

Marja Putkisto – metodeja ja kehonkuvia

Marja Putkiston kasvoilta hehkuu innostus. Suomen kesä on houkutellut liikuntapedagogin Lontoon huumasta synnyinmaahan, ja tuomisena hänellä on Hollywoodin tähtienkin vartaloita notkistanut Pilates-voimistelumenetelmä.

Mutta ensiksi käännämme katseet Marja Putkistoon itseensä. Tämä nainen jos kuka tietää ihmisen kehosta, lihaksista ja liikkeistä. Omista tuntemuksista, kokeiluista ja löydöistä on lähtöisin syvävenytysmenetelmä, joka kantaa kehittäjänsä nimeä; Method Putkisto.

– Kumpikin näistä metodeista tähtää hyvään lihastasapainoon ja kehon terveyteen. Tavoitteena on saavuttaa pitkä, terve elämä ja vieläpä kaunis vartalo, kiteyttää Marja Putkisto. Hän nauraakin, että nyt ei siis puhuta mitenkään kovin vaatimattomista tavoitteista.

Baletista omaan metodiin

Lontoo on ollut Putkiston kotikaupunki kolmentoista vuoden ajan. Sitä ennen hän toimi Kansallisoopperassa ja Sibelius-Aketemiassa liikunnan ja tanssin asiantuntijana. Aina liikunnasta iloa saanut nainen palaa lapsuusvuosiinsa. Hän kertoo syntyneensä ns. lonkkalapsena ja viettäneensä ensimmäiset elinkuukautensa erityisessä telineessä.

– Lapsuudessa ja nuoruudessa olin kuitenkin innokas balettitunneilla kävijä. Jotenkin jouduin aina toiseen nurkkaan, kun muut tekivät etualalla piruetteja, Marja Putkisto muistelee.

– Olen sitä sukupolvea, jonka vanhemmat opettivat, että jos oikein yrittää ja tekee työtä, niin saa tuloksia. No, minä tein työtä, mutta tietyt liikeradat eivät lähteneet kehittymään. Jatkoin tästä huolimatta balettia vuosikymmeniä, hän sanoo. Samalla syntyi Method Putkiston idea, kun selvisi, että kysymyksessä olivat liian lyhyet lihakset lantion ympärillä. Lonkankoukistajalihakset kiristivät innokkaan balettiharrastajan lantion asentoa väärään kulmaan.

– Method Putkisto -tunneilla avataan kehon lihaksia, jotka ovat niin kireitä, että ne estävät kehon luonnollisia liikkeitä. Harjoittelu tapahtuu lihaksia pidentämällä ja niiden lihasjännitettä poistamalla, hän selittää.

Uusia kehoa kuvaavia sanoja

Lontooseen saapuessaan Marja Putkisto sai ensikosketuksensa Pilates-metodiin. Jumppamenetelmällä haetaan kehon ydintukea ja tasapainoa tietynlaisilla liikeradoilla.

– Tiesin sinä hetkenä siunaamana, että tässä on se toinen puoli Method Putkistolle, joten lähdin opiskelemaan Pilates-opettajaksi. Saattaessaan nimikkometodiaan kirjankansiin, Marja Putkisto joutui uuden ja mielenkiintoisen tehtävän eteen.

– Niin rikas ja upea kieli kuin suomenkieli onkin, kehoa kuvaavaa sanastoa puuttui niin paljon, että minun piti luoda tuo sanasto itse. Hän pohtiikin, että oikeiden sanojen puuttuminen oli yksi syy siihen, että jo viime vuosisadan alkupuolella kehitetty ja maailmalla huimaa vauhtia suosiota saavuttava Pilates-menetelmä rantautuu vasta nyt meille Suomeen.

Olettamukset uusiksi

Kahdeksantoista vuoden opettajauran aikana kursseilla on nähty naisia laidasta laitaan. Yksi on huolissaan reisiin kertyvästä selluliitista, toinen etsii parempaa ryhtiä, kolmas haluaa eron väsymyksestä ja neljäs hakee kokonaisuudessaan parempaa oloa.

– Esimerkiksi jos rintakehän asento on väärä ja se on pudonnut lähelle lantiota, niin siellä ei ole enää vyötäröä. Silloin pallean toiminta on minimaalista, ja se vaikuttaa verenkiertoon ja happiaineenvaihduntaan. Silloin ihminen on aika uupunut, kuvailee Marja Putkisto.

Erääksi suurimmaksi "ongelmakseen" hän toteaa, että ne syvimmätkin lihakset ja liikeradat löytyvät ilman suuria painoja, rääkkiä ja hien pintaan saamista. Samalla puhaltavat uudet tuulet myös monien yleisten olettamusten suhteen. Tämä pätee myös niin kovin tavoiteltuun litteään vatsaan.

– Se on se syvin vatsalihas, joka todella vetää vatsanseinämää kehon keskuslinjaa kohden. Sitä vahvistetaan ojennetussa eikä koukistetussa asennossa. Eli ihan vaan tiedoksi kaikille teille, että ne 150 vatsalihaspunnerrusta, jotka olette tehneet eteenpäinkoukistettuina, eivät varmasti vedä vatsaa missään vaiheessa sisään, Marja Putkisto toteaa naurahtaen.

Investointi omaan itseän

Sitä mukaa kun Method Putkisto -instituutissa koulutetaan lisää ohjaajia, kumpaiseenkin menetelmään on mahdollista päästä mukaan ympäri Suomea.

– Minulla itselläni ei ole varmaan yksikään luu enää samassa kohdassa, nauraa Marja Putkisto.

– Lantion ja jalkojen asennot ovat muuttuneet, vyötärökaari on noussut, hengitys on parantunut ja nämä vaikuttavat melkeinpä kaikkeen. Vaikka olin nuori ja harrastin liikuntaa, minulla oli paljon kipuja ja epämu-kavuutta kehossa. Nyt jaksan keskittyä pidempiä aikoja, nukun hyvin ja koko elämän laatu on muuttunut, hän hehkuttaa.

Metodien myötä oma keho tulee väkisinkin tutummaksi. Putkisto toteaaakin, että tutussa kehossa on paljon mukavampi olla ja samalla myös oma kehonkuva muuttuu myönteisemmäksi.

– Kumpikaan näistä menetelmistä ei anna hetken vastusta, vaan ne työskentelytapana ovat investointi omaan itseensä. Ne ovat taitoja, jotka ovat mukana loppuelämän, hän summaa.