

MARJA PUTKISTO

DOCENDO

Method[™]
Putkisto

Palautu
5 viikossa

Ohjelma päivittäiseen jaksamiseen

MARJA PUTKISTO

Palaudu 5 viikossa

Ohjelma päivittäiseen jaksamiseen



Asiantuntijana
filosofian tohtori, terveystieteiden maisteri
ja fysioterapeutti Matti Vartiainen

DOCENDO

Kirjailija on saanut apurahan Työsuojelurahastosta.

Copyright © Marja Putkisto ja Docendo 2023

Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Valokuvat © Kai Sairanen, Natasha Wiening, Francis Mitcell, Henrietta Mitchell,

Jonathan Freeman, Elina Kallio, Jasmin Rauha, Stock Adobe

Mallit: Marja Putkisto, Terhi Talo, Sofia Gustafsson, Johan Pakka, Beatrice Larsen,

Stuart Thomas, Henrietta Mitchell, Laura Helisten, Rosa Orpo, Helka Kärkölä

Piirustukset: Henrietta Mitchell, Emma Ridley

Kuvien käsittely: Olli Halonen, Heidi Halonen, Kai Sairanen, Natasha Wiening

Meikit: Heli Hautamäki

Graafinen suunnittelu: Eija Kuusela



ISBN 978-952-382-558-1

Painettu EU:ssa

Omistan tämän kirjan
ystävälleni Pirjo Jokipiille.

Kirjan kuvituksesta

Method Putkisto on oppi omasta kehosta ja sen tavoitteena on oman kehon tuntemuksen syventäminen ja sen myötä itsenäisyys. Kehonhallinta vaatii tekniikkaa ja taitoa, mutta haastavinta on herättää niitä tunteita, joiden kautta kukin meistä voi heijastaa itselleen tärkeitä asioita tunnetasolla. Method Putkisto -kirjojen kuvitus herättää mielikuvia, dialogia, ajatuksia ja tunteita. Vain osa kuvista on tarkkoja teknisiä harjoitekuvia. Me kaikki luomme kirjan tarinaa. Onnistuessaan tarina virkistää sinua.

Sisällys

Ahtaasta vapauteen 10

Johdanto 13

Kuinka käytän tätä kirjaa? 17

Palautuminen, mitä se on? 18

METHOD PUTKISTO FIRE UP -ohjelma 41

VIKKO 1 55

Keskittymiskyky paremmaksi 57

VIKKO 2 67

Hengitys virtaavaksi 69

VIKKO 3 81

Uneliaasta skarpiksi 83

VIKKO 4 97

Lihakset joustaviksi, lisää iskukykyisyyttä 99

VIKKO 5 119

Aika hallintaan 121

Dynamiikka-analyysi ja energiadiagrammit 137

Tulokset, niiden arviointi 139

Dynamiikka-analyysi 146

Näin minä palaudun 150

Onnea matkaan! 155

Kävelen tyhjään

valoisaan huoneeseen.

Valo siivilöityy ikkunasta.

Huone on puhdas ja
tuoksuu raikkaalta,
ikkuna on auki, tuulenvire
koskettaa ilmaa.

Tyhjä huone symboloi

uuden alkua.

Minulle tyhjä huone on

osa elämäni ja on kuin

hetken tyyneys

tai tyhjä paperi,

tyhjennetty pöytä, tai se tärkein hetki,

ennen kuin tartun paperiin

ja alan sitä täyttää.


Tiedän, että

...NYT

tästä tyhjästä hetkestä rakentuu
jotakin ihan uutta.

Ja silloin voin tanssia,
sisältä ulospäin.

Palautuminen on
valmistautumista tanssiin.



Ahtaasta vapauteen

Väsyneenä tilan tunne pienenee, ajaudumme nurkkaan ja mieli on täynnä. Kun ulottuvuudet häviävät ja tilan tunne ahdistaa, kutistumme myös ihmisenä.

Väsymys on elämänilon pilaaja, uupuminen rohkeuden murtaja ja väsähtäminen luovuuden lässäyttävä. Haluan julistaa palautumisen vallankumouksen! En todellakaan kuvittele, että syvälle juuttunutta väsymystä meditaatiolla tai jumpalla poistetaan tai edes vitamiinien avulla ratkaistaan, mutta ne auttavat taistelussa. Sillä on väliä, että jaksamme, tuotamme, teemme töitä, rakastamme, olemme intohimoisia ja uskallamme laittaa itsemme likoon ja jopa olla niin huippurohkeita ja anteliaita, että meillä on vielä varaa tukea kaveriakin ja itseämme heikompia.

