

SOMATIC PILATES

PILATESTA VIULISTILLE

LOPPUTYÖ 2014

HEIDI MANTERE



Viulisti ja vokalisti Heidi Mantere www.heidi.fi

Kuva Studio Jukka Rapo www.jukkarapo.com

Sisälllys

JOHDANTO	4
PILATESTA VIULISTILLE	4 – 5
Joseph Pilates	6
Pilateksen kuusi periaatetta	7 – 8
Kuvaus neljästä keskustan käyttöön ohjaamisen johtavasta periaatteesta	8 – 10
Liikkeiden perustasot	10
Tekijästä	11
Tunti I	12 – 16
Tunti II	17 – 23
POHDINTA	24
LÄHTEET	25

Johdanto

Viulunsoiton fyysiset ja psyykkiset haasteet keskittyvät yhä niin pedagogiikassa kuin harjoittelussa pääsääntöisesti hienosensomotoriikkaan. Parhaimmillaan – tai pahimmillaan – kun harjoitteluperiodi aloitetaan jo neljän vuoden iässä, kannan huolta kehon kokonaisvaltaisen käytön osaavasta ohjauksesta alusta pitäen. Työkenttäni niin viulistina kuin opettajanakin on ohjannut minua vuosikymmenien ajan yhteistyöhön monipuolisen liikunnan kanssa. Kiputilojen välttämiseksi tämä on ollut ainut keino ennaltaehkäisevään harrastuksen ja ammatin ylläpitämiseen ilman fyysisiä vammoja.

Viulistia voi parhaimmillaan verrata aktiiviliikkujaan tai jopa urheilijaan. Hallinta, pitkäjännitteisyys, täsmällisyys ja tavoitteellinen harrastaminen vaativat vastapainoa. Liikunnan ja urheilun harrastamisen kentällä kehonhuolto, venyttely ja lepo otetaan huomioon varhaisessa vaiheessa. Viulistin, jousisoittajan ja muusikon ammattikunnassa pedagogiikka liikkumisen tärkeyden suhteen on herännyt, mutta on vielä vaatimatonta valtavaan työmäärään nähden. Lisäksi niin aktiiviliikkuja kuin viulistikin tarvitsevat tuekseen tekemisen ohella lepoa.

Viulun soittoasento on vaativa ja toispuoleinen. Kehon ryhti ja seisoma-asento sekä pitkät harjoitteluajat vaativat keholta paljon. Keskityn tässä lopputyössäni pääasiassa pilateksen kautta saataviin ennaltaehkäiseviin liikeharjoitteisiin, joilla helpotetaan viulistin arkea. Näin olen omassa työssäni saanut orastavatkin niska-hartia ja alaselkäkivut pysymään kurissa. Lopputyöni tavoite on saavuttaa viulistit, niin harrastelijat kuin ammatissakin toimivat soittajat, ja havahduttaa heidät liikkumisen tärkeyteen pilateksen kautta. Oma kokemukseni on, että näin saadaan koko keho vapaaksi ja avoimeksi soimaan.

Pilatesta viulistille

Keskityn tässä lopputyössäni pilates-menetelmän kautta löytämään voimaa ja kehonhallintaa sekä rentoutusta niska-hartian, selkärangan ja siellä erityisesti alaselän alueille. Esitän seuraavassa kaksi tuntikokonaisuutta. *Niistä ensimmäinen, Tunti I*, soveltuu erityisesti perustasolle sisältäen pre-liikkeitä sekä keskitason vaihtoehtoja perustason liikkeille. Pre-liikkeet tarkoittavat preparaatiota eli valmistautumista vaativimpiin pilateksen liikesarjoihin,

mutta alusta asti oikeita pilates-periaatteita kunnioittaen (kts. s.7-8). *Toinen tuntikokonaisuus, Tunti II*, on keskitason ja jatkotason liikkein tehty tuntikokonaisuus. Olen soveltanut pilates-tuntikokonaisuuksia *Tunti I ja II* erityisesti viulistin näkökulmasta. Osa tuntikokonaisuuksien Tunti I ja II harjoitteista on muokkautunut Forever Töölö pilates ohjaajien Katja Keräsen ja Elena Kaskiaron, Somatic pilates ohjaajien sekä Pilates Power House ohjaajien esimerkkien kautta.

Jokainen omasta kehostaan liikettä etsivä löytää itselleen parhaiten soveltuvat ja auttavat liikeradat kokeilun ja kärsivällisen harjoittelun kautta. Kuten viulunsoitto, pilateskin vaatii aikaa. Hitaus on valttia. Liikeratojen sujuvuuden kehittyessä liikkeitä voidaan nopeuttaa ja nivouttaa väli- tai rentoutusliikkein toisiinsa virtauksen saavuttamiseksi. Kehittyminen alkaa siitä hetkestä, kun liikeratoja alkaa etsiä – ja löytää. Pilates-menetelmän kuuden perusperiaatteen mukaan sovellus viulisteille ei liene hankalaa. Yhdenmukaisuutta lajeissa on viljalti.

Pilates-liikkeitä ovat em. pre-liikkeet, perus- ja keskitason sekä jatkotason liikkeet. Käytän tuntiesimerkeissäni lyhenteitä pre, PT, KT ja JT. Hengityksen suhteen käytän lyhenteitä uloshengitys UH ja sisään hengitys SH. Lannerangan perusasennosta käytän lyhennettä neutraali asento NA. Lateraalihengityksessä ohjataan SH ja UH aina kylkiin ja selkään.

Pilates on parhaimmillaan, kun käytössä ovat aluksi vain matto ja oma keho. Pienvälineiden käyttö on hyvä lisä työskentelyyn. Välineiden tarkoitus on joko helpottaa liikettä tai haastaa sitä. Pienvälineinä voivat toimia mm. pieni pallo, piikkipallo, painopallo (1kg), iso pallo (-150 cm tekijän pallo läpimitaltaan 55cm, 150-170 cm tekijän pallo läpimitaltaan 65cm tai yli 170 cm läpimitaltaan 75 cm), keppi, pilatesrengas (tämä pienväline on se Joseph Pilateksen alun perin kehittämä ja käyttämä) tai pilatesrulla nilkkapainoja unohtamatta. Käytän kahdessa eri tuntivaihtoehdossani eri tasoisien liikkeiden suhteen pre liikkeitä (pre), perus- ja keskitason (PT, KT) liikkeitä sekä jatkotason (JT) liikkeitä. Käytän pienvälineitä lopputyöni pilates liikkeissä valikoiden. Improvisointi välineiden käytössä pilates-liikkeiden suhteen on sallittua!

