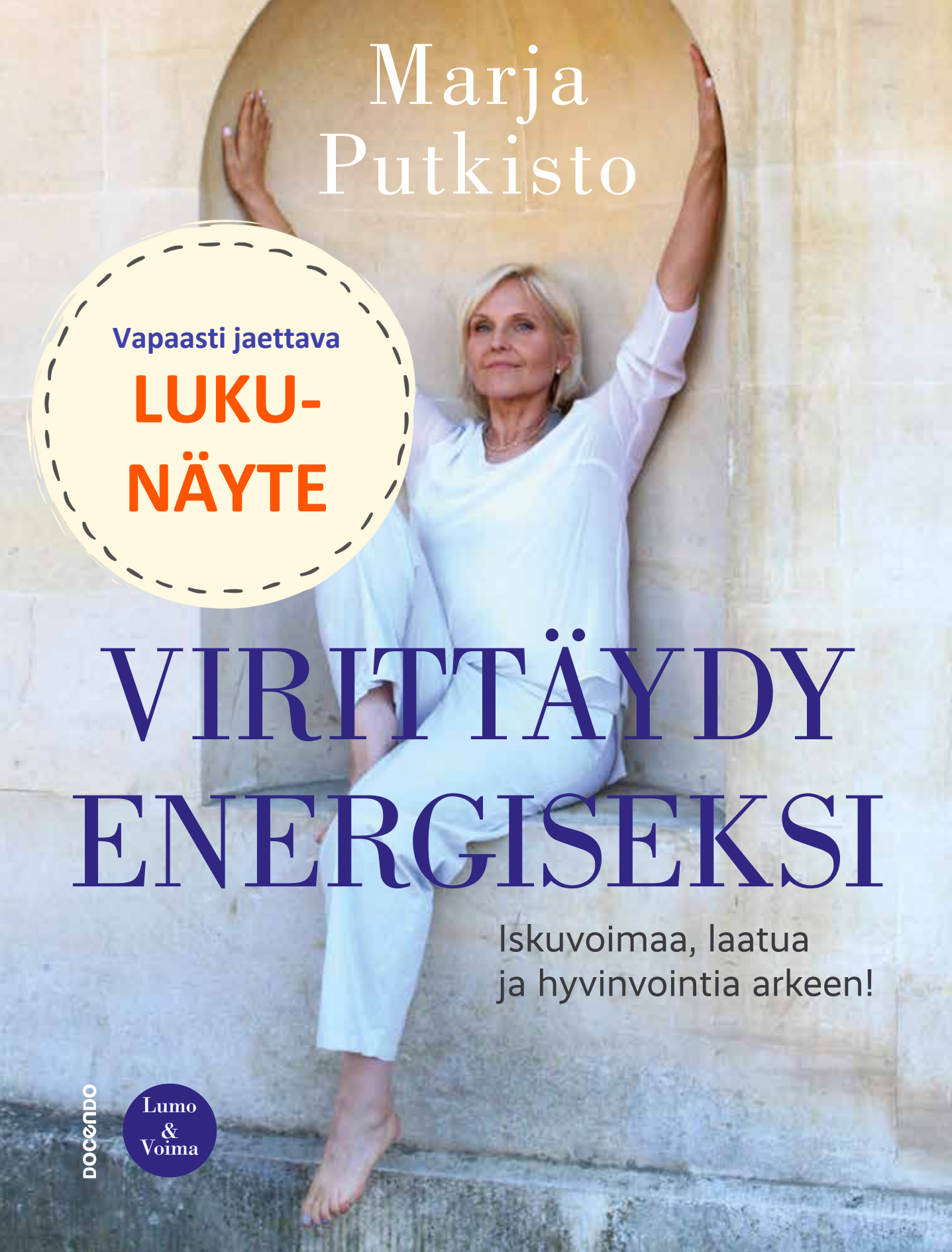




Marja  
Putkisto

Vapaasti jaettava

**LUKU-  
NÄYTE**

# VIRITTÄYDY ENERGISEKSI

Iskuvoimaa, laatua  
ja hyvinvointia arkeen!

docendo

Lumo  
&  
Voima



Kuva: Kai Salanen

Kun kuljen Lontoossa, Suomen vuodenajat, metsä, tuoksut,  
valo ja värit ovat mielenmaisemani ja voimaannuttavat minua joka päivä.

Marja Putkisto

# VIRITTÄYDY ENERGISEKSI

Iskuvoimaa, laatua ja hyvinvointia arkeen!



Suositellaan erityisesti meille kaikille kiireessä  
ja suorituskeskeisessä ympäristössä eläville ihmisille.

**DOCENDO**

Omistettu Method Putkisto -tiimilleni



\*Tilaa pienvälineet kotiin Method Putkisto Shopista:  
[www.methodputkisto.com/mp/fi/shop](http://www.methodputkisto.com/mp/fi/shop)

Ammatiksi hyvinvointi?  
Hae Method Putkisto Instituutin ohjaajakoulutukseen.  
Lisätiedot: 050 5622 723/asiakaspalvelu@methodputkisto.com

Copyright © Marja Putkisto ja Docendo Oy 2019

Tämän teoksen tekstin ja kuvien jäljentäminen ilman lupaa painamalla, monistamalla, skannaamalla tai muilla tavoin kielletään tekijänoikeuslain mukaisesti.

Kirjan harjoitukset ovat oikein suoritettuina turvallisia. Kuitenkin lukija tekee harjoituksia omalla vastuullaan. Jos sinulla on erityiskysymyksiä, on syytä kääntyä asiantuntijan puoleen ennen ohjelman aloittamista.

Method Putkisto on IP-konsepti, joka on suojattu tavaramerkillä vuonna 1991. Sitä voivat tarjota vain koulutetut lisensoidut ohjaajat. Method Putkisto Wobbeli ja Bloggeli -alustat ovat tuotesuojattuja. Niiden kopiointi on kielletty.

Kuvat © Kari Hakli, Rob Dickins, Karoliina Bärlund, Jonathan Freeman,  
Henrietta Mitchell, Kai Sairanen  
Graafinen suunnittelu: Eija Kuusela

Kustantaja:  
Docendo Oy, Jyväskylä  
Puh. 044 7270 250  
[info@docendo.fi](mailto:info@docendo.fi)  
[www.docendo.fi](http://www.docendo.fi)

ISBN 978-952-291-737-9  
Painopaikka Jelgava, Latvia 2019

# Siirry suorittamisesta ymmärryksen aikakauteen.

Uusitaan tapa suhtautua kehoon ja hyvinvointiin:  
otetaan Method Putkisto osaksi arkea.

Pienilläkin asioilla saa aikaan suuria muutoksia.  
Method Putkisto -ajattelu ja klassiset liikkeet muuttavat  
tavan suhtautua kehoon ja mieleen. Ne lievittävät tukalaa  
oloa sekä kokoavat mielen ja kehon parhaaseen  
mahdolliseen vireystilaan. Kirjan harjoitteet tarjoavat  
apua välittömästi – ne ovat elämälle tärkeitä  
täsmäliikkeitä arkipäivän hyvinvointiin.

