla. Syvävenytys eroaa tavallisesta venyttelystä ensinnäkin sen kestossa, joka on kolmesta viiteen minuuttia. Pitkästä venytyksestä saattaa helposti tulla mieleen, että se sattuu, mutta näin ei ole kun liike tehdään oikealla tavalla. Venytysten kevyt suorittaminen onkin lajissa suuri oivallus, jos on aiemmin tottunut harrastamaan liikuntaa voimalla.

Muutoksia alkaakin yleensä tapahtumaan sen jälkeen, kun liikkeet on opittu oikealla tavalla; kun hengi-



tys sujuu oikein ja liikesuunnat alkavat olla tuttuja. Tähän menee usein puoli vuotta lajin aloittamisesta.

Lajin suosion taustalla kehontuntemuksen oppiminen

Hautamäki epäilee lajin suosion perustuvan osiltaan juuri siihen, että yllättävän monilla on selän tai lantion kanssa ongelmia. Nämä johtuvat puolestaan huonoista työasunnoista ja kiireisestä elämäntavasta. Mikäli käytetään ainoastaan kehon pinnallisia lihaksia ja syvät lihakset jäävät huomiotta, lihasjännitys kasvaa.

Hoitotalan ihmiset eivät kuitenkaan yksin pysty korjaamaan tilannetta, jonka syynä ovat kireytyneet lihakset. Method Putkisto mahdollistaa osaltaan itsehoidon, koska se antaa omasta kehosta niin paljon tietoa. Esimerkiksi hieroja pystyy laukaisemaan lihasjännityksen, mutta ei ylläpitämään tilannetta. Jossain määrin ihmisen on autettava itse itseään. Jos kehon työskentelyä ei muuteta, ovat lihakset edelleen jumissa. Method Putkiston avulla lihakset saadaan pidennettyä, jolloin kivusta ja särystä on mahdollista päästä eroon.

Method Putkisto on levinnyt Suomesta myös maailmalle. Menetelmän kehittäjä, Marja Putkisto, asuu itse Lontoossa, joten ohjaajia on alettu kouluttaa myös Brittein mantereella. Suomessa lajin voidaan sanoa olevan kuitenkin laajimmillaan, sillä täällä on eniten ohjaajia. Hautamäki epäileekin suosion kasvaneen Method Putkiston harrastusmahdollisuuksien lisääntyttyä. Kysyntää on myös jatkuvasti enemmän. Marja Putkisto on itse tulossa ohjaa-

maan Suomeen tunteja ensi kerran heinä-elokuussa. Method Putkiston kursseista ja aikatauluista saa lisää tietoa muun muassa studion www.sivustoa www.methodputkisto.com sekä Method Putkisto ohjaajan Heli Hautamäen haastattelua.

Lähteenä käytetty Method Putkiston www.sivustoa, www.methodputkisto.com sekä Method Putkisto ohjaajan Heli Hautamäen haastattelua.

TIETORUUTU

Method Putkisto on suomalaisen liikuntapedagogi Marja Putkiston kehittämä syvävenytys- ja kehonhallintatekniikka, jonka avulla voi kohentaa ryhtiä, vahvistaa ja hoitaa kehoa. Ohjelma opettaa oman kehon tuntemusta ja hallintaa. Lisäksi se soveltuu kaikille ikään tai kuntoon katsomatta. Lajia harrastamalla voi saavuttaa:

- Solakan, notkean vartalon
- tehokkaan hengitystekniikan
- hyvän aineenvaihdunnan
- vahvan luuston
- terveen selän
- hyvän keskittymiskyvyn
- oman kehon todellisen tuntemisen
- rentoutumiskyvyn
- laihdut, notkistut, virkistyt