Joseph Pilates

Joseph Hubertus Pilates (1883-1967) syntyi Saksassa ja aloitti fyysisen harjoittelun sairasteltuaan lapsena, niistä kuitenkin lannistumatta. Intensiivinen harjoitteluperiodi kesti läpi koko hänen elämänsä. Hän opiskeli ja harjoitti useita eri lajeja mm. kehonrakennusta, voimistelua ja uimahyppyä. Voimistelu kuului kuitenkin hänen perusrepertuaariinsa jo saksalaisen voimisteluperinteenkin johdosta. Kurinalaisten lajien, kuten sauva- ja keppivoimistelu, lisäksi armeijan keskuudessa oli vahva noste ruumiin kulttuurin arvostukselle. ”Pilates Stance” eli jalkojen ulospäin kierretty perusseisonta rantautui Suomeenkin 1900-luvun alkupuolella.

Joseph Pilateksen tie vei Englantiin, missä hän toimi mm. sirkusakrobaattina, mutta lähti ensimmäisen maailmansodan puhjettua nopeasti kehittämään omaa kuntouttavaa liikuntaa Man-saaren vankileirillä, vankilan sairaalassa. Koska sairaalassa potilaat eivät saaneet nousta sängyistään, Pilates kehitti sairastuneista ja patjan alla olevista jousista omia harjoitteita ja sai potilaita toipumaan.

Lopulta Pilates päätyi Yhdysvaltoihin vuonna 1926. Hän tapasi tulevan Clara vaimonsa laivamatkalla ja he päätyivät New Yorkin Manhattanille. ”Contrology” metodin hän keksi ja kehitti hyvin pian ja Pilates toimi Yhdysvalloissa menetelmäänsä käyttäen kuolemaansa saakka. Pilates menetelmää ei rekisteröity millään muotoa, joten Joseph Pilates jätti menetelmänsä vapaille markkinoille kehitettäväksi, menestyksekkäästi.

Joseph Pilates painotti mielen, kehon ja henkisyyden tasapainoa ja puhui paljon mielen ja kehon yhteydestä ja näiden vaikutuksesta kokonaispersoonallisuuteen. Hän asetti ohjelmansa harjoittajille tavoitteeksi yleisen elämänlaadun paranemisen, onnellisuuden ja tyytyväisyyden – täysipainoisen elämän. (Bastman, 2003).

Pilates menetelmä, kuten viulunsoittokin, vaatii vuosien perehtymistä tutustumisen jälkimainingeissa. Vanhoista manereista pois oppiminen ja uusien liikeratojen sisäistäminen niin karkea- kuin hienosensomotoriikassa vaatii aikaa. Liikeratoihin keskittyminen vaatii niin tiedostettua kuin tiedostamatontakin tavoitteellista harjoittelua.

Pilateksen kuusi peruseriaatetta

Hallinta – Keskittyminen – Keskustan käyttö – Hengitys – Täsmällisyys – Liikkeen virtaus

Hyvän kehonhallinnan tavoittamiseksi edellä mainitut peruseriaatteen ovat kuin pilateksen peruskallio. Ne tukevat toisiaan ja kuljettavat Joseph Pilateksen luoman perusmenetelmän ytimeen, tasapainoon ja sen hallintaan. Ilman yhtä peruseriaatetta kehon hallinta ja liikeradat eivät onnistu puhtaasti.

Koko kehon *hallinta* vaatii aikaa. Kehonosien keskinäisten liikkeiden hallinta suhteessa toisen kehonosan liikkeeseen, liikkeen nopeuteen ja suuntaan vaativat hallintaa. Raajojen liikeratojen hallittu käyttö kytkeytyy olennaisesti keskivartalon hallintaan ja sen käyttöön.

Kehon hallinnan tavoittaminen ei onnistu ilman *keskittymistä*. Sen kautta oppiminen ja kehon liikkeiden ja kehollisuuden tunnistaminen on helpompaa. Kuuntele kehoasi ja keskity, näin pienenkin liikeradan korjaaminen onnistuu.

Keskustan käyttö – keskittäminen – voiman pesä (M. Putkisto) rakkaalla lapsella on monta nimeä! Keskustan käyttö linkittyy erityisesti hengitykseen (kts. seuraava) ja sen käyttöön liikkeessä, kun keskivartalon lihakset aktivoidaan. Selkärankaa tukevat lihakset tulee aktivoida oikeassa järjestyksessä ennen liikettä. Aktivoinnin ytimessä ovat lantion pohjan lihakset, syvä poikittainen vatsalihas, ulommat ja sisemmät vinot vatsalihakset, suora vatsalihas sekä multifidus selän puolella (poikittainen vatsalihas).

Lateraalihengitys tukee liikettä ja tekee liikkeestä virtaavan. Sisään hengityksessä (SH nenän kautta) pallean kupoli laskeutuu alaspäin, rintakehä avautuu sivuille ja hengityksen annetaan kulkea aina keuhkojen takaosaan saakka. Jossakin liikkeissä voidaan pitää pieni paussi, ennen kuin uloshengitys (UH suun kautta) alkaa (joka voi myös olla varsin nopea ja voimakas). Hengitystä voi kehittää ja syventää liikeratojen tullessa tutummaksi. Hiljainen hengitys voi olla parempi perinteisen shhh –sihinän sijaan (UH). *Hengityksen suuntien perussääntö on se, että sisään hengityksen aikana valmistaudutaan liikkeeseen ja uloshengityksen aikana suoritetaan liike* (J. Ahonen).

Täsmällisyys linkittyy niin hallintaan, keskittymiseen, keskustan käyttöön kuin hengittämiseenkin – liikkeen virtavuutta unohtamatta (kts. seuraava). Ilman täsmällisyyttä ei saavuteta hallittua kehon tasapainoa. Täsmällisyys on tarkkuutta liikeradoissa ja huolellisuutta liikeratojen puhtaudessa ja niiden korjaamisessa. Toistot tukevat liikkeen täsmällisyyden toteutumista – liikkeen alusta loppuun. Liikkeellä on aina suunta ja muoto. *Voiman ja vastavoiman toteutuminen vaatii liikkeen täsmällistä oivaltamista* (J. Ahonen).

Virtaus liikkeessä tapahtuu alkuasennosta loppuasentoon pysähtymättä hengityksen kera niin, että liike jatkuu luontevasti seuraavaan liikkeeseen joko katkeamatta tai väliliikkeen kautta, hengitystä unohtamatta. Kun liikkeen virtaukseen keskittyy ja pyrkii sitä täsmällisesti kehittämään, voi saavuttaa suuriakin kehonkäytön muutoksia, jotka auttavat maneerisesta kehonkäytöstä luonnollisemman kehonkäytön suuntaan (arki-, työmaneerit tms.).

