

Armi Lundán diplomiohjaajaksi

Liikunnan ja hyvän olon matkasaarnaaja luottaa Method Putkistoon

Kelhossa asuva Armi Lundán valmistui tammikuun 16.päivänä Method Putkisto -diplomiohjaajaksi. Nimitys on sikäli merkittävä, että Pirkanmaalla on Amin lisäksi vain yksi rekisteröity Method Putkiston ohjaaja. Armi kertoo, että esimerkiksi Lontoossa suomalaisen Marja Putkiston keittämä syvävenytysjumppa on suosittu juttu, Suomessa vasta vähitellen tutustutaan aiheeseen ja nykyisin tunteja ei juuri pidetä pääkaupunkiseudun ulkopuolella.

– Method Putkiston tekee erityiseksi kokonaisvaltaisuus, tarkoituksena on oppia tuntemaan omaa kehoa. Keho ja mieli ovat kokonaisuus, joten yhdessä paikassa ilmenevät ongelmat vaikuttavat pian moneen asiaan. Method Putkisto keskittyy ihan maalaisjärjellä käsitettäviin perusasioihin, mitä jokaisen pitäisi osata.

Method Putkisto –diplomiohjaajan koulutus kesti Armilla hieman alle vuoden. Opiskeluun kuului muun muassa Marja Putkiston tunteja, teoriaa, Putkiston tunneilla avustamista ja näytetuntien pitämistä, etupäässä Helsingissä.

Armi muistuttaa, ettei terveellisen liikunnan tarvitse todellakaan olla hikilenkkeilyä ja hampaat irveessä kuntoilua. Maltillisempi liikuta voi olla koko keholle ystävällisempää ja tuottaa parempia tuloksia.

– Tavallisella jumppatunnilla saattaa olla niin, että ihmiset hyppivät kovaa kyytiä tunnilla ymmärtämättä kuitenkaan mitä pitäisi tehdä ja mihin harjoituksella pyritään. Hirvittää joskus ajatellakin, miten ryppyotsainen liikkuminen voi vaikuttaa omaan mieleen. Liikunnan pitäisi kuitenkin olla nautittavaa, siitä pitäisi tulla hyvälle tuulelle. Method Putkisto ei ole pelkkä harrastus, vaan satsaus omaan terveyteen, Armi toteaa.

Vetämillään tunneilla Armi on moneen kertaan törmännyt siihen tosiseikkaan, kuinka kankeita tämän päivän ihmiset ovat – hyväkuntoinenkin voi olla notkea kuin heinäseiväs. Method Putkiston kunnianhimoisena tavoitteena onkin opettaa ihmiset maltillisempaan liikuntaan ja samalla ennen kaikkea siihen tärkeimpään: oman kehon ymmärtämiseen. Method Putkistossa tähän pyritään paitsi venytettyliikkeillä, myös hengitystekniikalla.

– Monet käyttävät hengittäessään vain ylälohkoa, evät palleasta saakka lähtevää hengitystä. Palleahengitys vaikuttaa lymfajärjestelmään ja sitä kautta aineenvaihdunta kiihtyy, joten sivuvaikutuksena ihminen saattaa laihtua. Tärkeää on päästä eroon lihasjännityksistä, mitä esimerkiksi kahdeksantuntinen työpäivä tiukasti tietokoneen ääressä tuo monesti tullessaan. Kun lihakset ovat rennot, koko kroppa voi paremmin. Armi kertoo, että tunneilla on lähtenyt tutustumaan myös monia lääkäreitä ja fysioterapeutteja. – On hyvä, että sana kulkee eteenpäin. Pelkkä hieronta ei riitä jämähtäneiden lihasten hoidoksi, vaan ihmisen täytyy itsekin aktivoitua.

Armi Lundán käy parhaillaan myös toista, Method Putkisto a hyvin paljon muistuttavaa kurssia. Pilates on saksalaisen Joseph H. Pilatesin 1920-luvulla kehittänyt liikuntamuoto, joka on saanut vankan jalansijan Yhdysvalloissa. Vasta Marja Putkisto toi tunnit Suomeen.

Pilatesin diplomiohjaajaksi Armi valmistuu näillä näkymin tämän vuoden elokuussa. Pilates-ohjaajia on koko Suomessa vasta seitsemän.

– Pilatesin tarkoituksena on aktivoida syvä lihaksia ja rentouttaa pintalihakset. Pienet lapset osaavat vielä käyttää syviä lihaksiaan, mutta useimmilla aikuisilla taito on kadoksissa. Kun oppii käyttämään esimerkiksi syvä vatsalihaksia, välttyy monilta selkävivuilta, Armi toteaa.

Method Putkisto ja Pilates muistuttavat pääperiaatteiltaan paljon toisiaan, molemmissa on tarkoituksena löytää tuntuma omaan kohoan ja poistaa jännityksiä. Pilates muistuttaa enemmän periteistä voimistelua, siinä tehdään lyhyitä ja tehokkaita sarjoja. Method Putkisto –tunnit puolestaan muistuttavat tavallista venyttelyä, lihasryhmiä käydään läpi yksi kerrallaan.

- Pilates ja Method Putkisto ovat siinäkin mielessä hyviä tunteja, että ne sopivat kaikenikäisille. Itse olen huomannut muutoksia esimerkiksi ryhdissäni. Aiemmin luulin monien muiden tavoin, että ryhdikkyys tarkoittaa, että selkä on kuopalla ja rinta kaarella ulos. Ryhti tulee kuitenkin enemmän siitä, että keho venyy suoraksi. Lisäksi olen huomannut lihasjäykkyyden katoavan, taivun enemmän kuin ennen ja reiden lihakset ovat rentoutuneet.

Aiemmin Armi on pitänyt Putkisto-tunteja muun muassa Lempäälä-opistossa, mutta keväällä toimita laajenee. Huhtikuun alussa Armi Lundán avaa yhdessä Katri Krannin ja Katui Rantasen kanssa Tampereelle kuntokeskus Atleticon tiloihin liikuntakeskuksen nimeltä Kämmen studio.

- Toiminnassa on mukana yhteensä kuusi naista ja tarjolla muun muassa fysikaalisia hoitoja sekä pienryhmiä, esimerkiksi selkäryhmiä, Method -ryhmiä ja Pilatesta, Armi kertoo.