# SISÄLLYS

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Johdanto                                               | 9  |
| Method Putkisto – virittäydy energiaan                 | 10 |
| Kenelle Method Putkisto ja kirjan ohjelmat sopivat?    | 12 |
| Miten käytän ohjelmia?                                 | 15 |
| Method Putkisto -menetelmän käsitteistö ja periaatteet | 16 |

## Osa 1

### Liike parantaa 29

---

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. VERENKIERRON HEIKKOUS – STRESSI         | 30 |
| Taputukset                                 | 31 |
| Hengästy, hyppely ja tanssi                | 33 |
| 2. TASAPAINON HEIKKENEMINEN – EPÄVARMUUS   | 34 |
| Tasapainoviritys                           | 35 |
| Jalat maahan -periaate: siirrä painoa      | 35 |
| Ristipisto ja silmukka                     | 36 |
| 3. PÄÄNSÄRKY – ASIAT PAINAVAT              | 38 |
| Päänahkahieronta                           | 39 |
| Ohimovenytys                               | 40 |
| Linjaa pää vartalon kruunuksi              | 41 |
| 4. VÄSYNEET SILMÄT – ELÄMÄN SUUNTA SUMENEE | 42 |
| Silmätempu                                 | 42 |
| 5. LUKKIUTUNUT KATSE – NÄKÖALATTOMUUS      | 43 |
| Katseen tanssi                             | 43 |
| 6. ROIKKUVA KAULAN IHO – ELÄMÄNILO LASKEE  | 44 |
| Iholihaksen nosto ja vahvistus             | 45 |
| Haukivenytys                               | 46 |
| 7. PALA KURKUSSA – PYSTYTKÖ PUHUMAAN?      | 47 |
| Kurkunpään kirkastus                       | 48 |
| Huulten pärinä                             | 49 |
| 8. RINTARANGAN JA RINTALASTAN JÄYKKYYS     |    |
| – TARVE SUOJAUTUA                          | 50 |
| Säteiden rumba eli rintarangan shake-shake | 51 |
| Kurota ja pudota                           | 52 |
| 9. KIPEÄ NISKA, NISKA JUMISSA              |    |
| – KYVYTÖMYYS KÄÄNTÄÄ SUUNTAA               | 53 |
| Salaisuus                                  | 54 |
| Niskan liu'utus                            | 55 |
| Kaulaspiraali                              | 56 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 10. NISKAKYHMY – UUPUMINEN, ALISTUMINEN        | 57 |
| Lepakko istuen                                 | 58 |
| Perhosvenytys                                  | 59 |
| 11. HEIKOLTA TUNTUVA SELKÄ – EPÄVARMUUS        | 60 |
| Hylje                                          | 61 |
| Taivaan tuli                                   | 62 |
| 12. KIPEÄ SELKÄ – KUORMITUSTA ON LIIKAA        | 63 |
| Bloggeli-nosto                                 | 64 |
| Kristalli                                      | 65 |
| 13. LANNERANKAAN SATTUU – ”OLEN POIKKI”        | 66 |
| Sisilisko                                      | 67 |
| Istuva haikara                                 | 68 |
| 14. KIPEÄT JA TURPOAVAT JALAT – ELÄMÄ JUMISSA  | 69 |
| Jalkapohjan virkistys                          | 70 |
| Sudenkorento                                   | 70 |
| Ponnistuspisteen vahvistus                     | 72 |
| Kannan leijailija                              | 73 |
| Navigointi                                     | 74 |
| 15. KÄSIEN HEIKKOUS – ”EN SAA OTETTA ASIOISTA” | 76 |
| Hermovenytys                                   | 77 |
| 16. TURVOTUS – EPÄMUKAVA OLO                   | 78 |
| Hevosenkenkäsively                             | 79 |
| Selkärancarullaus                              | 80 |
| Haikara seisoen                                | 81 |
| 17. ISKU PALLEAAN – AHDISTUS                   | 82 |
| Nouseva aurinko                                | 83 |
| Jousivenytys                                   | 84 |
| Kivi                                           | 85 |
| X-rentoutumisasento                            | 86 |

## Osa 2

### Lumo – sopeuta aistijärjestelmä tasapainoon 89

---

1. KIRKKAUS, PUHDISTAUTUMINEN – KEVÄTTALVI 96
2. UUDEN LUOMINEN, KUORIUTUMINEN – KEVÄT 98
3. TUNTEMINEN, TUULETTAMINEN – KESÄ 100
4. TOTUUS, TALTEEN OTTO, KOKOAMINEN  
– LOPPUKESÄ JA SYKSY 103
5. VÄRJÖTTELY, PEITTÄMINEN – ALKUTALVI 104
6. PIMEYS, SELVIYTYMINEN – TALVI 107

## Osa 3

### Voima – virittäydy virkeäksi 109

---

1. VIRITTÄYTYMINEN – ITSENSÄ KOKOAMINEN 114  
Silmien virkistys 115  
Pöllö 116  
Kuunsirppihengitys – avaa tuoksumaisema 117  
Äänen viritys 118  
Gaaga 118
2. KESKITTYMINEN JA TASAPAINO 119  
Hiljaa seisoa 120  
Keskuslinjavedot ja pään kääntö 121  
Ristipisto ja suora silmukka 121
3. TOIMEEN TARTTUMINEN 122  
Kolmionosto 123
4. ROHKEUS 124  
Kukko 125  
Voimahengitys 126  
Jalkojen tömistys 127

5. SISU 128  
Sisun aktivoiminen 129  
Haukan katse 129
  6. PONNISTAMINEN 130  
Ponnistuspiste 131  
Pakaratreeni – turbovoimaa 131
  7. PALAUTUMINEN 132  
Liukuja 132
  8. RENTOUTUMINEN 136  
Taivaanrannan maalari 137  
Lantion kallistus 138  
Sisilisko pallon päällä 139
  9. RAKASTAMINEN, RAKASTUMINEN 140  
Ranteiden pyöritys 141
  10. ELÄMÄNVOIMAA LISÄÄVÄ LUOPUMINEN 142  
Leukapielien rentoutus 143  
Leukahölkä – purulihasten rentoutus 143
  11. SUREMINEN 144  
Lohdutus 145  
Aivojen siivous 146
  12. SOSIAALINEN TAITAVUUS, IHMISEN  
KOHTAAMINEN 147  
Horisonttikatse toisen kohtaamiseen 149
  13. LEPPYMINEN TUNNETILAN PURISTUKSESTA 150  
Kämmenen avaus 151
  14. ILOITSEMINEN JA ILON TUOTTAMINEN 152
  15. ONNISTUMINEN 154  
Äänilento 155
  16. MINUUDEN – JA MUIDEN – KOHOTUS 156  
Ryhdin linjaus 157
- KIITOKSET 160



# Johdanto

Mitä tehdä ja miten selviytyä, kun niskaan sattuu, väsyttää, selkää särkee, vatsa pömpöttää tai ihan vain kiukuttaa ja aikaa ei ole? Tai entäs jos kaikesta voimaharjoittelusta huolimatta rohkeus on kadonnut ja polvet tuti-sevat? Ja joskus väliin asettuu mieli, joka keksii miljoona syytä sille, miksi asiat aina vain lykkääntyvät.

