

Tarpeesta menestystuotteeksi

Method Putkiston suosio jatkuu

Anna Ylä-Pietilä
Lahti

Method Putkisto -syvävenytystekniikan luonut Marja Putkisto kävi Suomessa esittelemässä uutta 30 päivän ohjelmaansa. Aiemmin Putkistolta on ilmestynyt useita kirjoja ja ohjausvideoita, joissa neuvotaan menetelmän käytännön toteutusta.

– Olen koonnut menetelmän tiedot monesta lähteestä. Koulutusmetodin olen luonut itse, kertoo Marja Putkisto.

Hän on muun muassa joutunut luomaan sanastoa, joilla ohjataan syvävenytyksen tekemistä. Maailmallakin suosittua menetelmää on hiottu pitkään.

– Olen työskennellyt tämän parissa lähes kaksikymmentä vuotta, ja koko ajan sitä testataan kokeilemalla. Menestyväksi tuotteeksi osoittautunut method Putkisto -ohjelma syntyi vastaamaan luojansa tarpeisiin, kun Marja Putkisto alkoi etsiä keinoja, joilla korjata kehonsa asentoa.

– Tanssin ja jumppasin, ja silti tuntui, että olen väärässä asennossa eivätkä harjoittelun tulokset tyydyttäneet.

– Silloin kun aloin työskennellä aiheen parissa, en päättänyt tehdä tästä brändiä. Päätin vain tehdä työn loppuun.

Putkiston tuottama kirjallisuus ja muu materiaali on kuitenkin löytänyt hyvin yleisönsä, sillä ne ovat eniten myytyjä kuntoilukirjallisuus -tuotteita Suomessa. Putkiston ensimmäinen kirja julkaistiin Suomessa 1997.

Ensin Englantiin

Nykyisin Isossa-Britanniassa asuva Putkisto yritti tuoda Suomeen esimerkiksi pilates-tekniikkaa jo 80-luvulla. Maaperä ei kuitenkaan ollut sille otollinen. Putkistonkaan metodia ei aluksi Suomessa arvostettu.

– Olin nuori blondi, joten minua ei aluksi uskottu. Pitihän method Putkisto -nimistä tuotetta markkinoida. Uudessa kotimaassa Englannissa Putkiston onnistuikin paremmin lanseerata oma menetelmänsä.

– Siellä Alexander-tekniikka ja muut kehon hallintamenetelmät olivat paljon paremmin tunnettuja.

Nyt method Putkisto -instituutin kouluttamia ohjaajia on jo ympäri maailmaa noin 120, joista osa toimii Suomessa.

Putkisto uskoo, että hänen menetelmänsä myös vastaa ihmisten tarpeisiin eikä sen suosio ole vain markkinoinnin tulosta.

– Tilausta on. Ehkä perinteisiin lajeihin on petetty. Kun ihmiset eivät voi hyvin, niin silloin Putkistosta saa vastauksia.

Method Putkisto -menetelmän kehitystyö jatkuu edelleen, sillä Putkisto kertoo oppivansa koko ajan uusia asioita.

– Käytännön työssä tulee koko ajan vastaan kysymyksiä.

Vaikeita asioita?

Method Putkiston -syvävenytysmenetelmä vaatii opiskelua. Putkisto itse kuitenkin lohduttaa, että kukaan ei ole vielä reuttanut method Putkistossa.

– Kaikki oppivat menetelmän, jos jaksavat olla kärsivällisiä.

Oppimista varmasti helpottaa se, että käy muutaman kerran ohjaajan vetämällä tunnilla, sen verran hankalaa kehon syvien lihasten löytäminen äkkiseltään on.

– Tietoutta täytyy vielä levittää. Uskon, että myös urheilijat löytävät tämän menetelmän. Heitänkin haasteita eri ihmisille, ja katson, miten käy, kertoo Putkisto.

– Kyllä suomalaisista vielä saadaan litteävatsainen kansa, hymyilee Putkisto omalle haasteelleen.

Method Putkisto pähkinäkuoressa

- Se on syvävenytys- ja kehonhallintatekniikka.
- Syvävenytysliikkeiden avulla pidenneteään lyhyitä, kireitä ja jännittyneitä lihaksia, jotka rajoittavat kehon liikkuvuutta.
- Syväjumppaliikkeillä vahvistetaan vartalon syviä lihaksia, jotka luovat pohjan ryhdille ja tuen kehon liikkeille.