

MS-liiton avopalvelukeskukset jatkavat eri liikuntamuotojen ja -menetelmien kokeiluja. Pirkanmaalla sovelletaan tänä keväänä Method Putkistoa kahdessa eri ryhmässä. Menetelmässä siirrytään ihmisen liikkumisen perusasioiden äärelle, kuten hengitykseen sekä kehon taloudelliseen käyttöön. Tavoitteena on kehon ja mielen hyvinvointi.

# Method **PUTKISTO** rauhoituu perusasioiden äärelle

**J**oukko pirkanmaalaisia naisia on ylittänyt jo monta kynnystä ennen kuin avopalvelukeskuksen Putkistoryhmä voi alkaa.

”Viikoittain kokoontuvaan ryhmään on haettava itse ja siihen on sitouduttava osallistumaan kymmenen kertaa. Tämä merkitsee sairauden kohtaamista ryhmässä, sillä aina on joku paremmassa tai huonommassa kunnossa kuin itse, sanoo Tampereen ryhmiä ohjaava Marjo Äärelä. Hän on neurologiseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti ja Method putkisto-ohjaaja.

## Kuntoutuksellisuus metodin keskiössä

Äärelää kiehtoo Method Putkistossa oman kehontuntemuksen lisääntyminen, rauha ja erityisesti sen kuntoutuksellinen suuntautuneisuus, ei niinkään fitness-tyyppinen voimaharjoitus.

”Tarvitsen omaa ajattelua jäljittelyn sijaan. En jaksa pakkotahtista liikkumista, mikä on yleistä liikuntaharrastuksissa. Lähdin itse opiskelemaan Method Putkistoa, koska minulla oli tarve lisätä oman kehon hyvinvointia. Kun huomasin metodin vaikuttavan kehooni myönteisesti, halusin soveltaa sitä myös työssäni.”

Putkistossa yhdistyvät monen vanhan menetelmän hyvät puolet. Siinä on elementtejä niin joo-gasta, vyöhyketerapiasta kuin Aleksander-tekniikastakin.

Menetelmän tavoitteena on kehon ja mielen hyvinvoinnin lisääntyminen. Tavoitteeseen päästään keskittymällä palleahengitykseen sekä venyttämällä kireitä ja vahvistamalla heikkoja lihaksia. Näin opitaan käyttämään kehoa aiempaa taloudellisemmin: eri asennoissa ja liikkeissä pää, selkäranka, lantio sekä alaraajat ovat hyvässä keski-asennossa.

Liikkeiden oppiminen ei onnistu toisen antamaa mallia jäljittelemällä, vaan se edellyttää oman kehon opiskelua ja kuuntelua. Kuuntelu tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihminen oppii tunnistamaan kehonsa epäsymmetrian ja löytää itse keinoja korjata sitä.

## Kurssin tavoitteet tehtiin yhteistyönä

Avopalvelukeskuksen ryhmien tavoitteet rakennettiin alkukeskusteluiden ja kyselylomakkeen avulla. Tavoitteiksi nousivat mm. notkeuden lisääntyminen, lihasvenytysten oppiminen ja rentoutumisen kyky.

Ryhmissä keskitytään kymmenen kerran aikana hengitykseen, vatsa- ja selkälihasten vahvistamiseen, lantionpohjalihaksiin, niska-hartiaseudun jännityksen ja rentouden tunnistamiseen sekä pään asentoon. Viimeisillä kerroilla keskitytään alaraajojen käyttöön.