Tasapaino on Method Putkiston tärkeimpiä tavoitteita. Meillä kaikilla on sisäsyntyinen tarve ohjata toimintaamme tasapainoon. Juuri tämän säätelymekanismin herkkyyttä ja toimintakykyisyyttä kannattaakin ylläpitää. Keho, joka on linjassa, on toimintakykyinen ja kaunista katsottavaa. Kasvoista ja vapautuneesta olemuksesta näkee tasapainon tuottaman kannatuksen keveyden ja rentouden.

Tasapainon ylläpito vaatii kuitenkin sen jatkuvaa huoltoa. Se on kaikkea muuta kuin paikallaanoloa. Tasapainon ylläpitäminen vaatii sen horjuttamista – ihan totta! Hyvinvointi lisääntyy liikkuvuuden myötä, ja ketteryys tukee aistien herkkyyttä.

Tapa, jolla käytämme kehoamme, vaikuttaa koko elämään ja sen laatuun. Siksi tarjoan liikettä lääkkeen korvikkeeksi. Haluan osoittaa, että joskus yksittäiselläkin liikkeellä voi lievittää, hoitaa, palauttaa, vahvistaa, keventää, vapauttaa, tasapainottaa, rauhoittaa tai kohottaa oloa. Liikettä pitää vain osata käyttää oikeassa kohdassa, oikeaan suuntaan ja arvioida voimien sopiva kohdennus (ja toki toistojen määrä) tavoitteeseen nähden – ja mikä haastavinta: osata ohjata mieltä oikeilla mielikuvilla.

Vuodet omien kipujeni kanssa opettivat minulle, että liike on minussa itsessäni ja että tie kivuttomuuteen tapahtuu ymmärryksen kautta. Siullakaan tuotettu harjoittelu ei tuota tulosta, ellei se osu oikeaan paikkaan tai aikaan. Nykyään voin paljon paremmin: poistan kipuja, kireyksiä ja kankeutta päivittäin, jolloin voimat lisääntyvät välittömästi. On myös rauhoittavaa tietää, kuinka mielialoja voi tasapainottaa ja säätää harjoittelun ja myös yksittäisen harjoitteen avulla. Niinpä kutsun sinut jälleen mukaan. Eiköhän heitetä mollit nurkkaan ja virittäydytä duurisointuun. Opitaan, kuinka mieltä voi tasapainottaa tietoisesti ja ryhtiä tulee korjata pitkin päivää. Kehonhallinta on kuitenkin viimekädessä elämänhallintaa.

# Method Putkisto

## – virittäydy energiaan

Method Putkiston tavoitteena ovat kokonaisvaltainen tasapaino, itsenäisyys ja liikkumisen vapaus.

Itsenäisyys ja omaehtoisuus vaativat perustaksi itsetuntemusta. Oman kehon tuntemus on ja pysyy Method Putkiston ydinoppina. Kun tuntee ja tunnistaa kehonsa, tuloksia alkaa syntyä.

Method Putkisto mittaa ihmisen kykyä toimia suhteessa oman kehon keskilinjaan ja selviytyä normaaleista, luonnollisista liikeradoista, joista useat ovat toisenlaisia kuin mitä monet taitolajit tai kuntosali vaativat. Ne ovatkin ”huomaamattomia” ja hiipuvat helposti. Siksi Ryhtieroosio on nyt termi, jonka Method Putkisto nostaa esiin ja haastaa koko Suomen Ryhtiin ja elämän kestävään liikkumisen vapauteen.

Method Putkisto rakentuu luottamukseen: ihmiseen, omaan itseensä, kehoon ja liikkeen parantavaan voimaan. Se ei tarkoita täydellisyyttä tai virheettömyyttä, vaan päinvastoin juuri sellaista kekseliäisyyttä ja muuntautumiskykyä, jota kehon epätäydellisyys ja elämän rosoisuus vaativat. Symmetrinen ja tasapainoinen keho on lahja, ja sellaisessa kehossa on helppo elää. Methodi kuitenkin uskoo, että myös kehoon, joka ei ole rakenteellisesti symmetriassa, voi luottaa. Kun tämän oppii, silloin voi myös elää rohkeammin. Täytyy vain selvittää, mistä on hyvä ponnistaa ja kuinka ojentautua tai kohottaa.

Kokonaisvaltainen tasapainon ylläpito vaatii jatkuvaa hienosäätöä.

Notkeus ja elastisuus eli plastisuus mahdollistavat mukautuvuuden, jolloin elämästä saa irti enemmän kuin jäykkänä tai kireänä. Toisto taas on viisautta. Ajatus liikkeestä painonsiirtona herättää pohtimaan asiaa laajemmin, sillä sen voi yhdistää näkemykseen siitä, että omien ajatusten kanssa eläminen on jatkuvaa painopisteiden siirtoa. Elämä on liikettä ja hengitys on elämää.

*Method Putkisto väittää, että ”ajassa on aikaa” ja kun tuntee ja tunnistaa kehoaan, se yksin vahvistaa meitä.* Kun toimintakykyisyys paranee, on mahdollista elää elämää rikkaammin sen kaikissa eri käänteissä.

**Methodi on mahdollisuus ja kannustus uuteen, erilaiseen, luovaan ja kehoa kuuntelevaan ajattelun ohjaamaan harjoitteluun, joka pyrkii syventämään ymmärrystä, kunnes itse osaamme arvioida ja tehdä päätelmiä syistä ja seurauksista.**

Method Putkisto -tekniikalla voi suunnata voimia keventää tai syventää liikettä ankkuroiden tekemisen rytmin sydämenlyöntien ja pallean

MP-OHJAAJAN VINKKI:  
Kipu häviää usein ja kun harjoitteisiin pääsee sisään, niitä haluaakin tehdä emotion kautta. Uskon, että ihmisen syvimmissä kalvoissa on tunteet, ja siksi Metodi – jos sen tekee oikein – tuntuu sanoin kuvaamattomalta.

– TANJA KAAVINEN

yhteistyöhön. Yksinkertaista? Kyllä, kun tietää, mihin voi luottaa ja mihin tukeutua. Aivot kyllä vastaanottavat informaatiota ihmisen kaikilta aisteilta. Methodissa käsitelläänkin harjoittelua elämyksenä, joka koskettaa ihmistä monella eri tasolla. Liikkumisen vapaus rakentuu siitä, että pystyy hakemaan tuntumaa ja hallitsemaan niitä ydinasioita, joilla voi vaikuttaa kehoonsa itsenäisesti elämän jokaisella hetkellä.

