

Pilateksella vahvaksi ja solakaksi

Yhdysvalloissa, Australiassa ja Englannissa Pilates-menetelmä on saavuttanut suurta suosiota. Filmimaailman julkkisten ohella huippu-urheilijat ja aivan tavalliset liikkujat ovat huomanneet menetelmän tuomat monet hyödyt. Kehonhallintaa painottava Pilates ohjaa harjoittelijansa rauhallisten ja keskittymistä vaativien liikesarjojen kautta kohti tasapainoista ja hyvinvoivaa, elastisen solakkaa vartaloa. Lajin rantautuminen Suomeen on pitkälti liikuntapedagogi Marja Putkiston ansiota.

Suomen ensimmäinen Pilates-kouluttaja *Marja Putkisto* löysi Pilates-voimistelumenetelmän Englannissa opetettuaan tuolloin jo kuusi vuotta itse kehittämänsä Method Putkisto -syvävenytysmenetelmää. Pilates, kuten Method Putkistokin, keskittyy parantamaan kehonhallintaa. Molemmissa menetelmissä painotetaan keskikehon merkitystä koko hyvinvoinnin kannalta. Lihastasapainon löytäminen ja ylläpito saavutetaan oikean hengitystekniikan ja uudenlaisen lihasmuistin kehittämisen kautta. Käytännössä harjoitteet tehdään rauhallisessa tahdissa, omaan hengitykseen ja lihastuntemuksiin keskittyen, opettajan antaessa suullisesti ohjeita ja tarpeen mukaan asentoja korjaten.

Uusi tapa mieltää keho

Kirjoittaessaan suomenkielistä kirjaa Pilates-menetelmästä Putkisto törmäsi terminologiseen ongelmaan. Pilateksen tapa mieltää kehon toiminta eroaa huomattavasti totutusta tavasta, eikä tätä tukemaan löytynyt suomenkielisiä käsitteitä. Putkisto loikin uusia suomenkielisiä termejä harjoittelun mahdollistamiseksi oikeiden termien toimiessa apuvälineinä uudenlaisen lihasmuistin kehittämisessä.

- Ensin siis muuttuu ajatus, jonka jälkeen voidaan kehittää uudenlaista lihasmuistia käytännön harjoituksia tehden, selvittää Putkisto. Kuulostaa ehkä teoreettiselta, mutta salille tullessaan ei tarvitse olla suuri teoreetikko, käytäntö osoittaa kuinka ajatuksen ja liikkeen yhdistäminen onnistuu.

Yksi keskeinen käsite on **kehon keskuslinja**, joka kulkee kehon keskellä selkärangan etupuolella. Toinen tärkeä termi, johon törmää jo ensimmäisellä tunnilla on **vatsalihaskorsetti**, jolla puolestaan tarkoitetaan rintakehää ja lantiota yhdistäviä lihaksia eli vatsa- ja selkälihasten muodostamaa tukiliiviä.

Kun harjoituksia on tehty riittävä määrä on uudenlainen lihasmuisti alkanut kehittyä ja liikkuminen tapahtuu sen pohjalta, aiempaa tasapainoisemmin. Ryhti parantuu, vyötärö hoikistuu, pään ja lantion asento muuttuvat. Kyse ei siis ole vain ulkonäöllisistä seikoista - siitä että näyttää paremmalta - vaan myös elimistön ihanteellisemmasta toiminnasta. Esimerkiksi pään asento vaikuttaa verenkiertoon ja sitä kautta mm. keskittymiskykyyn.

Ilman tietoista treenausta keho käyttää lihaksia sieltä, joissa ne ovat ennestään voimakkaita, vahvat lihakset siis pysyvät vahvoina ja heikot heikkoina. Lihastasapainon löytämiseksi heikot lihakset olisi kuitenkin otettava käyttöön.

Pilates aikaansa edellä

Menetelmän kehittäjä saksalainen *Joseph Pilates* kärsi lapsena astmasta, reumaattisesta kuumeesta ja muista sairauksista. Parantaakseen itsensä hän opiskeli joogaa, zen-meditaatiota sekä vanhoja kreikkalaisia ja roomalaisia askeettisia harjoitusmenetelmiä. Jo murrosikäisenä Pilates oli päässyt eroon sairauksistaan ja kehittyi edelleen monipuoliseksi urheilijaksi. Ensimmäisen maailmansodan aikaan Pilates joutui saksalaisena Englannissa asuvana vankileiriin. Vankina ollessaan hän kehitti omaa harjoitusmenetelmäänsä, jota hän opetti muillekin vankileirillä olleille. Sodan loppuvaiheessa Pilates päätyi sotilassairaalaan, jossa hän sovelsi oppejaan haavoittuneiden kuntoutuksessa. Lääkäritkin havaitsivat tuolloin Pilateksen osastolla olleiden potilaiden vastustuskyvyn parantuneen.

1920-luvulla Pilates teki päätöksen muuttaa Yhdysvaltoihin. New Yorkissa hän vaimonsa kanssa avasi ensimmäisen studion New York City Ballet'n vierelle. Asiakkaiden joukossa olivat mm. *Gregory Peck* ja *Katharine Hepburn*, upearyhtiset ja sulavasti liikkuvat elokuvatähdet. Aluksi menetelmä oli tarkoin varjeltu salaisuus. Pilates ei kirjoittanut paljoakaan menetelmästä, mutta puhui sitäkin enemmän. Punaisena lankana kaikessa opetuksessa oli, että kehoa opitaan hallitsemaan mielen kautta.

Pilates arveli metodiaan kehittäessään olevansa 70 vuotta edellä aikaansa.

