

Method Putkiston avulla venytellään notkeaksi ja vahvaksi

Hyvä ryhti, liikkumisen vapaus, voima ja notkeus, hyvä olo ja terveys sekä kauneus ovat keskeiset tavoitteet suomalaisen liikuntapedagogin Marja Putkiston kehittämässä syvävenytysohjelmassa.

Kehittäjänsä mukaan nimetty Method Putkisto on kokonaisvaltainen, kehon notkeutta ja lihastasapainoa parantava voimistelumenetelmä, joka sopii periaatteessa kaikille ja kaikenkuntoisille ihmisille. Erityistä hyötyä siitä on selkävaivojen hoidossa ja selän kuntouttamisessa, sillä parantuneen lihastasapainon myötä voi päästä eroon niskan ja selän kiristyksestä ja kivuista. Menetelmää suositellaan myös synnytyksestä palautumiseen. Urheilijat, tanssijat ja laulajat ovat pystyneet parantamaan tekniikkansa sen avulla.

Method Putkisto koostuu kahdesta osasta : syvävenytys- ja syväjumppaohjelmasta. Syvävenytysohjelman avulla voi parantaa hengitystekniikkaa sekä pidentää kireitä ja lyhyitä lihaksia, jotka estävät kehon luonnollisia liikkeitä. Syväjumppalla vahvistetaan kehon syviä lihaksia, jotka ylläpitävät ryhtiä.

Harjoitukset perustuvat hengitykseen syvävenytykseen ja ojennusliikkeisiin. Niiden tuloksena aineenvaihdunta paranee, jolloin on mahdollista päästä eroon ylimääräisistä kiloista. Myös lihasten kireys haihtuu, ja helpotusta luvataan myös stressiin.

Henkilökohtainen ohjaus tarpeen

– Menetelmä on erityisesti keski-ikäisten naisten suosiossa, järvenpääläinen fysioterapeutti Leena Pyhältö kertoo. – Mutta se sopii hyvin kaikille muillekin, jotka alkavat tuntea kankeutta kehossaan tai9 ryhti rupeaa huononemaan; ikä tai paino ei ole esteenä.

Pyhältö innostui asiasta viitisen vuotta sitten jolloin menetelmää alettiin tehdä tunnetuksi Suomessa. Hän on saanut noin vuoden kestävän ohjaajakoulutuksen ja pitää kursseja eri paikkakunnilla ja tilauksesta myös työpaikoilla. Myös varsinaisessa päätyössään hän kokee saavansa siitä apua.

– Se opettaa tavan liikkua ja olla ryhdikkäästi, jolloin oppii käyttämään kehoa oikein. Pienryhmässä annetaan henkilökohtaista ohjausta kosketuksen kautta, sillä oikeat liikemallit ovat tärkeitä.

– Tämä ei ole mikään helppo menetelmä, joten meidän ohjaajienkin pitää harjoitella jatkuvasti, jotta voimme olla elävinä esimerkkeinä, Leena Pyhältö sanoo.

Ahkera treenaus palkitsee hyvän olon tunteella, rauhoittaa ja rentouttaa. Eikä näistä harjoituksista tule kipeäksi jälkeensä, jos tekee liikkeet oikein. Pyhällön mukaan olisi tärkeää korjata myös työasennot.

– Jos istut huonossa asennossa monta tuntia päivässä ja treenaat kerran viikossa, siitä ei ole paljon apua.

Synnynnäinen lonkkavika parani

Marja Putkisto vietti elämänsä ensimmäiset kahdeksan kuukautta telineessä, jonka oli määrä korjata hänen synnynnäinen lonkkavikansa. Myöhemmin ilmeni, että näin ei ollut käynyt, vaan hän kasvoi ja kehittyi väärässä asennossa, mistä seurasi kehon epätasapaino. Lapsesta saakka hän harrasti innokkaasti liikuntaa ja balettitanssia, vaikka tietyt motoriset liikkeet tuntuivat lähes mahdottomilta hahmottaa. Hän oli kuitenkin niin innostunut niistä, että opiskeli liikuntapedagogiksi ja työskenteli alkuun Suomen Kansallisoopperassa ja Sibelius Akatemiassa.

Omien kokemustensa pohjalta Marja Putkisto alkoi systemaattisesti etsiä selitystä ja ratkaisua puuttuvien liikeratojen rakentamiseksi. Hänen onnistui löytää opettajia, joka painottivat lantion asennon (kulman) tärkeyttä kaikissa kehon liikkeissä ja keskustelut lääkärien, fysioterapeuttien ja osteopaattien kanssa auttoivat häntä muodostamaan yhä selkeämmän kuvan omasta kehostaan. Hän oivalsi, että ainoa tapa korjata kehon epätasapaino olisi venyttää ja pidentää lyhentyneitä lihaksia niin paljon, että lonkka pystyisi vapautumaan oikeaan asentoonsa.

Marja Putkisto avasi viime vuonna studion Lontooseen, jossa hän opettaa kehittämänsä menetelmää. Hän myös johtaa Suomen Method Putkisto -yhdistystä ja Instituuttia, joka tarjoaa Method Putkisto ja Pilates-ohjaajakoulutusta alan ammattilaisille.

Kirjoja lukemalla ei opi menetelmää

Method Putkistosta on julkaistu kaksi kirjaa: Syvävenytyksellä solakaksi ja Syväjumpalla notkeaksi (Gummerus 2000). Niistä on olemassa myös videokasetit.

Kirjat ja kasetit ovat hyvänä apuna sen jälkeen, kun on jo saanut henkilökohtaista ohjausta, mutta pelkästään kirjoja lukemalla menetelmää ei voi kunnolla oppia.

Oma kokemukseni on, että myös lyhyt, kaksi kertaa puolitoista tuntia kestänyt kurssi oli liian lyhyt asian omaksumiseen, mutta hyviä ideoita ja virikkeitä sieltä toki sai itsenäistä harjoittelua varten. Kun sitten vain tulisi treenatuksi!