Neljän keskustan käyttö ohjaamisessa

- 1) ydintuki eli vyötärön alue
- 2) lonkka-lantio
- 3) lapa-hartiatuki
- 4) niska-pää-katse

Ydintuki eli vyötärön alue

1) "Lantio-lapa-napa" "Pidätä hätää" tai "ajattele lantion pohjaa ylöspäin – napaa ylöspäin – vedä vetoketju kiinni" kuulee usein pilateksen perusasennosta ohjattavan. Edellä määrittelyyn vaadittavat periaatteet ohjaamisen näkökulmasta ovat erittäin suuresti yhteydessä kokonaisvaltaiseen keskustan käyttöön. Vyötärön alueella vatsalihasten aktivoiminen (lantionpohjan lihakset, syvä poikittainen vatsalihas ja vinot vatsalihakset) ovat pilates-liikkeiden ohjaamisen kulmakiviä. Yksi pilateksen periaate, hengitys, tukee ydintuen löytämistä ja sen vakauttamista. Syvien vatsalihasten aktivointi tukee myös selän puolen (passiivista) lihaksistoa mm. monisäikeistä selkälihasta, multifidusta. Pilateksen kaikki liikeharjoitteet vaativat alkuun ydintuen aktivoinnin.

Lonkka-lantio

2) Vyötärön alueen ja lonkka-lantion kontrollointi pilates-liikkeissä liittyvät yhteen, siksi otan sen tässä kuvauksessa heti ydintuen jatkeeksi. Seisoma-asennossa tulee katsoa asiakkaan lonkan, lantion ja jalkojen linjausta. Jokainen asiakas on yksilö ja jokaisen rakenteelliset erot on huomioitava. Ensiksi painon tulee sijoittua tasapainoisesti jalkapohjassa 1. ja 2. varpaan, ulkosyrjän ja kantapään väliin muodostuvalle kolmiomaiselle alueelle. Tavoite on, että sagittaalitasolla linja nilkan, polven, lonkan ja lantion suhteen olisi lineaarinen. Lantion neutraali asento NA löytyy parhaiten, kun lantio ei ole liikaa eteenpäin kallistettuna ("häntä koipien väliin") eikä liikaa taaksepäin kallellaan "notkoselkää" korostaen. Lantion neutraaliasennossa suoliluiden ja häpyluiden kärjet ovat samalla tasolla.

Niska-pää-katse

3) Pituuden tunne niskassa (niskan takaa kuin "taikanaru" ylöspäin), pieni nyökkäys pään asennossa ja katse eteenpäin ovat ohjauksessa oleellisia periaatteita. Niskanikamien ylin nikama, atlas, on helppo löytää "kyllä" liikkeellä (pää ylös ja alas liikkeellä) ja toinen nikama, aksis, "ei" liikkeellä eli päätä voi kääntää oikealta vasemmalle. Erityisesti pään liikerataa oikealta vasemmalle voi usein toistaa (ja varmistaa asiakkaan näkökulmasta) eri pilates-liikkeissä, ettei liikkeen suorittamisen aikana niska jäykistyisi. Pään nyökkääjälihaksen kiristävät usein samoin ja erityisesti viulunsoittajalla toispuoleisuus heijastuu kireytenä kaulalihakseen ja aina epäkäslihakseen saakka. Katse on hyvä suunnata eteenpäin pilates-liikkeissä tai ainakin katseen suuntaamisessa tulee säilyttää pituuden tunne. Tällöin niskanikamatkin ovat turvallisesti liikeradassa mukana.

Lapa-hartiatuki

4) "Lavatas" ohjataan usein. Lapojen alueella on paljon lihaksia (alempi lapalihas, pieni liereälihas sekä lavanalislihas (ylempi- ja alempi lapalihas ja lavanalislihas) joiden tunnistaminen ja löytäminen ohjauksessa tukevat koko hartiaarenkaan perusasentoa – niin edestä kuin takaapäin kroppaa. Lavanalislihas lähtee lapaluun sisäpinnalta ja kiinnittyy okaluun etu-yläosaan vaikuttaen olkavarren sisäkiertoon. Liikeradan ongelmat heijastuvat useimmin myös pieneen rintalihakseen saakka. Usein ongelma hartiaarenkaan ja lapojen

ohjauksessa on ns. päätetyöasento. Viulunsoitossa tämä työasento on arkipäivää. Tällöin pienet rintalihakset ovat kireinä ja hartiat ohjautuvat eteenpäin. Myös käsien paino on suuri, mitä asiakas tai viulisti ei aina hahmota. On hyvä muistaa myös leveän selkälihaksen ja etummaisten sahalihasten aktivoinnin ylläpito. Erityisesti etummaisen sahalihaksen merkitys on lapatuen kannalta suuri. Viulisteja ohjataan usein ”hartiat alas”, joka on oikeansuuntainen, mutta hieman karkea ja ylimalkainen ohje.

Neljän keskustan käyttö ohjaamisessa on huomioitava koko vartalon pituuden tunne ja niskan rentous. Myös lateraalihengitys (SH kylkiin selkään, UH lantionpohjan lihasten ja syvien lihasten aktivointi) helpottavat kokonaisuutta. Samalla tulee perusasennossa kiinnittää huomiota em. suoliluun harjujen ja kylkikaarien (kylkien alareuna) linjaukseen sekä lapatukeen – siis koko ”paketin” hallintaan lapatuen, keskivartalon syvien lihasten ja ydintuen löytämiseksi - kokonaislinjausta unohtamatta. Olkapään etuosa, yläosa ja takaosa ovat lapojen aktivoinnissa ja liikeradoissa turvallisella tavalla ”öljyttyinä”. Erityisesti viulistin näkökulmasta olkapäiden rentoutta voi parantaa kokonaisvaltaisen lapatuen hallinnan kautta. Useimmin juuri vasen olkapään alue jää ”passiivisemmaksi” kun taas oikea on ”aktiivisempi” soittaessa. Tähän neljän keskustan käyttö ohjaamisessa tukee niin liikeratoja kuin vastaliikkeitäkin varsinaista soittoasentoa ja soiton liikeratoja ajatellen.