Method Putkisto toimii  
tiedolla, taidolla  
ja tunteella – kohottaen  
kehoa ja minuutta!



Monille voi kuitenkin olla uutta se, miten tietyillä liikkeillä ja mielikuvilla voidaan herättää eloon rohkeus tai sisukkuus juuri sillä hetkellä, kun niitä tarvitaan. Sitä tämän kirjan Lumo ja Voima -osuudet käsittelevät.

Method Putkiston ydin elää suomalaisuudessa. Se on menetelmä, jonka vuosien hionta ja edelleenkehitys ovat tehneet ainutlaatuiseksi. Sen yhteys pohjoiseen luontoon ja suomalaiseen tapaan lähestyä elämää tekee siitä meille pohjoisen ihmisille läheisen menetelmän. Methodi syventää vuorovaikutusta luonnon, ihmisen itsensä, ympäristön ja historiamme kanssa. Method Putkisto kommunikoi ajan hermolla, ammentaa trendejä ja heijastaa niitä suomalaisuutta vasten aina uudesta perspektiivistä. Sen yksinkertaisuus ja ajattomuus vakuuttaa, ja jokainen voi ymmärtää sen vaikutukset.

Suomalaiset jakavat  
tasa-arvoisesti luonnon  
tarjoamat aistikokemukset.  
Näiden hyödyntäminen  
hyvinvoinnin lähteenä on  
korvaamaton rikkautemme.

## Kenelle Method Putkisto ja kirjan ohjelmat sopivat?

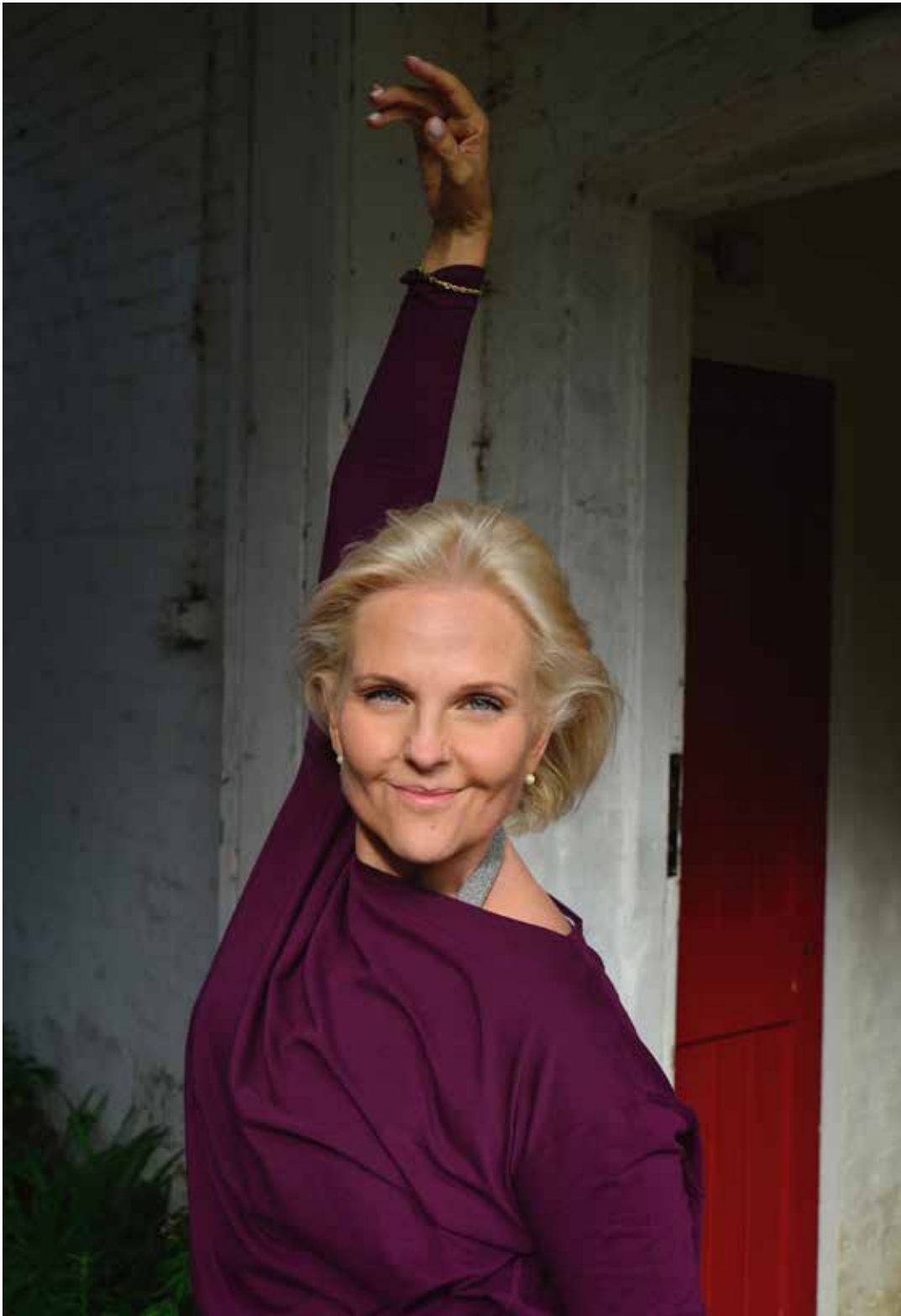
Tämän kirjan ohjelmat sopivat kaikille: niin nuorille kuin kypsän iän saavuttaneillekin. Ne keskittyvät siihen, mitä tehdä arjessa elämän tavallisille fyysisille ja psyykkisille oireille ja ne sopivat sinulle, joka arvostat luonnollista liikettä ja haluat tuntea ja tunnistaa kehon ja mielen yhteyden.

Ohjelmiin olen valinnut Method Putkisto -klassikkoliikkeitä – ne hyväksi havaitut kaikkien suosikit ja arkielämän helpottajat ja myös muuttaman uuden liikkeen. Juuri nämä liikkeet olen oman kehoni kautta todennut suureksi avuksi elämän kiireen keskellä erilaisten tilanteiden ja oireiden helpottajina. Ota ohjelmat ja niiden liikkeet kodin lääkekaapin viereen vaihtoehdoksi tai kaveriksi.

Liikkeet eivät ole kaikenkattavia ”ihmeen tuottajia” vaan yksinkertaisia perusliikkeitä. Liikkeet eivät myöskään ratkaise syvempiä mielen ja tunteiden asioita – niitä, jotka vaativat jokaiselta elämäntaitojen akrobatiaa – mutta tunteita voi varmuudella helpottaa niiden avulla. Kun arki sujuu ja työhönkin voi rauhallisin mielin upota, usein inspiraatio yllättää työn touhussa.

Kun keho muuttuu, muuttuu myös elämä.





