

## Kasvokoulu – Pakko kokeilla

# POSKET JA OLO OJENNUKSEEN

Ota Kasvokoulu osaksi jokapäiväistä elämääsi ja löydä omat, terveet ja kauniit kasvos. Mitä? Mikä ihmeen Kasvokoulu? Ja ovatko kasvoni muka kadoksissa?

Hyvää vauhtia maailmallekin levinneen Method Putkiston oppeihin kuuluu nyt kokovartalon syvävenytteen lisäksi Kasvokoulu-ohjelma, joka lupaa ilmaiseksi kaiken sen, mitä kukkaroa reippaasti tyhjentävät kosmetiikatkin – ja vielä enemmänkin. Kasvonpiirteet selkiytyvät, kaksoisleuat pienenevät ja jopa häviävät, turvotus laskee, iho kiinteytyy ja ihonväri paranee.

"Kasvokoulun vaikutukset ovat lyhyessä ajassa ulottuneet huikeasti pidemmälle kuin alun perin ajattelin. Nyt emme enää puhu kaksoisleuoista ja rypyistä, vaan stressin, purentahäiriöiden sekä pää- ja hartiasärkyjen voittamisesta, vapautuneesta itseilmaisuudesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista", listaa itsekin Kasvokoulun suosioista ja tehosta hämmästynyt menetelmän äiti **Marja Putkisto**.

Mutta mitä Kasvokoulussa oikein tehdään? Saan kuulla, että kasvot ovat täynnä lihaksia, jotka kaipaavat jumppaa siinä missä muukin osa kroppaa. Joillakin kasvolihaksilla on taipumus kiristyä liikaa, jotkut taas heikentyvät käytön puutteesta. Kun kasvojen lihaksia ei käytetä, ilmeet rajoittuvat. "Tavoitteena on opetella käyttämään uudelleen sellaisia lihaksia, jotka ovat vuosien kuluessa jääneet pois käytöstä tai joita emme ole koskaan käyttäneet", tiivistää Putkisto.

Puolentoista tunnin opastetun tutustumisjakson aikana löydän kasvoistani kohtia, joita en ole tiennyt olevankaan, tai joiden olemassaololle en ainakaan ole uhrannut pienintäkään ajatusta. Yhtäkkiä tajuan, missä poskeni kulkevat ja millaisessa aukossa silmäni seisovat.

Jumpan aikana kasvoja painellaan, sivellään, venytetään ja taputetaan. Posken kipeitä purulihaksia satuu painaessa, mutta se kuuluu kuulemma asiaan. Rohkenen siis reippaisiin otteisiin. Vartin päästä posket punoittavat ja veri suhisee korvissa. Tehokasta!

Illalla kasvot ovat yhtäkkisestä koskettelusta hieman arat, mutta selvästi tavallista rennommat. Ja mikä parasta, jumppaa seuraavat yönä ovat todella makoisat. Tämän kun jaksaisi tehdä aina silloin tällöin, niin kyllä kelpaisi. Kasvoista viis, mutta olo on mahtava!

Kirjakaupoissa ja Method Putkiston nettisivuilla myytävien Kasvokoulu-kirjan ja videon avulla kasvolihaksia pääsee jumppaamaan myös omassa olohuoneessa. Elävän ohjaajan vetämä koulu toimii kuitenkin hyvänä pohjana kotiharjoittelulle, sillä ohjaaja osaa korjata virheet ja vastata tyhmimpiinkin kysymyksiin.

Helsingin Method Putkisto Pilates Studio  
Kaikukatu 4 A, 00530 Helsinki  
puh. (09) 344 1450  
mppstudio@methodputkisto.com  
www.methodputkisto.com

## Kokeile!

### Kolmen ristipistot

Method Putkiston Kasvokoulu-kirjasta poimittu leuka-, huuli- ja silmäjumppa sopii vaikkapa junamatkan piristeeksi. Liike virkistää ja vahvistaa lihaksia, parantaa koordinaatiota, tasapainoa ja keskittymiskykyä.

- Aseta sormet kevyesti oikealle poskelle. Siirrä silmät oikeaan ylänurkkaan – leuka, huulet ja posket vasempaan alanurkkaan – ja palauta kaikki keskulinjalle.
- Tee sama toiselle puolelle. Aseta sormet kevyesti vasemmalle poskelle. Siirrä silmät vasempaan ylänurkkaan – leuka, huulet ja posket oikeaan alanurkkaan – ja takaisin keskelle.
- Toista liikettä ensin rauhallisesti keskittyen, nopeuta vähitellen.
- Palauta lopuksi leuka, huulet ja silmät neutraaliin keskiasentoon.