Liikkeiden perustasot

Sagittaali, eli nuolitaso on nivelten läpi kulkevia poikittaisakseleita (= trasversaaliakseleita)

Frontaalitaso eli etutaso on nivelten läpi kulkevia sagittaaliakseleita

Horisontaalitaso eli vaakataso on nivelten läpi kulkevia pystyakseleita (=vertikaaliakseleita)

Tekijästä

Olen diplomiviulisti (1997) sekä ylemmän ammattikorkeakoulun musiikkipedagogi (pop/jazzmusiikissa v. 2009). Olen toiminut yli 25 vuotta klassisen ja noin 20 vuotta popjazz viulunsoiton opetustehtävissä, freelancemuusikkona (viulistina ja vokalistina) vuodesta 1988 sekä kuusi vuotta jousiorkestereiden johtajana (Pohjois-Helsingin musiikkiopisto, Kauniaisten musiikkiopisto, Itä-Helsingin musiikkiopisto). Olen toiminut solistina, säveltäjänä, sanoittajana ja sovittajana useissa eri kokoonpanoissa sekä viulu- ja jousisektiokokoonpanoissa viulistina, useimmiten äänenjohtajana tai ykkösviulistina. Vuoden 2004 olin Limingan musiikkileirin johtaja ja vuodesta 2005 alkaen olen toiminut Limingan Musiikkiviikot kulttuuritapahtuman toiminnanjohtajana. Alkuvuodesta 2013 minut valittiin Suomen jousisoitinopettajat ry:n puheenjohtajaksi. Olen erikoistunut Colourstrings-metodologiaan ja Colourstrings-sertifioitunut viulunsoiton opettaja minusta valmistui 2010. Olen suorittanut Opetushallituksen rehtorikoulutuksen keväällä 2014. Olen Arco Groove jousisektiosoiton kehittäjä ja ohjaaja. Olen toiminut myös musiikin tuomaristotehtävissä.

Pilateksen kautta palauduin helposti ja nopeasti sektioistani, joka tehtiin vuonna 2007. Samalla sain valtavan kipinän ensin tutustua ja lopulta perehtyä pilateksen maailmaan. Olen ollut Forever Club Töölö jäsen marraskuusta 2007 ja pilates-ohjaajinani ovat olleet erityisesti Katja Keränen ja Elina Kaskiaro. Olen lisäksi tutustunut Eerika Tenhovuoren pilates ohjauksiin (ent. Pohjanheimo) hänen ja Elena Kaskiaron Pilates Power House www.pilatespowerhouse.fi yrityksessä kesäkuusta 2014 alkaen. Somatic pilates koulutuksen aloitin helmikuussa 2014 mm. Jarmo Ahosen, Jari-Pekka Keurulaisen, Tommi Hyytisen, Hanna Kanervan, Minna Schauman-Ekin ja Ulla Mannilan ohjauksissa.

Tunti I

Tämä tuntikokonaisuus koostuu pilates pre-liikkeistä (pre), perustason liikkeistä (PT) sekä vaihtoehtona keskitason liikkeistä. Tarvitset yllesi joustavan asun sekä maton.

1. Ota *pilatesin perusasento* seisten, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Hengitä sisään (SH), hengitä ulos (UH) napa-lapa –akseli linjattuna keskilinjalle. Tarkista häpyluun, suoliluun harjujen ja rintakorin perusasento ja kytke lantion lihakset ja syvät vatsalihakset. Keinuta päkiöiltä kantapäille – jalan ulkosyrjältä jalan sisäsyrjälle, pyöritä ympyrää ja vaihda suuntaa. Sulje silmät (keskitaso KT).
2. *Nilkkojen lämmitys ja tasapaino*; tarkkaile nilkkojen linjausta oikeata ja vasenta jalkaa vuoroin rullatessa varpaille. Pidä kannat yhdessä (voit käyttää pientä palloa korjaamaan linjausta selkä aktivoimaan lähentäjälihakset KT). Kokeile rullausta varpaille asti vuorojaloin. Nousussa nosta käsiä etukautta ylös UH, aktivoi lapatuki, kämmenet toisiaan vasten (KT).
3. *Rankarullaus seisten*; SH ja UH nyökkää ja rullaa nikama nikamalta joko puoleen väliin (SH-UH) tai alas asti. Mikäli takareidet kiristävät, jouta polvia. Jouta joka tapauksessa polvia SH ja UH nouse nikama nikamalta ylös, pidä niska ja pää loppuun asti rentoina. Ylös noustuasi tunne pituuden tunne niskassasi ja toista liike (esim. viisi kertaa). Viimeisellä kerralla jää alas, koukista polvet ja käy matolle istumaan.
4. *Selkärangan pyöristys ja kierto*; istu ryhdikkäästi jalat koukussa ja juurruta jalkapohjat lattiaan. Jalat voivat olla lantion leveydellä tai yhteen tiivistettyinä. Aseta kädet reisien alle, kyynärpäät pehmeinä ulospäin. SH-UH liu'uta häntäluuta kohti napaa ja pyöristä selkärankaa taaksepäin. Aktivoi lantion lihakset ja syvät vatsalihakset ja ohjaa SH tässä asennossa kylkiin ja selkään (lateraalihengitys). UH palaa lähtöasentoon selkä vielä pyöreänä, SH ojenna selkä. Toista. Lisää käden kurotus vuorokäsin

takaviistoon ”ala-asennossa”. Pidä kädet suoraan eteenpäin olkapään korkeudella ja auki kierrossa peukalot kohti kattoa (KT).

5. *Selän venytys*; huomioi, että liike lähtee vain rangon yläosasta, ei lonkista. Istu jalat lantion leveydellä koukussa ja ojenna kädet eteen kämmenet vastakkain. Juurruta jalat mattoon. SH – UH pyöristä rintarankaa ja ajattele käsiin pituutta kääntäen katsetta napaan. Ajattele pituutta myös niskaan. Voit ojentaa jalat suoriksi (KT). Toista. Koukista jalat viimeisellä kerralla lähtöasentoon ja rullaa selin makuulle.
6. *Vartalon kierto selin makuulla*; Aseta kädet T-asentoon vartalon sivuille ja jalat leveämmälle kuin lantion leveydelle, pudota polvia hieman sisäänpäin. SH – UH käytä polvijohtoisesti jalkoja horisontaalitasolla puolelta toiselle, vakauta rintaranka ja pidä katse ylöspäin.
7. *Jousiampuja*; Siirrä koukkuselin makuulla jalat vierekkäin ja ojenna kädet kohti kattoa. Aseta kämmenet vastakkain, kevyesti kiinni toisiinsa. SH – UH käytä polvia vuoroin oikealla ja vuoroin vasemmalla sivulla. Lisää liikkeeseen käsien hallittu vuoroittainen siirto jousiampujan malliin vastakkaiselle sivuille kuin polvet. Anna pään kääntyä vastakkaiselle suunnalle kuin kädet (samaa suuntaan jalkojen kanssa), anna katseen seurata käsiä. Ylempi käsi liukuu alakäden päällä ja jalat pysyvät tiukasti yhdessä jalkateriä myöten. Ajattele vuorottelevan puolen aikana alemman käden pituutta. Pidä lanneselkä keskilinjalla. Irrota jalat lattiasta (KT). Toista.

