

Marja Putkisto: Method Putkisto – Syväjumpalla notkeaksi. Gummerus 2000

## JUMPAN SYVEMPI TASO

"Olet ymmärtänyt Zenin salaisuuden" sanoi Zen-mestari erään oppilaansa puhjetessa vihdoin hymyyn, kun muiden vastausyriykset olivat olleet kaikki vääriä. Hän tarvitsi mestarinsa ymmärtääkseen vihdoin sen, joka ei ollut sanoin siirrettävissä.

Palatiedon lisäksi kokonaishahmotusta vaativat kirjat voivat yksinään auttaa oppilasta vain hänen senasteisen ymmärryksensä rajalle, jonka ylittämiseen tarvitaan jo mestarin henkilökohtainen kontakti. Method Putkistoa voi verrata hatha-joogaan siinä, ettei se ole pelkkä mekaanisten vääntelyohjeiden luettelo, vaan yrittää välittää tekijänsä kokonaisnäkemystä sortumatta mekaanisuuden vastahirvitykseenkään joka sotkee joka kehonosan ja -liikkeen esoteriapitoiseen mystiikkasoopeaan.

Putkiston ulkoinen meriitti vaikuttaa lupaavalta: takana liikuntapedagogin ura Kansallisoopperassa ja Sibelius-akatemiassa, lontoolaisen tanssikeskus Labanin (<http://www.laban.co.uk/>) paperit taskussa ja vihdoin luotuna ikioma Putkisto-metodi, jonka juuret johtavat joogan ja baletin lisäksi jo vuosisadan alkupuolelta asti tunnettuihin Alexander-tekniikkaan (Ailsa Masterton: *Alexander-tekniikka*, Karisto 1999 sekä <http://www.alexandertechnique.com/>) ja Pilates-tekniikkaan (Lynne Robinson: *Pilates menetelmä Body Control*, Karisto 1999 sekä <http://www.pilates-ny.com/Pilates.html>). Metodiaan hän opettaa ahkerasti Englannissa ja Suomessa.

Hänen kolmen vuoden takainen syvä *venytys*kirjansa saa nyt täydennyksensä tässä kehon syvien lihaksien vahvistamiseen keskittyvässä *syväjumppa*oppaassa, jonka keskeinen idea on kehon kokonaisvaltainen tasapaino, joka ohjaa oikeaan hengitystekniikkaan, lihasten pidentämiseen sekä tärkeimpien ryhtiä ylläpitävien liikkeiden vahvistamiseen. "Ei pelkästään kunto-ohjelma, vaan lihas- ja hermotoiminnan tietoista kehittämistä", sanoo hän.

Kehon keskustan toimiessa tukivoimapisteenä kaikille liikkeille hengitystä myöten ja lantion ja selkärangan neutraaliasennon vallitessa on löytynyt ryhdin edellytys; ydintuki, jonka perusta on selkärangan etupuolella kulkevan kehon keskuslinjan etsiminen muun muassa kehon kolmen sisäisen tukivoima- eli stabilointipisteen (navassa palleassa ja kurkunpäässä) visualisointiharjoituksin. Kaikki kirjassa esitetyt liikkeet vaativat tietoisuutta kehon keskuslinjasta ja sen tarjoamasta ydintuesta, hän toteaa. Ilman äärimmäisen keskittyntä tietoisuutta siitä mitä tekee jäävät fyysiset harjoitukset mekaaniseksi sätkinnäksi, olipa harjoitusmenetelmä mikä tahansa.

Tämä teos kuuluu niihin peräti harvoihin kirjoihin, jotka eivät ole mystiikkahuuhaa tai aivotonta rytkytystä tyyliin teeveen jumppaohjelmat koipiaan viskotine pirtsakoine pikkupimuineen. Sen ohjeita tohdin suositella niiden kehon ja mielen yhteyden tärkeyden painottamisen vuoksi. Ilman henkilökohtaista ohjausta niiden teho jää kuitenkin melko pieneksi, vaan erikseen tilattavissa oleva, aiempaan kirjaan liittyvä videonauha korvaa menetyksestä ehkä pienen osan.

Markku Siivola