Sisu, ponnistus ja pinnistys peliin ja samalla suomalainen huippuherkkyyks kunniaan. Rakennetaan uusia tapoja ja heitetään huonot pois!





Johdanto

Olemme saavuttaneet istumisen vuosisadan ennätyksen. Ihminen rypistyy, rutistuu, riutuu, ryytyy ja rapistuu koneiden ääressä parhaan osan ajastaan. Jos kuntosalilla käynti ja jopa jumppakin jäykistävät kehon ja mielen kestojuumiin, alkaa kierre, jota lepo ja nukkuminen eivät helpota. Silloin on vaikea olla empaattinen.

Itse kohtasin uupumisen kasvot nuorena. Opin, että kaikkeen ei saa toista tilaisuutta ja kuinka nopeasti kauan rakennettu voikaan tuhoutua. Uudelleenrakennuksen tie on pitkä. Taistelin oman jaksamiseni ja kykyjeni rajoilla. Tajusin, että jos katson taakseni, minua alkaa huimata ja hirvittää ja edessä on melkein pystyseinä. Miten tästä eteenpäin? Tiesin, että eteenpäin minua vievät omat ajatukset. Ainoa tapa edetä oli tehdä yhdestä asiasta itselleni arvokas ja pitää siitä kiinni. Siitä alkoi matka uuteen, askel kerrallaan.

Vaikka olin silloin nuori, sama asia on yhä tänään sisäinen ankkurini. Vaikka suhde asiaan on jo moneen kertaan uusiutunut, ei sen arvo ole vähentynyt vaan päin vastoin. Näistä syistä tämän kirjan ohjelma nostaa esiin yhden asian voiman, yhden yksinkertaisen liikkeen arvon ja merkityksen. Siitä on hyvä alkaa ja sen kautta avautuu portti moneen uuteen asiaan.

Minusta kasvoi rohkeampi, ehdottomampi, radikaalimpi ja päätäväisempi. Elämässäni on tärkeitä ihmisiä ja asioita, joiden puolesta haluan taistella, aikaa uupumukselle ei ole. Opin kuinka muistiin voi haudata asioita ja vastaavasti, miten niitä voimien palatessa voi tulla taas mieleen. Jatkuvan suorittamisen tilalle astui havainnointi, kyky samaistua elämään empaattisemmin.

Nyt tiedän, miksi on välttämätöntä kääntää negatiivisuus positiiviseksi rakennusaineeksi. Tunnistan suhteellisen nopeasti passiivisen, huomaamattoman vastarinnan ja sen voimia imevän vaikutuksen. Vaikka emme tämän tyyppiseen kuormittumiseen tässä kirjassa syvällisesti paneudukaan, haluan tukea lukijaa tunnistamaan ja arvostamaan myös näitä jaksamiseen vaikuttaneita ja mahdollisesti yhä vaikuttavia vaikeita asioita. Et varmasti sinäkään halua pudota uupumukseen, jäykistyä toimintakyvyttömäksi tai hukata aikaa tai itseäsi? Siksi toivon, että tämä kirja voimaannuttaa ja auttaa sinua inspiroitumaan ensisijaisesti sinusta itsestäsi ja sen kautta paljosta muusta.

Ajan oloon muutin elämässäni lähes kaiken, mutta suurin muutos tapahtui harjoittelussani. Venyttelyyn ja lihasten pidennyksiin paneuduin normaalia suuremmalla kiinnostuksella ja silloin tajusin, kuinka monelta puuttuu tieto yksinkertaisista keuhonhallinnallisista perusasioista. Siitä lähti metodin voittokulku, jota seurasi MP pilates. Jotain kuitenkin puuttui, kunnes vuonna 2008 kehitin Method Putkiston Kevytohjelman. Se on ohjelma, joka keskittyy tulehdusten poistoon. Sen pumppaavien harjoitteiden myötä kudoksista-





ni hävisi turvotus. Opin rentoutumaan uudella tasolla, ihoni alkoi kiinteytyä ja unen laatu parani. Unet palasivat, ja nyt pystyn niitä muistamaan, hyödyntämään ja arvostamaan elämäni tärkeimpinä luovuuden lähteenä. Lääkkeet jäivät hyllylle ja inspiraatio astui elämäni. Minusta tuli elävä ja tunteva nainen. Jaksaminen on tänään työtäni.