Väliliike: Pysäytä edellinen jousiampujaliike lähtöasentoon ja palauta kädet koukkuselin asentoon I) kehon viereen II) T-asentoon III) kohti kattoa (KT). Rentouta kehoa SH – UH muutamia kertoja.

8. *Selkärankarullaus*; SH – UH tiivistä lantion lihakset ja syvät vatsalihakset ja sulje notko lantion NA asennosta. Palauta NA. Toista. Kallista lantio ja rullaa ylös hartiasiltaan. SH – UH ja rullaa nikama nikamalta

vatsalihaksilla jarruttaen alas lähtöasentoon. Toista. Ota kädet mukaan ja nosta SH hartiasillassa kädet takaviistoon, vakauta rintakori ja laske selkäranka ja kädet UH lähtöasentoon (KT). Muista juurruttaa jalat lattiaan ja etsi pituuden tunnetta, vakauta lapatuki ja keskustan käyttö sekä hallinta liikkeessä.

9. *Kaularangan lämmitys*; Asetu koukkuselin makuulle. SH - UH käännä leuka kohti rintalastaa SH käännä leukaa kohti kattoa. Aktivoi niskan lihakset. Toista.
10. *Rintarangan lämmitys*; Jatka edelleen koukkuselin makuulla. Työnnä rintarankaa irti lattiasta ja UH pudota paino rintakehän pohjalle. Toista.
11. *Käsien kurotus kohti kattoa*; Suorista polvet edellisen liikkeen koukkuselin makuulta. Vakauta keskikehon hallinta, pidätä hätää ja liu'uta napaa ylöspäin. Pidä rintakori vakaana, kädet kohti kattoa kämmenet vastakkain, mutta irti toisistaan (ei kuten jousiampuja liikkeessä liike no 7.). Kurota vuorotellen lavat ja kädet kohti kattoa UH – SH palauta. Eriytä lantion ja rintakehän liikeradat. Toista.
12. *Maailman ympäri*; Jatka selin makuulla ja nosta toinen jalka koukkuun rinnan päälle kääntyen kyljellesi suoran jalan suuntaan. Jätä koukkujalka 90 asteen kulmaan ja polvi lattiaan. Alakäsi tukeutuu koukkujalan sivuun ja liikkeelle lähtevä käsi on vartalon suuntaisesti. SH – UH aktivoi ydintuki ja kurota pituutta päällimmäiseen käteen liu'uttaen kättä alaviistosta kautta eteen, lavat alhaalla, SH sulkemalla yläkautta ympyräliikkeen. Anna katseen seurata rintarangan kanssa, kun käsi pyörähtää takakautta lähtöasentoon. Toista. Vaihda suuntaa. Rintaranka avautuu ja olkanivel saa "voitelua" eli mobilisoituu. Hengitä SH venyvään kylkeen (KT). Vaihda puoli.
13. Käänny vatsalleen ja pidä jalat suorina, katse kohti mattoa. Näin asetut päinmakuulle *kanansiipiliikettä* (Chicken wings) varten. SH – UH aktivoi

keskustan tuki (liu'uta vatsanpeitteitä ylös kohti selkärankaa ja käännä häntäluu kohti mattoa) ja ojenna kädet lattiaa pitkin suoriksi ja palaa SH lähtöasentoon kyynärpäät kylkien viereen asettaen. Toista. Voit kannatella selkää frontaalitasolla ja tehdä kanasiivet liike tässä (KT). Muista pituuden tunne ja lapojen stabilointi (ei hartioita korviin käsien ojentuessa).

Väliliike: rentouta keho polvien päälle, polvet auki (V-asentoon) ja pituuden tunne matolle ojennettuihin käsiin.

14. *Joutsenen sukellus (pre);* Rentouta edellisen liikkeen (no 13.) käsien koukkuasento niin, että kyynärpäät tulevat mattoon, irti kyljistä. Ole vatsamakuulla, jalat voivat olla lantion leveydellä ja aseta kämmenet kohti lattiaa. SH – UH aktivoi lantion lihakset ja syvät vatsalihakset ja käännä häntäluu lattiaa kohti. SH – UH tunne yläselän leveys ja ojenna yläselkä, palaa ja toista. SH – UH nosta jalat SH palaa ja toista. Tunne pituuden tunne selässä, pidä niska pitkänä ja lannerangassa tiukka tuki.

Väliliike: Rentouta polvien päälle koko keho (ns. sikiöasento), pudota pää rentona lattiaan ja aseta kädet taakse kehon viereen.

15. *Yhden jalan potku;* Palaa (tai asetu) vatsamakuulle, katse mattoon, kädet otsan alle ja käännä häntäluu kohti mattoa. SH – UH "pidätä hätää", pidä jalat suorina, yhdessä. Tee napakka kantapotku vuorojaloin kohti pakaroita. Toista. Ojenna ylävartalo, pidä pitkä niska ja nojaa kyynärpäihin (KT). Muista olkapäät alhaalla ja kyynärpäät samalla linjalla, älä päästä hartialinjaa romahtamaan, tue vatsalihaksissa voimakkaasti lanneselkää. Pidä pituuden tunne ja lapatuki. Toista.

Väliliike: Rentouta alas koko keho, otsa lattiaan ja keinuta lantiota puolelta toiselle.