# Miten käytän ohjelmia?

Oivalla, mikä voima sinulla  
itselläsi on. Koe ja  
ihastu yksinkertaisiin,  
klassisiin liikkeisiin.

## MP-OHJAAJAN VINKKI:

On rauhoittavaa tehdä uudella  
tavalla ja katsoa tuttua teke-  
mistä uudesta perspektiivistä.  
Silloin uudistuu.

– MARJA PUTKISTO

Tutustu ensin Method Putkisto -käsitteistöön ja -terminologiaan. Se antaa sinulle perustan harjoitteiden tekemiselle. Kirjan ensimmäinen osuus (Liike parantaa) on kaikille meille ensiavuksi tunnistamiimme tuttuihin fyysisiin oireisiin. Kunkin harjoitteen rinnalla on myös viittaus oireeseen assosioituvaan mielentilaan. Ne olkoot ajatuksen herättäjiä ja niitä voit muunnella vapaasti. Kun liikkeeseen ankkuroi mielikuvan, astuu välittömästi askeleen syvemmälle harjoitteen tehossa.

Mielikuvat ja kyky käyttää niitä ovat jutun juuri ja tie vaikutuksiin. Kirjan toinen osuus, ”Lumo”, on tätä varten. Se kuvaa, kuinka luonto herättää herkkyyden ja avaa mielikuvapankin, jonka arvoa voi kasvattaa sitä käyttämällä.

Kolmannessa eli ”Voima”-osuuksessa käytämme liikettä tietyn tunnetilan tasapainottamiseen. Luota omaan luovuuteesi ja vie ajatusta rohkeasti pidemmälle. Tarkkoja ohjeita paljon tärkeämpää on se, että kokeilet ja luotat kehoosi ja oman kehosi tuntemuksiin. Näin opit virittämään valmiustilaa ja säätelemään vireystasoa, jotta asioiden kohtaaminen on helpompaa ja selkeämpää. Siirrä ennakkoluulottomasti niin ajatuksia kuin harjoitteitakin elämäsi, kunnes löydät apua juuri siihen, mihin sitä milloinkin hetkellä tarvitset.

Kussakin osuudessa on joko Method Putkiston klassisia harjoitteita sen eri lajeista tai/sekä vinkkejä herättämään, tukemaan, kohottamaan, selkeyttämään tai fyysistämään tärkeitä tunnetiloja.

Ulkoisesti liikkeet saattavat näyttää samoilta kuin monet muut tutut liikkeet, mutta juuri se, miten ne tehdään, kytkee hermoston toimimaan halutulla tavalla. Osa niistä varmastikin puhuttelee sinua ja saattaa olla, että oivallat niiden jujun hetkessä. Osa taas vaatii pohtimista ja kokeilua ennen kuin niiden vaikutus avautuu.

Kirjan sivuilta löydät kullannarvoisia huomioita myös ohjaajiltani. He kertovat ja jakavat kokemuksiaan siitä, miten liikkeen vaikutus tehostuu tai mitä kyseinen liike heille merkitsee. Yhdessä koettu vahvistaa asian merkitystä.



# Osa 1

---

## Liike parantaa

Oletko stressaantunut? Väsyttääkö? Tarvitsetko voimaantumista, kykyä keskittyä, nopeuttaa palautumista, parantaa tasapainoa tai lisätä jaksamista, liikkuvuutta ja ketteryyttä?

Jo yhden päivän liikkumattomuus jäykistää ja väsyttää.

Liike parantaa!

Nauti liikkeestä ja työskentele lihastasapainon hyväksi. Muista harjoitella liikkeiden lähtöpisteitä, sillä ne ovat ratkaisevia tuloksille.

Liike yksin kyllä lievittää, mutta vaikutus on mahdollinen kun keho on oikein ravittu ja saat riittävästi lepoa. Kun liikkeeseen – sen muotoon, suuntiin, voimiin – ankkuroi merkityksellisiä mielikuvia, on tekemisen vaikutus moninkertainen, se kulkee mielessä pitkään ja siihen on hyvä palata.

Tunne ja tunnista mitä kaipaat ja tarvitset, valitse ohjelmasta kuhunkin tilanteeseen sopiva liike, joka helpottaa ja auttaa sinua eteenpäin elämässä. Kaikkia kirjan harjoitteita voi tehdä ilman sen kummempia oireita, ihan vain voidakseen hyvin.

### **Ravinto, liikunta ja lepo**

Muistathan syödä monipuolisesti, juoda tarpeeksi, liikkua ja nukkua riittävästi.

Jos olet viikonkin liian vähillä hiven- ja kivennäisaineilla, näet sen ihon kimmovoimasta ja väristä.

Jos juot liian vähän nestettä, tunnet sen pian keskittymiskyvyn huononemisena.

## 1. VERENKIERRON HEIKKOUS – STRESSI

Verenkierron heikkous voi liittyä sokkiin tai krooniseen stressiin, mutta onneksi sorkit eivät sentään kuulu normaaliin arkipäivään. Verenkierron heikkenemiseen voi silti riittää yksin jo huono ryhti. Heti kun keho on väärässä asennossa, hengitys heikkenee, lihakset kipeytyvät, keho alkaa kerätä nestettä ja kehoon kerääntyy kuona-aineita. Silloin tulee paha olo. Stressitila vetää vahvankin ihmisen kumaraan ja riittää hidastamaan aineenvaihduntaa. Jos nukut yhdenkin yön huonosti, kokonaisyhyvinvointisi kärsii. Krooninen raskas olo, vetämättömyys ja erityisesti turvotus ovat merkkejä väsymisestä. Jos elämänvirta heikkenee, seuraava liike toimii ensiapuna.



## TAPUTUKSET

### MP-OHJAAJAN VINKKI:

Taputtele poskia aina kun tarvitsen kohotusta tai ihan vain rauhoittuaksesi. Liike on kuin hulmahdus tai tuulahdus, kuin perhosen kosketus. Kasvojen kautta alkaa hahmottaa omaa itseään uudella tavalla!

— ELINA YLPPÖ

**TAVOITE/VAIKUTUS:** Poistaa paniikkia ja pelkotiloja, rauhoittaa sekä lisää tasapainoa.

**Aseta** sormet ja kämmenet poskille nenän viereen, sormenpäät kohti silmiä.

**Keskity** hetkeksi tuntemaan ihosi. Taputa sormenpäillä poskia, ottaa ja leukaa. Taputukset ovat pehmeitä ja keveitä ja suuntautuvat aina ylöspäin.

**Taputa** myös kaulasta ylöspäin kohti ohimoita. Käytä taputteluun aikaa, kunnes tunnet ihon rentoutuvan. Keskity erityisesti poskipäihin.



Käytä koko  
kämmentä kuin  
pehmeästi  
ihoa nostaen.





