

Method Putkisto opettaa kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia

Keskivartalo on kuin tyhjä tila, sanoo Marja Putkisto

-Miltä tuntuu alaselän ja niskan kohdalla? Entä silmien takana - virtaako energia ylös vai alas? Pyytäisin teitä keskittymään siihen osaan kehoanne, jonka haluaisitte olevan liikkuvampi ja lämpimämpi. Pitäkää mielessänne, miltä tuntuisi, jos se voisi paremmin.

Alkamassa on Method Putkisto -symposium Naantalin kylpylässä ja puhetta pitää itse metodin kehittäjä **Marja Putkisto**. Nelisenkymmentä innokasta ja uteliasta varsinaissuomalaista naista ottaa halulla vastaan kaiken tiedon kohutusta menetelmästä. Kaikilla on halu saada oma keho paremmin hallintaan. Putkiston opein sen pitäisi olla mahdollista.

Kaikkein tärkeintä on hänen mukaansa vaikuttaa syviin, vaikeasti tavoitaviin lihaksiin etenkin keskikehossa. Keinoina pitkäkestoiset venytykset ja lihaskuntoliikkeet ovat siihen omiaan. Myös hengitysharjoitukset kuuluvat olennaisena osana menetelmään.

- Kun lihakset kiristyvät, ne myös lyhentyvät. Luusto alkaa mennä kasaan ja liikkuminen häiriintyy, Putkisto kertoo.

- Keskivartalo on kuin tyhjä tila, joten alempien kylkiluiden alapuolella selkärangan asento riippuu lihasten muodostamasta korsetista. Siitä käsin hallitaan koko kehoa. Ryhdin kohenemisen myötä myös kokonaisaineenvaihdunta paranee ja ihminen solakoituu, hän tietää.

Pysyvä vaikutus syntyy hitaasti

Muutokset tosin tapahtuvat hyvin hitaasti, lukemattomien toistojen kautta. Mutta kun vaikutus on saatu aikaiseksi, se pysyy, sillä lihasmuistissa tapahtuneet muutokset ovat pitkäkestoisia, Putkisto vakuuttaa.

Marja Putkisto ryhtyi kehittämään nimeään kantavaa menetelmää 1980-luvun alussa pontimenaan ongelmat omassa kehossaan. Hän kärsi lonkkavaivoista, joiden syyn hän paikallisti lantion kireisiin lihaksiin. Yhdistämällä tuoreita havaintojaan jo olemassa olleeseen tietoon alkoi hahmottua Method Putkisto.

Tuolloin elettiin aerobicin ensimmäistä tulemistä, eikä rauhalliseen rytmiin pohjautunut uusi menetelmä lyönyt aivan heti läpi.

- Sitten aika muuttui, kun ihmiset havaitsivat, etteivät he saavuttaneetkaan haluttuja tuloksia, vaan ylitreenasivat. Alettiin pohtia, mikä riittää ja mitä halutaan mitata. En todellakaan usko, että kuntosaliharjoittelu on ensimmäinen asia, mitä ihmiset tarvitsevat, Putkisto kertoo.

Hän painottaa, että Method Putkisto on silti enemmänkin opetusmetodi kuin harjoitusmetodi. Tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi, minkä saavuttamiseksi annetaan työkalut - kuten esimerkiksi syvävenytykset ja hengitysharjoitteet.

- Ennen kaikkea ihmiset opetetaan kuuntelemaan omaa kehoaan. Method Putkisto antaa vastauksia moniin kiireistä nykyihmistä askarruttaviin kysymyksiin, hän uskoo.

Vastarintaa neljällä tasolla

Method Putkistoa opetetaan nykyisin Suomessa, Englannissa ja Yhdysvalloissa, jonkin ajan kuluttua mahdollisesti Etelä-Afrikassakin. Suomen pääkouluttaja, olympiajoukkueen fysioterapeutti **Jarmo Ahonen** näkee sen hyödyt myös huippu-urheilijoille. He ottavat Ahosen mukaan uudet opit varsinkin yksilöinä hyvin vastaan, vaikka kahdenkeskisiä keskusteluja joskus tarvitaankin.

- Kyllä sen näki olympiakisoissa aika hyvin, että tämä tehosi - jotkut onnistuivat ja toiset eivät, hän toteaa nimiä mainitsematta.

Samoin jalkapallomaajoukkueen fysioterapeutti **Jari-Pekka Keurulainen** kuuluu Putkisto-kouluttajiin. Mutta niin urheilijat kuin muutkin kansalaiset on ensin saatava uskomaan uusien menetelmien ja lähestymistapojen tehoon, mikä ei aina käy käden käänteessä.

- Vastarintaa on neljällä tasolla: henkisellä, motorisella ja sosiaalisella tasolla sekä kudosten rakenteessa. Kun nämä rajat rikkoo, on vapaa, Ahonen sanoo.

Hän on tuonut Method Putkistoon nimenomaan oman tietämyksensä kehon anatomiasta ja uusien liikkeiden opettamisesta.

Toisaalla Marja Putkiston oppitunti jatkuu käytännön harjoitteilla.

- Kädet ylös, aisti tila yläpuolellasi, aisti rintakehäsi etuosa, ajattele vartalosi keskiosaa, muista, että selkärangan vatsapuoli alkaa jo silmien tasolta, Putkisto ohjaa oppilaitaan.

Käsiliikkeiden jälkeen ryhmä laskeutuu polvia joustamalla alas ja keskittyy hengitykseen. Sivulle kallistuksissa ajatus palaa lihaksiin.

- Liike on liikettä paikasta A paikkaan B. Kysykää itseltänne, millä lihaksilla te liikutte - mikä liikkuu ja mikä ei, kuuluu Putkiston neuvo.