- Tosiasiassa hän oli 75 vuotta edellä aikaansa, naurahtaa Putkisto.

- Nykyään mm. fysioterapeutit ovat alkaneet kiinnostua Pilateksen tavasta ymmärtää kehon toiminnallisuutta. Harjoitusohjelma sopii monille, jopa kuntoutusmuotona vaikean leikkauksen jälkeen tai kroonisista selkävivoista kärsiville.

Eri tasoja - aloittelijasta ammattiliikkujiin

Pilateksen voi siis aloittaa ilman aiempaa liikuntaharrastusta. Toisaalta haastetta riittää myös ammattiliikkujiin, kuten balettianssijoille.

- Myös olympiatason urheilijat ovat kokeneet menetelmän yhä uusia haasteita tarjoavaksi, kertoo fysioterapeutti ja Pilates-kouluttaja *Jarmo Ahonen*, joka on työskennellyt sekä Kansallisbaletin että Suomen olympiajoukkueen parissa. Liikesarjoja tehdään oman tason ja edistymisen mukaan.

- Liian vaativia liikkeitä ei kannata tehdä, se voi olla jopa vaarallista, huomauttavat Putkisto ja Ahonen.

Laatuharjoittelua

- Pilates-tunnin jälkeen minulla on suorastaan raikas olo, kuvailee *Yvonne* 45v. Englannin kielellä tästä käytetään termiä "inner shower" eli sisäinen suihku.

Yvonnella on kokemusta myös toisenlaisesta liikkumisesta toimittuaan 20 vuotta aerobicohjaajana.

- Pilateksen myötä jouduin etsimään vatsalihakset uudelleen, tässä treenataan syvävatsalihaksia, muutenkin tämä on laadukasta treenausta.

Laatu onkin Pilateksen keskeisiä termejä. Harjoituksen aikana koko huomiokyky menee kehonhallintaan ja tarvittaessa opettaja lisää vaatimustasoa, jolloin työkiireet ja muut stressinaiheet jäävät taatusti unholaan. Harjoitusaika pyhittyy täysin harjoituksen tekemiselle, oman hengityksen ja vartalon tuntemusten aistimiselle.

Lattialla maaten – ensimmäistä kertaa kokeilemassa

Suuri osa Pilates-liikkeistä tehdään lattialla maaten. - Ja sehän sopii meille naisille, nauraa Putkisto. Varusteiksi tarvitaan vain ohut jumppamat ja ylle joustavat vaatteet. Jalat ovat joko paljaina tai sukkasillaan.

Opettaja ei tunnin aikana juurikaan näytä liikkeitä, vaan kertoo sanallisesti mitä täytyy seuraavaksi tehdä. Liikuntaa harrastamattomalle alku voi yllättäen olla jopa helpompi kuin vaikkapa aktiivijumppaajalle. Kun ei ole totuttua tapaa treenata oppii helpommin uuden tavan.

Ensimmäinen tärkeä asia on oppia hengittämään oikein harjoitusten aikana. Sisä hengitys "kylkiin" ja uloshengittäessä alavatsa pysyy litteänä. Kehon hallintaa testataan mm. liikkeessä jossa maataan vatsallaan, ilman että vatsa ottaa kiinni maahan. Mahan ja lattian väliin jää siis rako, jolloin "vatsalihaskorsetti tukee selkärankaa", eikä selkä jännity turhaan. Ohjaaja asettaa sormensa vatsani alle ja ymmärrän missä jännityksen tulee tuntua. Mielenkiinto säilyy tunnin aikana hyvin yllä uusien haasteiden myötä. Onneksi ohjaajan valppaat silmät huomaavat pienenkin epäröinnin ja varsinkin väärät liikkeet.

Jo tunnin harjoituksen jälkeen olo on rentoutunut, toimistossa hankitut hartiakiristykset hellittäneet ja olo muutenkin ryhdikäs. Seuraavana päivänä tehdyt harjoitukset tuntuvat lievästi takareisissä.

Kuinka alkuun?

Yhdysvalloissa, Englannissa ja Australiassa Pilates on vakiinnuttanut käyttäjäkuntansa. Ulkomailla asuva Marja Putkisto vierailee muutaman kerran vuodessa Suomessa, mutta hänen kouluttamiaan ohjaajia on maassamme jo useita. Kurkseista voi tiedustella Method Putkisto Instituutista. Oman harjoittelun tueksi on olemassa viime vuonna ilmestynyt *Method Putkisto Pilateksella vahvaksi* -kirja sekä samanniminen, tänä vuonna ilmestynyt video. Pelkästään kirjan ja videon pohjalta on kuitenkin vaikea omaksua harjoituksia, mutta ohjattujen tuntien lisänä materiaalit edistävät itseopiskelua - kysehän on lopulta oman kehon oppimisesta.

Kurssit ovat melko kalliita, mutta toisaalta opetusryhmät ovat pieniä, jotta opettaja huomaa jokaisen oppilaansa kehityöskentelyn. Myös yksityistunteja voi ostaa, jolloin opettajan täysi huomio on varmasti taattu.

Alavatsat litteiksi ja urheilusuoritukset paremmiksi!

Marja Putkisto lupaa laittaa päänsä pantiksi siitä, että Pilateksen avulla Suomesta saataisiin niska- ja selkä-sairaudet pois ja huippu-urheilun tulokset parannettua. Ei siis mitkään pienet tavoitteet. Houkutteleva on myös Pilates-opettajien lupaus: kahdenkymmenen kerran jälkeen huomaat eron vartalossasi ja kolmenkymmenen kerran jälkeen sinulla on jo uusi vartalo.