16. Käänny kylkimakuulle *sivupotkua (pre)* varten. Alempi käsi tukee päätä ja niskaa. Ojenna jalat hieman etuviistoon (n. 30 astetta). SH – UH aktivoi lantion lihakset ja syvät vatsalihakset. Kurota kättä ja jalkaa vastakkaisiin suuntiin horisontaalitasolla. Tunne pituuden tunne ja SH voit hengittää venyvään kylkeen (KT). Aloita I) käsi eteen ja jalka taakse UH II) tuo jalka eteen ja kierrä käsi taakse ylävartalon ja katseen seuratessa SH. Toista.
17. Asetu selin makuulle. *Rentouta* koko keho I) käännä lantiosta II) salmiakkiasento jaloilla ja rentouta keinutellen jalkoja puolelta toiselle.
18. *Can can*; Istu matolle ja nojaa taaksepäin, samalla aseta kädet koukussa (tai suorina) selän taakse. Muista lapatuki ja koukista jalat pitäen ne tiivistäen yhdessä sekä polvet kohti rintakehää. Nojaa taakse asetettuihin käsiin ja tee jousiampujan jalkaliike tai kohota jalat ilmaan (KT). Kierrä jalkoja vuoron perään puolelta toiselle horisontaalitasolla. Toista.
19. Tee liike no 3, *rankarullaus*.
20. Palaa *seisoma-asentoon*. Juurruta jalat tasaisesti molemmille jaloille, ”pidätä hätää” eli aktivoi lantion lihakset ja syvät vatsalihakset ja aseta pää keskelle, niskassa pieni nyökkäyksen tunne, katse eteenpäin. Aseta lavat ja hartiat alas ja tunne pituuden tunne niskassa. SH – UH muutaman kerran. Sulje silmät ja KUUNTELE kehoa.

Tunti II

Tämä tuntikokonaisuus koostuu pääasiassa keskitason (KT) ja jatkotason (JT) liikkeistä. Mukana on myös pienvälineliikkeitä, joita voi aina tehdä soveltaen tai ilman pienvälineitä. Tällä tunnilla tarvitset maton lisäksi mm. piikkipalloa, pientä pilates-palloa/ tai 1kg pientä painopalloa. Yllesi tarvitset joustavan asun. Liikkeet on hyvä tehdä paljain jaloin.

1. *Ota pilateksen perusasento* seisten, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Hengitä sisään (SH), hengitä ulos (UH) napa-lapa -akseli linjattuna keskilinjalle. Tarkista häpyluun, suoliluun harjujen ja rintakorin perusasento ja tiivistä kevyesti lantionpohjan lihakset sekä syvät vatsalihakset. Aseta piikkipallo toisen jalan alle ja pyöritä jalkaholvia vasten. Voit myös pyörittää päkiän alla (vaikuttaa hartiarenkaaseen) tai kantapäähän alla (vaikuttaa lantion alueelle). Vaihda jalkaa.
2. *Painonsiirto*; Ota piikkipallo pois jalan alta. Tunne rangassa pituuden tunne ja ojenna niskaa. Avaa jalat reilusti leveämmälle. Vaihda painoa jalalta toiselle frontaalitasolla (oikealta vasemmalle) SH - UH. Ota kädet rennoin heilautuksin mukaan ja tee käsillä ilmassa isoa kahdeksikkoa. Suurennä liikettä ja lopuksi pienennä liike.
3. Pysäytä liike. Siirrä jalat lantion leveydelle. SH - UH "pidätä hätää" (eli aktivoi lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset). Jousta polvista ja heilauta käsiä SH - UH *hiihtoliikkeen* tavoin vartalon vieressä puolelta toiselle (eteen ja taakse), pidä katse eteenpäin. Suurennä liikettä. Jousta enemmän polvista ja heilauta käsiä ylemmäs niin etu- kuin takapuolellakin kehoa. Muista ydintuki (lantion lihakset ja syvät vatsalihakset aktiivisina), pudota hartiat alas ja pidä lavat rentoina.
4. *Olkavarsien ja lapojen liike*; Pienennä em. hiihtoliike. Jatka polvien koukistamista. Vaihda käsien liike niin, että katse seuraa vuorokäsiä, kädet tekevät täyden pyörähdyksen SH - UH. Liikkeessä kämmenet ovat edessä ulkosyrjä vastakkain SH ja takakautta pyöräytä kämmenet vastakkain UH. Tee

sama liike niin, että katse jää eteen ja molemmat kädet heilahtavat edestä SH täysiympyrän taakse UH. Pidä lantio vakaana ja kylkikaaret tiukassa paketissa. Aktivoi koko ajan lantionpohjan lihaksia ja syviä vatsalihaksia ja pidä hartiat alhaalla.

5. *Niskanikamien voitelu*; Pysäytä em. liike. Aktivoi ydintuki (lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset) ja rentouta hartiat (lavat alas). Pyöräytä niskoja etukautta puolelta toiselle (frontaalitasolla). Aloita pienestä liikkeestä kasvattaen SH - UH. Pysäytä liike keskelle ja katso ylös SH ja alas UH. Toista. Vaihda hengityksen suuntaa. Katso eteen ja taakse. Varmista, että ydintuki säilyy ja lantio-lapa-napa linja säilyy. Liike tulee vain niskanikamista. Toista.
6. *Kissan ja kamelin selkä*; Ota seisoma asento. Juurruta jalkapohjat lattiaan ja "pidätä hätää". Koukista polvet ja nojaa kevyesti kämmenillä polviin. Tee kissanselkä ja kamelin selkä vuorotellen. SH työnnä rintarankaa eteenpäin ja katse ylöspäin UH käännä katse napaan ja pyöristä rintarankaa. Toista.
7. *Lantion neutraali NA asento*; Seisoma-asennossa pehmennä polvet, aktivoi ydintuki (lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset töihin), rentouta hartiat ja SH – UH ja keinuta lantiota eteen ja NA. Jätä lantio pehmeästi eteen ja ojenna polvet sekä ota rankaan pituutta. Tässä on oikea lantion paikka pilates liikkeitä tehdessä. Voit myös käyttää pientä pilates palloa polvien välissä. Saat aktivaation tunteen lähentäjiin ja vakautat jalkojen linjauksen. Toista.
8. *Olkapäiden ja hartiasseudun lämmitys sekä lapapumppaus*; Ota pieni pilates-pallo/ pieni 1kg painoinen pallo käsien väliin. Ojenna kädet suoriksi eteen. Ota lantion levyinen haara-asento SH ja ojenna kädet sivuille pallo toisessa kädessä UH, vakauta ydintuki (lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset). Vaihda kättä ensin etukautta SH – UH ja toista. Voit myös viedä pallon selän taakse ja vaihtaa toiseen käteen. Yhdistä liikkeet (etukautta SH – takakautta UH). Vaihda suuntaa. Jätä pallo käsien väliin taakse, rentouta hartiat, pidä ydintuki vakaana ja pumpppaa lapoja alaspäin muutamia kertoja. Vapauta

pallo toiseen käteen ja vaihda ympyräliikkeen suuntaan (pallon vienti etu- ja takakautta). Rentouta hartioita pyörittämällä (etukautta taakse) tai nostamalla ylös ja alaspäin. Jätä pallo matolle.