## HENGÄSTY, HYPPELE JA TANSSI

**TAVOITE/VAIKUTUS:** Vauhdittaa aineenvaihduntaa, vapauttaa ja rentouttaa kehoa, mieltä.

**Ajattele** hyppyä ja valmistaudu siihen. Ankkuroidu mielikuvaan ja katso, mitä tapahtuu – varmasti sama, mitä seuraavassa kuvataan:

**Koukista** ensin polvia niin, että paino siirtyy hieman kannoille. Hieno homma!

**Anna mennä:** ojenna ja kohota kantapäitä, käytä nilkkoja ja hyppele kevyesti. Jos pystyt, mikäs siinä: hyppää. Tärähtely on hyväksi luustolle.

**Palaudu** alustalle pehmeästi kuin kissa, rullaten paino päkiöistä alkaen koko jalalle, kunnes kantapäävät ovat alustassa.

**Jatka** pienentäen liikettä: hyppy, hyppy, ponnistus ja niin edelleen. Jatka tuntemuksen mukaan. Jo hetken hyppely auttaa. Tai sitten laita musiikkia soimaan ja tanssi!

### Vinkki:

Ihannemaaperä kaikille luustoa vahvistaville hyppelyharjoituksille on mäntymetsä.



## 2. TASAPAINON HEIKKENEMINEN – EPÄVARMUUS

Tasapainon heikkeneminen on aina kontrollin menetys,  
joka aiheuttaa epävarmuutta. Se vaikuttaa myös kykyyn keskittyä.  
Monta syytä siis työstää sitä päivittäin!

A woman with blonde hair, wearing a light grey t-shirt and light blue trousers, is sitting on a large, dark, wet rock by the sea. She is leaning back on her hands, looking out at the water. The sea is blue with some whitecaps, and a sailboat is visible in the distance. The sky is clear and blue.

Asento- ja liiketajureseptorit  
tuovat tietoa nivelistä.  
Se jää sinuun itseesi  
ja kehoon syvemmin heti,  
kun herkistyt aistimaan  
asennon muutokset.



## TASAPAINOVIRITYS

**TAVOITE:** Seuraava yksinkertainen harjoitus tasapainottaa koko kehoa ja parantaa keskittymiskykyä. Liike on helppo tehdä vaikka kesken työpäivän.

**Aseta** katse kuvitteelliselle horisontille ja kohota päätä ylöspäin.

**Ota** sormilla kiinni korvanlehdistä ja hiero niitä ylös ja alas napakalla otteella. Aseta peukalot korvien taakse ja etusormet korvalehtien eteen. Vedä korvista niin kuin korvakäytävien väliin asettuisi linja.

**Kallista** päätä eteenpäin ja palauta se takaisin. Kallista päätä taaksepäin ja palauta takaisin. Silmät lepäävät horisontissa samalla tasolla myös pään kallistuessa. Miellä edelleen korvien väliin vaakasuora linja. Tälle korkeudelle sijoittuu selkärangan ensimmäinen nikama, atlas.

**Tarkenna** linjaa lopuksi vielä kerran niin, että kohotat päätä kevyesti ylöspäin.

**Toista** liike 2–4 kertaa.

## JALAT MAAHAN -PERIAATE: SIIRRÄ PAINOA

**TAVOITE/VAIKUTUS:** Liike vaikuttaa keskushermostoon, rauhoittaa, maadoittaa ja voimaannuttaa.

**Koukista** polvet ja kohota käsivarret vartalon sivuille, ja tunnista ponnistuspisteet päkiöiden alla.

**Siirrä** painoa sivusuunnassa jalalta toiselle. Käytä ponnistuspistettä.

**Kierrä** rintarankaa jalkojen painonsiirron myötä. Kurkota raajoja keskulinjasta poispäin, luo jännitteitä kuin ympärilläsi olevaa energiakenttää vastustaen. Käytä rintakehän liikettä uloshengityksen helpottajana.

Lopuksi tuo jalat yhteen, ojenna polvet, lantio ja selkäranka. Nosta käsivarret ylös kohti taivasta. Kokoa ajatukset keskilinjalle. Kytke ydintuki.





## RISTIPISTO JA SILMUKKA

**TAVOITE/VAIKUTUS:** Seuraava harjoitus tehostaa oikean ja vasemman aivopuoliskon yhteistyötä ja parantaa koordinaatiota. Jos harjoitteen aikana pidät katseen kohdennettuna selkeästi yhteen pisteeseen, on varmaa, että myös keskittymiskyky paranee.

### Ristipisto keskilinjaan yli

**Seiso** jalat lantion leveydellä. Kohota katse suoraan eteenpäin ja kohdena se valittuun kiintopisteeseen liikkeen ajaksi. Miellä kehosi keskilinja.

**Koukista** polvet, nosta vasen polvi ylös ja kosketa oikealla kädellä vasenta polvea.

**Tee** sama toisinpäin: koukista polvet, nosta oikea polvi ylös ja kosketa vasemmalla kädellä oikeaa polvea. Jatka liikettä puolelta toiselle.

**Lisää** liikkeeseen rytmi: hump-pa, hump-pa. Paino menee sanan ensimmäisellä tavulla alas, ja toisella tavulla ojennut. Humppa on osa suomalaisuutta ja sopii tähän hyvin.

**Toistomäärä:** 8 kertaa.

Jatka ilman keskeytystä Suoraan silmukkaan

### Vinkki:

Liike on erityisen tehokas, jos satut joskus kaatumaan. Tee se silloin välittömästi – siis heti ylös ja toimiin! Saattaa olla, että toimintakyky palautuu silloin yllättävänkin nopeasti. Aina ei ole hyvä pysähtyä, sillä liike korjaa kehon painopistettä kohti sen keskilinjaa.

## Suora silmukka

Koukista polvet ja nosta vasen polvi ylös ja kosketa sitä saman puolen kämmenellä.

**Vaihda** sitten puolta ja kosketa oikealla kädellä oikeaa polvea. Muista jälleen rytmi: hump-pa, hump-pa.

**Toistomäärä:** 8 kertaa puolta vaihtaen, sitten 4 kertaa ja lopuksi 2 kertaa.

## Ristipiston ja suoran silmukan yhdistäminen

**TAVOITE:** Oikea ja vasen aivopuolisko tasapainottuvat kuten lapsella kontatessa. Ilman konttausvaihetta lapsella saattaa olla motorisia vaikeuksia, ja silloin jopa lukemaan oppiminen voi olla vaikeaa. Tämä liike auttaa korjaamaan jo varhaislapsuudessa tapahtunutta vauriota.

**Siirry** takaisin ristipiston liikerataan. Jatka liikkeen vaihtoja, kunnes tunnistat, että ne sujuvat ilman keskeytystä. Tärkeintä on, että pidät katseen samassa pisteessä myös silloin, kun ristipistoliike vaihtuu suoraksi silmukaksi. Näin tasapaino parantuu.

