

RYHTIÄ JA MIELENRAUHAA

Pilates on maailmalla megatrendi

Mitä yhteistä on Madonnalla, Gregory Peckillä, Naomi Campbellillä, Leonardo DiCapriolla ja Yhdysvaltain olympiauintarijoukkueella? He kaikki ovat treenanneet Pilates-voimistelumenetelmällä.

Saksalainen *Joseph Pilates* kehitti Pilates-voimisteluohjelmansa viime vuosisadan alussa. Muutettuaan Yhdysvaltoihin hän avasi ensimmäisen studiosa New York City Balletin vierelle, ja paikasta tuli nopeasti eliitin kohtaamis- ja valmennuskeskus.

Marja Putkisto on Suomen ensimmäinen koulutuksen saanut, virallinen Pilates-opettaja. Uusimmassa kirjassaan *Method Putkisto - Pilateksella vahvaksi* (Gummerus) hän selittää koko Pilates-käsitteen.

Aiemmissa syvävenytystä ja syväjumppaa käsittelevissä kirjoissaan Marja Putkisto on jo selvittänyt, kuinka oikean hengitystekniikan ja tiedostetun työskentelyn avulla voi vapautua kireiden lihasten aiheuttamista jännityksistä. Erityistä huomiota hän on kiinnittänyt kehon keskuslinjan hahmottamiseen ja kehon ryhtiä ylläpitäviin, syviin lihaksiin.

– Tämän uusvanhan kehonhallintatekniikan monet voimisteluliikkeet ovat tuttuja jo kouluajoilta. Suurin ero Pilates-voimistelun ja tavallisen jumpan välillä on siinä, että Pilates-tunnilla liikkeet pohjautuvat sitkeään harjoitteluun, keskittymiseen ja pallealla tapahtuvaan hengitystekniikkaan.

Notkeutta ja keveyttä

Menetelmä sopii Marja Putkiston mukaan kaikille liikunnasta nauttiville. Jokainen voi valita oman ohjelmansa, sillä harjoitteet on jaettu valmistelemaan eli alkeistasoon, keskitasoon ja jatkotasoon.

– Pilates auttaa urheilijoita ja esiintyviä taitelijoita, kroonisista selkävivasta kärsiviä, paino-ongelmaisia ja erityisesti niitä, jotka haluavat aloittaa liikunnan pitkän tauon jälkeen, Putkisto kertoo.

– Pitkäjänteisellä harjoittelulla saa voimaa ja kestävyttä, tasapainoisen vartalon, notkean ja pitkälinjaisen lihaksiston. Ryhti kohenee, ja tapa liikkua kevenee. Mielenrauha, keskittymiskyky ja koordinaatiokyky paranevat.