9. *Selkärangan hallittu liike*; Käy istumaan jalat koukkuasentoon, ota pieni pilates-pallo käteesi ja juurruta jalat mattoon. Istu selkä suorana. Aseta pallo selän taakse ristiluuta vasten ja aseta kädet suorina eteen olkapäiden tasolle, kämmenet alaspäin. SH ja aktivoi lantion lihakset sekä syvät vatsalihakset UH käännä häntäluuta napaa kohti, pyöristä lanneselkä. SH aktivoi lantionpohjan lihakset vielä ja nouse selkä hieman pyöreänä takaisin istuinkyhmyjen päälle, lopuksi ojenna selkä. Muista ydintuki ja pidä hartiat alhaalla. Ojenna ylösnoustessa rankaan pituutta. Toista.
10. *Jousiampuja pienen pilates-pallon kanssa*; Käy selin makuulle. Siirrä koukkuselin makuulla jalat vierekkäin ja ojenna kädet kohti kattoa. Aseta kämmenet vastakkain, kevyesti kiinni toisiinsa, pallo toiseen käteen. SH – UH pudota polvia sivuille. Lisää liikkeeseen käsien vuoroittainen pudotus jousiampujan malliin vastakkaiselle sivuille kuin polvet. Jätä pallo alempaan käteen ja tunne pituuden tunne venytyksessä. Anna pään kääntyä vastakkaiselle suunnalle kuin kädet (samaa suuntaan jalkojen kanssa) ja tunne polvista pituutta. Ylempi käsi liukuu alakäden päällä ja jalat pysyvät tiiviisti yhdessä jalkateriä myöten. Pidä lanneselkä keskilinjalla. Tunne rangon kierto (kuin puristaisit märkää pyyhettä) sekä säilytä lannerangan ja rintarangan yhteys. Irrota jalat lattiasta (JT). Toista.
11. *Selkärancarullaus*; Käy koukkuselin makuulle. Aseta pallo jalkojen väliin ja purista palloa hieman, tunne lähentäjien työskentely. SH – UH ja aktivoi lantion pohjan lihakset sekä syvät vatsalihakset ja sulje notko lantion NA asennosta. Palauta NA. Toista. Kallista lantio ja rullaa ylös hartiasiltaan. SH – UH, purista palloa ja rullaa nikama nikamalta vatsalihaksilla jarruttaen alas lähtöasentoon. Toista. Ota kädet mukaan ja nosta SH hartiasillassa kädet takaviistoon kämmenet vastakkain, vakauta rintakori ja laske selkäranka ja kädet UH lähtöasentoon. Muista juurruttaa jalat lattiaan ja etsi pituuden

tunnetta, vakauta lapatuki ja keskustan käyttö sekä hallinta liikkeessä. Voit myös jäädä yläasentoon ja ojentaa jalkoja vuorojaloin (jätä käsien liike pois). Muista pituuden tunne (polvet napakasti) ja ojenna nilkkaa (JT). Vakauta lantio. Tunne takareisien ja pakaralihasten työ. Toista.

12. *Lantion vakauttaminen, lonkankoukistajien vahvistaminen ja venyttäminen sekä takareisien venyttäminen*; Jatka koukkuselin makuulla. Aseta pieni pilates-pallo ristiluun alle. Ojenna toinen jalka kohti kattoa SH - UH koukista nilkkaa, kurota jalkaa suorana etuviistoon. SH nosta jalka suorana takaisin kohti kattoa nilkkaa (varpaita) ojentaen kohti kattoa. Vakauta lantio, pidä selkä keskiasennossa, älä anna alaselän liikkua jalan mukana. Tunne venytys takareisissä ja pohkeissa. Samalla vahvistat nilkkaa. Vaihda jalkaa ja toista.
13. *Sakset*; Käy selin makuulle, aseta pieni pilates-pallo ristiluun alle, ojenna jalat kohti kattoa ja ojenna nilkat. Aktivoi lantion lihakset ja syvät vatsalihakset. Voit myös avata jalkateriä vähän ulospäin (kantapäät yhteen). SH – UH aloita pienellä saksausliikkeellä (KT) ja suurennat liikettä liikeratojesi rajoissa (JT) SH – UH vuorotellen jalkojenvaihdon aikana. Pienennä liikettä, pysäytä SH – UH ja laske jalat alas, ota pallo pois ristiluun alta ja rentouta.
14. *Kiusa I ja II*; Käy selin makuulle, polvet koukussa rinnan päällä 90 asteen kulmassa suhteessa kehoon, jalkaterät hieman yläviistoon ja ojenna nilkat. Aseta kädet takaviistoon lähelle lattiaa (silmäkulmasta on näköyhteys käsivarsiin). Aktivoi lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset. SH rullaa istumaan vatsalihaksilla ja UH rullaa takaisin alas, kädet seuraavat ojennettuina eteen, kämmenet kehoa kohti (KT). Toista. Voit käydä selin makuulle myös niin, että jalat ovat ojennettuina etuviistoon, kädet kohti kattoa tai yläviistoon (JT). Vedä vatsa sisään ylös SH ja rullaa istumaan vatsalihaksia voimakkaasti supistamalla. Kurota käsiä kohti nilkkoja ja UH rullaa hallitusti, jarrutellen, takaisin alas. Toista. Voit myös SH laskea jalkoja alaviistoon, pidä ylävartalo paikallaan ja UH nostaa jalat lähtöasentoon. Pidä lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset erityisen aktiivisina.