**Toistomäärä:** 8 kertaa, sitten 4 kertaa ja lopuksi 2 kertaa.

8 ristipistoa, 8 suoraa silmukkaa

4 ristipistoa, 4 suoraa silmukkaa

2 ristipistoa, 2 suoraa silmukkaa



### 3. PÄÄNSÄRKY – ASIAT PAINAVAT

Päänsärky liittyy tunteeseen, että ”kaikki on liikaa”. Ryhtiä tulee kantaa ja sekin vaatii rohkeutta. Kun pää kohoaa ryhdin kruunuksi, myös pään verenkierto paranee.





## PÄÄNAHKAHIERONTA

Pään  
verenkiertoon saa  
vauhtia napakalla  
hieronnalla.

**TAVOITE:** Aktivoida pään ja päänahan verenkiertoa. Saattaa olla, että päässä onkin heikko imunestekierto. Tämä harjoite saa sinne vauhtia ja sananmukaisesti kirkastaa pään. Hieronta selkeyttää ja kirkastaa oloa ja herättää tunteen, että olen hereillä.

**Kallista** päätä eteenpäin kunnes leuka osoittaa rintaa kohden ja anna pään painon vetää rintarankaa mukanaan eteentaivutukseen. Rentouta kasvot.

**Aseta** sormenpäät pään ympärille. Hiero päänahkaa kuin pesisit hiuksia. Käytä napakkaa otetta ja jynssää koko päänahka läpi. Valitse hierontaliikkeen nopeus ja napakkuus oman tuntumasi mukaisesti. Jatka, kunnes tunnet pään verenkierron lisääntyvän.

**Käytä** hyväksesi kaikkia sormenpäitä. Aktivoi niillä painalluksia vuorotellen.

**Toistomäärä:** 2–4 kertaa.



## OHIMOVENYTYS

**TAVOITE:** Lisätä pään verenkiertoa. Liike rentouttaa purulihaksia ja hartioita sekä rauhoittaa, virkistää ja selkeyttää tunnetta siitä, kuka olen ja missä olen.

**Aseta** sormet poskiluiden yläosaan. Sulje silmät ja rentouta hartiat. Paina sormenpäitä ohimoluita kohti ja pidä niitä paikoillaan noin 5 sekuntia.

**Venytä** ohimoita niiden alaosaan aina hiuksien alle päänahkaa kohti ylöspäin suuntautuvilla, hitailla ja napakoilla painalluksilla. Kohota päälakea ylöspäin.

**Toista** ja syvennä venytystä luomalla sille vastavoimaa avaamalla suuta ja kurottamalla ylähuulta alaspäin. Näin myös posket seuraavat liikettä.

**Toista** muutaman kerran. Kun saavut lopuksi ohimoiden yläosaan, lisää painalluksen voimaa, vapauta sormien ote nopealla liikkeellä ja avaa silmät auki – siis todella auki!

**Toistomäärä:** 1–3 kertaa.

Kun pää on  
kannatettu, koko  
keho on vapaa.

## LINJAA PÄÄ VARTALON KRUUNUKSI

**TAVOITE:** Lisätä pään verenkiertoa ja virkistää silmiä ja ajatuksia.

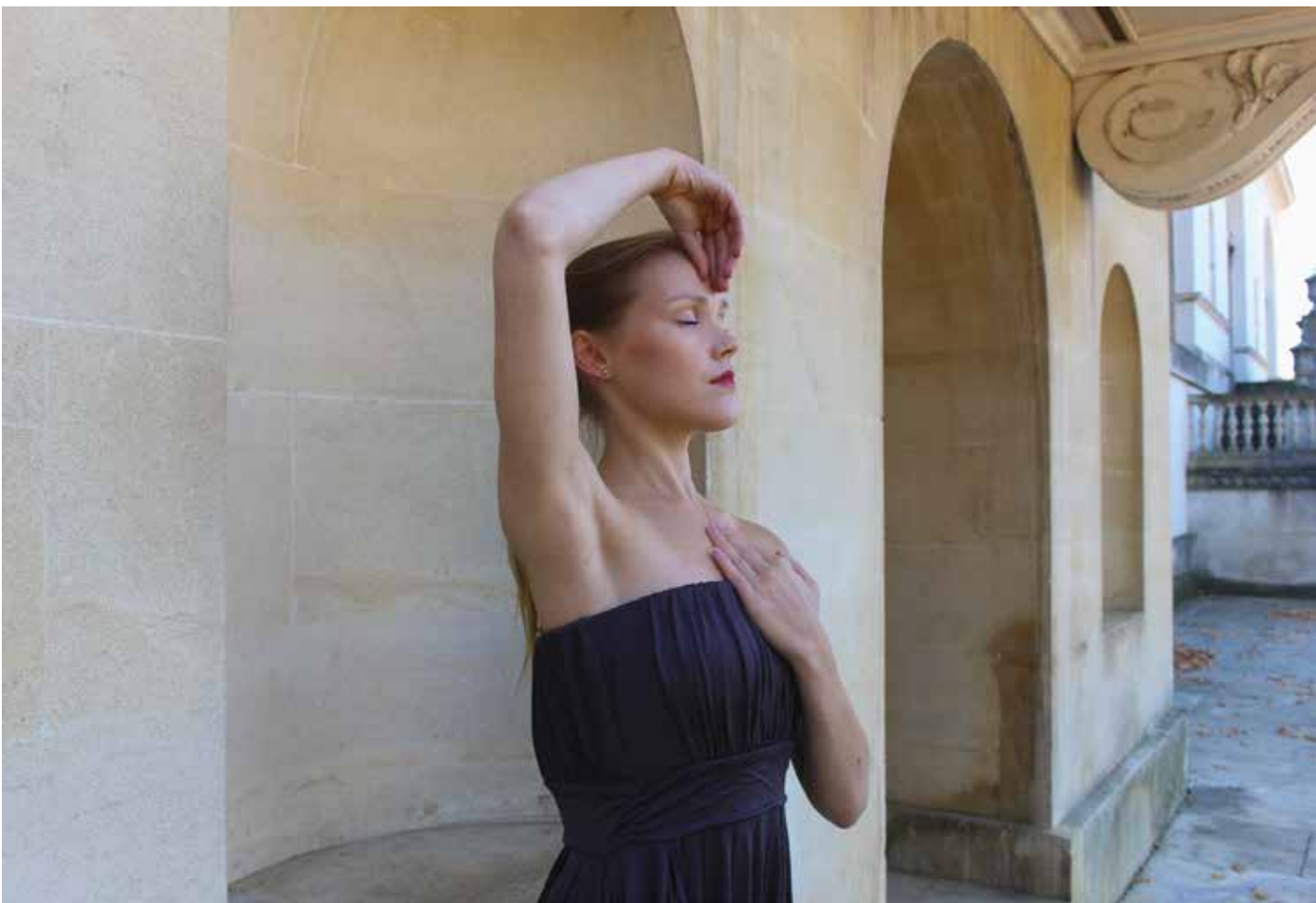
### MP-OHJAAJAN VINKKI:

Ratsastuksessa tunnistaa, kuinka pää kelluu atlasnikaman päällä, kun hevonen liikkuu. Kun suulaen ajattelee kohoavan, koko keho kohoaa.