MIKSI TEIN FIRE UP -OHJELMAN?

Method Putkisto on kehittynyt palautumisen ympärille. Olen urani aikana ohjannut satoja ja tuhansia tunteja ja ohjaan niitä yhä päivittäin. Kullakin tunnilla keskitytään siihen, miten kohottaa, linjata, korjata ja eheyttää ihmistä, mutta niin, että hänellä on sanat sille, mitä tapahtuu. Tässä ohjelmassa haluan tarjota sinulle elämyksen paremmasta asennosta, hengityksen virtaavuudesta, rentoudesta, painon tunteesta ja siitä, kuinka kaikki tämä asettaa ihmisen kehoonsa uudella tavalla. Kokemus avaa hetkellisesti näkymän siihen, mitä kehon tasapaino ja mielenrauha parhaimmillaan voivat olla. Meihin on sisäänrakennettu tietoisuus siitä, mihin kehomme kykenee. Samalla vahvistuu luottamus omaan kehoon, sen kykyihin ja sitä kautta luottamus elämään.

Elämä kuitenkin horjuttaa tasapainoamme. Itse asiassa sitä täytyy ja tuleekin horjuttaa, mikä on edellytys sille, että kehitymme ihmisinä. Siksi tämän kirjan ohjelmassa opettelemmekin palautumista taitona.

Palautuminen
alkaa
keskittymisestä

Ei ole kysymys pelkästään tilasta, jossa jaksamme elää, olla ja toimia vaan tilasta, jossa motiivi kantaa, uskallamme jopa innostua siitä, mitä teemme ja riskeistä huolimatta kurottaa pidemmälle. Merkityksellisyys lisää voimavaroja, väsymys poistuu lepäämällä, mutta syvempi palautuminen on todellakin elpymistä jostakin enemmän, koetusta fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta. Perustaltaan ihminen on myönteinen ja varmuudella kykenevä, ja jokainen päivä ja hetki ovat korvaamattoman tärkeitä.

Tällä ohjelmalla annan sinulle ensimmäisen askeleen, josta muutos voi alkaa. Harjoittelun suorittamisen aikana ja sen jälkeen pyri tuntemaan ja tunnistamaan liikkeen vaikutus. Pystytkö tunnistamaan, mitä sen aikana tapahtui? Entä sen jälkeen, onko olosi selkeämpi tai keskittyminen helpompaa?

Jos yksikin ohjelman liikkeistä puhuttelee sinua ja sisäistät sen, alkaa se muuttaa sinua ja kehoasi. Kun yhtä aikaa koet hetken keuhollisesti ja voit sen sanallistaa, muutut ja saat asiasta otteen, pystyt palaamaan siihen ja voit siirtää sen uuteen kontekstiin. Kaikki tämä lisää elämään iloa.

**Mikä vain muutos,
on se sitten
myönteinen tai
kielteinen,
aiheuttaa stressiä.**



Palaudu, uudistu ja tartu toimeen!

Tiedätkö mikä vie voimiasi? Jos et osaa palautua, uuvut, keho jäykistyy ja terveytesi alkaa heiketä.

Viiden viikon Method Putkisto Fire Up -ohjelmalla palautat kehosi tasapainoon, parannat kykyäsi keskittyä ja tarttua asioihin.

Stressin hallinta vaatii jatkuvaa palautumisen taitoa. Yksityiskohtainen, asteittain etenevä ohjelma sisältää harjoitteet, joilla opit säätämään jaksamistasi ja toimintakykyäsi niin työssä kuin elämässä yleensä.

Palautumisen tunnistat, kun voima palaa jäseniin, aineenvaihdunta vilkastuu, aivosumu hävenee, unen laatu paranee ja elämänilo lisääntyy.

Kun jäykkä keho notkistuu ja ryhti kohoaa, kohoaa myös mieli. Kun osaat säätää vireys- ja energiatasoasi, vaikutat läpi elämän kestävään kehon ja mielen hyvinvointiin.

”Olipa hieno tunne kun hengitys muuttui helpoksi ja olo keventyi.”

LAURA

Marja Putkisto on kehonhallinnan asiantuntija, ohjaaja, kouluttaja ja kirjailija. Hän on kehittänyt monipuolisen Method Putkisto -menetelmän sekä on kansainvälisesti toimivan Method Putkisto Instituutin perustaja ja johtaja.

KL 59.3
ISBN 9789523825581

DOCENDO