”Havaitsin, että monen osallistujan polvet ovat yliojentuneet. Sen vuoksi tarvitaan mm. polven

**Liikkeiden oppiminen ei onnistu toisen antamaa mallia jäljittelemällä, vaan se edellyttää oman kehon opiskelua ja kuuntelua. Tässä Tarja Äärelä opasta yhtä kurssilaisista.**



koukistajien harjoituksia. Moni tarvitsee kävelemään lähtiessään lievän eteenpäin kallistuksen saadakseen painopisteen eteen. Siksi lonkan täydellisen ojentumisen vaatiminen harjoittelussa voi olla epärealistista. Se voi onnistua hyvinkin alemmissa asennoissa tai vielä seistessä, mutta ei kävelyssä. Näin menetelmään liittyy eräällä tavalla myös oivalluksen lisääntyminen siitä, mikä osallistujalle on tarpeellista."

## Hengitys on kaiken alku

Method Putkisto sisältää viisi peruselementtiä: keskittyminen, hengitys ja liikkeen virtaavuus, tila, paino ja aika. Harjoitukset vaativat keskittymistä mutta ne myös lisäävät keskittymistä. Putkiston harjoituksissa keskittymistä haetaan tietoisien ajattelun kautta. Ennen harjoitusten aloittamista on tärkeää rauhoittua ja virittäytyä tuntia varten. Liike voi ulkoisesti näyttää samantyyppiseltä kuin normaalitilanteessa, mutta sen vaikutus muuttuu, kun keskittymistä oppii rajaamaan ja hallitsemaan sen suuntaa.

"Jokaisen tunnin alussa katselemme kuvista, missä lihakset ovat ja miten

ne toimivat. Tämä auttaa keskittymään kyseisen lihaksen harjoitukseen tai venytykseen. Aivojen oikeata ja vasenta puoliskoa puhuttelevat, kehon keskilinjan ylittävät, harjoitukset lisäävät keskittymistä. Nyt käynnissä olevien ryhmien osallistujien vahvuudet ovat heidän silmissään. He käyttävät katsetta keskittymisensä tueksi.

Hengitys on kaiken harjoittelun pohja: se liittyy meidän elämään ja on kaiken voiman lähde. Hengitystä käytetään liikkeiden sisäisenä tukena. Esimerkiksi palleahengityksessä yhdistyvät tiedostamaton ja tahdonalainen lihastoiminta. Hengityksen kautta kehon sisäinen jännite kasvaa, jolloin liikkeiden kontrolli ja virtaavuus lisääntyvät.

"On turha tehdä mitään harjoituksia, jos ei pysty kunnolla hengittämään. Levoton maailma tekee hengityksen helposti pinnalliseksi, nopeaksi, epärytmiseksi ja jännittyneeksi. Juuri hengityksen syveneminen on merkittävin muutos ryhmän jäsenillä. Toinen on keskittymiskyvyn lisääntyminen harjoitusten aikana", sanoo Marjo Äärelä.

### Ajatus ei saa laukata

Ryhmään osallistuneiden mukaan Method Putkisto vaatii aikaa ja mie-

lenhallintaa. Ajatukset eivät voi laukata kuin ravihevonen. Monet osallistajat sanovat, että heidän ryhtiensä on kohentunut ja lihakset vahvistuneet.

"Kun huomaan olevani arkitilanteissa jännittynyt, otan harjoituksissa oppimani hengityksen avuksi. Olen oppinut myös hahmottamaan kehoni sisäistä tilaa. Käytän taitoa hyväksi mm. venytyksissä. Tiedän nyt mitä venytetään ja mikä on venytyksen suunta", sanoo yksi ryhmään osallistuneista.

Muutkin osallistajat tuntevat kehoonsa ja mielessään menetelmän vaikutukset:

"Ensin ajattelin, että tässäkö tämä oli. Seuraavana päivänä tunsin kyljissäni ja lapaluissani, että jotain on tullut tehtyä. Olin löytänyt lihaksia, jotka olivat olleet pitkään piilossa."

"Olkapääni eivät taivu kumaraan niin kuin ennen. Tasapaino on parantunut ja pystyn pukemaan housut päälleni seisaaltani."

"Tämä on mielekästä, koska menetelmän vaikutukset ovat tehokkaita, mutta eivät liian rasittavia."