— SANNA SIEKKINEN

**Kohota** päätä kallon keskipisteestä ylöspäin ja kallista sitä pari millimetriä eteenpäin, kunnes leukanivel rentoutuu. Huomaa, että jos *pää* kallistuu pois kehon keskilinjalta, se painaa liikaa, vaikuttaa silmiin ja tuntuu riskitilouksessa.

**Muista** myös rintarangan liikkeen aavistuksenomainen ojennus, joka auttaa niskaa ojentumaan. Tätä liikettä voit toistaa vaikka kuinka usein, sillä pään kannatuksesta löytyy aina korjattavaa. Kanna päätä ryhdin kruununa.



## 4. VÄSYNEET SILMÄT – ELÄMÄN SUUNTA SUMENEE

Silmät ovat sielun peili ja kertovat tunnetilamme mikrosekunnissa.

Silmät heijastavat, ja katse mittaa. Jos silmät ovat väsyneet, voi tämä symbolisoida ajatusta ”en näe elämää pidemmälle”.



### MP-OHJAAJAN VINKKI:

On hyvä olla tietoinen siitä, miten stressitekijät vaikuttavat kehoon, jolloin se on eri tilassa ottamaan vaikutteita vastaan. Stressin maailmassa keho ei välttämättä rentoudu juoksulla tai kuntosalilla, vaan puskee vastaan. Method Putkisto harjoittaa eri asioita ja kytkee hermoston eri osat toimimaan – ja näin palautumissysteemi saadaan myös toimimaan.

– TANJA KAAVINEN

### SILMÄTEMPPU

Tätä liikettä kannattaa tehdä aamuisin ja aina silloin, kun edessä on tilanne, jossa haluat, että kasvosi ovat kiinteät ja selkeän näköiset.

**TAVOITE/VAIKUTUS:** Lievittää ja estää päänsärkyä ja virkistää oloa välittömästi. Silmien imunestekierto paranee, ja silmien turvotus vähenee. Liike vaikuttaa autonomiseen eli parasympaattiseen hermostoon: se siis toisin sanoen virittää toimimaan ja lievittää kipua.

**Hiero** kämmeniäsi toisiaan vasten. Aseta kämmenkupit silmien ympärille, sulje silmät ja rentoudu niiden lämpöön hetkeksi. Siirrä kämmenpäkiät alaluomille ja nosta alaluomia kevyesti ylöspäin. Rentouta silmät. Siirrä sormenpäät otsalle. Taputtele ja painele sormenpäillä ja kämmenillä koko kasvot: otsa, posket, ohimot ja vielä leuan alusta ja kaula.

## 5. LUKKIUTUNUT KATSE – NÄKÖALATTOMUUS

Lukkiutunut katse symbolisoi näkymän puutetta. Seuraava liikesarja auttaa sinua hahmottamaan itsesi tilassa: ulottuvuudet itsesi ympärillä ja ulkopuolella sekä kallon sisällä.

### KATSEEN TANSSI

**TAVOITE:** Kyky hahmottaa suuntia ja oman itsen suhde tilaan paranee. Liike vahvistaa silmän lihaksia, parantaa tasapainoa sekä auttaa keskittymään ja vaipumaan uneen. Se myös silottaa kulmakarvojen väliin rakentuvaa ryppyä, kirkastaa silmiä, selkeyttää etäisyyksiä ja ulottuvuuksia sekä auttaa hahmottamaan itsesi suhteessa kolmiulotteiseen tilaan.

**Aseta** sormenpääsi keskittymispisteelle keskelle otsaa tai ohimoille. Sulje silmät ja kohdenna ajatus kallon keskelle atlasnikaman yläpuolelle. Tämä on liikesarjan lähtöpiste.

#### Liu'uta silmät

- vasemmalle ylös diagonaaliin, keskelle, oikealle alas kallon alaosaan ja takaisin keskelle
- oikealle ylös diagonaaliin, keskelle, vasemmalle alas kallon alaosaan ja keskelle
- oikealle alas kallon alaosaan, keskelle, vasemmalle ylös diagonaaliin ja keskelle
- vasemmalle alas kallon alaosaan, keskelle, oikealle ylös diagonaaliin ja takaisin keskelle.



**Toista** sarja kahteen kertaan tai tuntuman mukaan.

**Taputa** sormenpäillä silmien ympäristöä silmiä rentouttaen.

**Taputtele** lopuksi kasvot, hengitä rauhallisesti ja rentoudu. Tunnista olemuksesi suhteessa ympäröivään tilaan.



**Kirja saatavilla  
kustantajan  
verkkokaupasta  
[www.docendo.fi](http://www.docendo.fi) sekä  
hyvinvarustelluista  
kirjakaupoista.**

Ryhti on paljon muutakin kuin pelkkä asento.  
Se on asennetta elämää kohtaan – avoimuutta,  
joustavuutta, ketteryyttä ja muiden ihmisten  
aitoa kohtaamista.

Kun arki on yhtä kiirettä, saat pienilläkin liikkeillä aikaan suuria muutoksia. **Method Putkisto** -harjoitteet antavat välittömän avun, lievittävät tukalaa oloa ja kohottavat mielialaa. Hyvinvointisi arjessa lisääntyy. Saat valmiuksia tosielämän tilanteisiin.

Oletko linjassa ja ryhdikäs vai kasassa ja uupunut? Kärsitkö selkäivusta tai päänsärystä? Tunnetko ahdistusta tai tasapainottomuutta? Tämä kirja auttaa tunnistamaan kehosi viestejä ja tarjoaa kuhunkin tilanteeseen sopivia harjoitteita. Method Putkiston kehittäjä, kehon ja liikkeenhallinnan asiantuntija **Marja Putkisto** hyödyntää hyvinvointiin pohjoisen sijaintimme ja vuodenaikojen kierron tarjoamaa viisautta uudella, raikkaalla tavalla.

Method Putkisto -ajattelu ja klassiset liikkeet muuttavat tavan suhtautua kehoosi. Jo tuhannet vannovat metodin nimeen, niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Viritä keho ja mieli tilaan, jossa toimit parhaimmillasi. Opi nostamaan liikkeillä fyysistä ja henkistä valmius-tilaasi. Löydä arjen vahvistajat, keventäjät ja lievittäjät.

Liikkumisen vapauden  
ja onnellisen elämän puolesta!



MARJA PUTKISTO ON KANSAINVÄLISESTI TOIMIVAN  
METHOD PUTKISTO INSTITUUTIN PERUSTAJA JA JOHTAJA.  
HÄN ON JULKAISSUT YHTEENSÄ 14 KIRJAA.



**DOCENDO**

ISBN 978-952-291-737-9  
KL 59.3 / 79.2