15. *Can can*; Istu matolle ja nojaa taaksepäin, samalla aseta kädet koukussa (tai suorina) selän taakse. Muista lapatuki ja koukista jalat pitäen ne tiukasti yhdessä sekä polvet kohti rintakehää. SH ja UH, aktivoi lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset ja nojaa taakse asetettuihin käsiin ja tee jousiampujan jalkaliike ja kohota jalat ilmaan (KT). Kierrä jalkoja vuoron perään puolelta toiselle horisontaalitasolla. Toista. Voit jatkaa liikettä kiertäen vuoroin oikealle ja vasemmalle ja ojentaa jalat suoriksi (toiselle sivulle) kolmannella kerralla. Hengitä vapaasti, mutta ojennus on aina UH. Pidä vatsanpeitteet erityisen aktiivisina. Rytmitys: oikea – vasen – oikea – ojennus, vasen – oikea – vasen – ojennus. Toista.
16. *Kaularangan lämmitys*; Asetu koukkuselin makuulle. Aktivoi pieni pidätyksen tunne. Aseta pieni pilates-pallo niskarangan alle. SH - UH käännä leuka kohti rintalastaa SH käännä leukaa kohti kattoa UH. Aktivoi syvät niskan lihakset. Sulje silmät ja anna silmien viedä liikettä (JT). Toista. SH käännä päätä oikealle UH ja SH vasemmalle UH. Pidä silmät suljettuina ja anna niiden viedä liikettä. SH tee päällä ympyrää oikealta vasemmalle. Vaihda suuntaa. Muista silmät kiinni ja silmien liike ohjaa liikerataa.
17. *Rintarangan lämmitys*; Jatka edelleen koukkuselin makuulla. Aseta pallo rintarangan alle. Työnnä rintarankaa irti lattiasta ja UH pudota paino rintakehän pohjalle. Ojenna kädet sivuille T-asentoon ja ojenna käsiin pituutta. Pidä pieni pidätyksen tunne. Kurkota käsillä yhtä aikaa SH ylöspäin ja UH alaspäin frontaalitasolla. Toista.
18. *Lannerangan rentoutus*; ota pieni pilates-pallo ja aseta se ristiluun alle. SH – UH kallista lantiokoria ylöspäin (kohti kattoa) ja ”pidätä hätää” SH kylkiin ja selkään tässä. UH vapauta liike ja kallista lannerankaa notkolle (napaa kohti kattoa) SH (kuin kellotaulun numerot 12 ja 6). Toista. Vieritä lannerankaa seuraavaksi oikealle ja vasemmalle (kuin kellotaulun numerot 3 ja 9). Lopuksi tee lannerangalla ympyräliike koko kellotaulun ympäri mahdollisimman hallitusti, jarrutellen. Vaihda suuntaa.

19. *Maailman ympäri*; Jatka selin makuulla ja nosta toinen jalka koukkuun rinnan päälle kääntyen kyljellesi suoran jalan suuntaan. Jätä koukkujalka 90 asteen kulmaan ja polvi lattiaan. Alakäsi tukeutuu koukkujalan sivuun ja liikkeelle lähtevä käsi on vartalon suuntaisesti. Ota liikkeelle lähtevään käteen pieni pilates pallo (JT). SH – UH aktivoi lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset ja kurota pituutta päällimmäiseen käteen liu'uttaen kättä alaviiston kautta eteen, lavat alhaalla, SH sulkemalla yläkautta ympyräliikkeen. Anna katseen seurata rintarangan kanssa, kun käsi pyörähtää takakautta lähtöasentoon. Älä purista palloa, vaan anna sen "levätä" kämmettä vasten. Toista. Vaihda suuntaa. Rintaranka avautuu ja olkanivel saa "voitelua" eli mobilisoituu. Hengitä SH venyvään kylkeen (KT - JT). Jätä rintaranka auki ja käsi lepäämään pallon painosta joko T-asentoon tai yläviistoon ja pysähdy liikkeeseen. Pidä toisella kädellä koukkupolvea matossa. Pyri rentoutumaan ja anna suuren ja pienen rintalihaksen venyä. Muista hengittää katkeamatta. Vapauta liike ja vaihda puoli.

20. *Uinti*; Käy vatsallesi, päinmakuulle, katse mattoon. Aseta kädet otsan alle. SH- UH aktivoi lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset ja siirrä paino häpyluun päälle. Ojenna nilkat. Tee jalan ojennuksia vuorojaloin UH ojentaen ja SH palauttaen. Siirrä kädet pois otsan alta ja ojenna ne suoriksi vartalon jatkeeksi, kämmenet mattoa kohti. Aloita ensin rauhalliset ristikurotukset SH – UH vuorokäsiä ja jalkoja ojentaen. Muista pituuden tunne käsistä ja jaloista ulospäin sekä anna yläselän ojentua. (JT) Ojenna päinmakuulta vasen jalka ja oikea käsi irti lattiasta. Ojenna yläselkää, katse on lattiaan päin, pää irti matosta ja niskaan pituutta. Pidä lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset aktivoituina ja aloita rytmikäs uintiliike selän kaari säilyttäen. Kädet ja jalat liikkuvat suorina ylös alas ja hengitys voi kulkea kuin klassisen pilateksen sataset liikkeessä 5 krt UH ja 5 krt SH. Nopeuta liikettä (JT). Lopuksi SH pidä kädet ja jalat vielä ilmassa, tunne pituutta käsistä ja jaloista ja UH rentouta. Voit mennä hetkeksi ns. sikiöasentoon.

21. Käy istumaan *The roll back, roll like a ball* liikettä varten; Aseta kädet polvitaiteiden taakse, pyöristä rankaa ja siirrä paino ristiluun keskelle. Nosta

jalat irti matosta. SH - UH aktivoi lantionpohjan syvät lihakset ja syvät vatsalihakset ja pyöristä otsa polviin ja keinahda taaksepäin. SH - UH palaa vatsalihaksia käyttäen lähtöasentoon. Pää ei saa mennä lattiaan. Voit pitää polvitaiveissa pientä pilates-palloa, jotta kanta-pakaraetäisyys pysyy samana (KT). Toista. Tee sama liike niin, että ylös noustessa varpaat eivät osu lattiaan (JT).

22. *Joutsenen sukellus*; Käy päinmakuulle, katse kohti mattoa, niskaan pituutta. SH – UH Aktivoi lantionpohjan lihakset sekä syvät vatsalihakset. Jalat voivat olla lantion leveydellä ja aseta kyynärpäät mattoon sekä kämmenet kohti mattoa. SH – UH aktivoi ydintuki eli ”pidätä hätää” ja käännä häntäluu lattiaa kohti. SH – UH tunne yläselän leveys ja ojenna yläselkä, palaa ja toista. Katse mattoon SH – UH nosta jalat SH palaa ja toista. Tunne pituuden tunne selässä ja niskassa ja ojenna kädet etuviistoon kämmenet mattoa kohti, pidä lannerangassa tiukka tuki. (JT) Yhdistä selän ja jalan ojennukset SH selän ojennuksen ja UH jalkojen ojennuksen kautta ja ”keinu” tai ”sukella” liikkeessä edestakaisin. Lopeta liike ja rentouta vatsallaan lantiota puolelta toiselle rennosti keinuttaen, kädet rentoina matolla. Voit myös käydä ns. sikiöasentoon.

23. Nouse sikiöasennosta (liike 22. päätösasento) päkiöiden päälle. SH – UH pidä kevyt tiivistyksen tunne lantionpohjan lihaksissa ja syvissä vatsalihaksissa. Aloita *rankarullaus* alhaalta. Rentouta ensin niska, hartiat, pää ja kädet. Nouse nikama nikamalta seisoma-asentoon (pää viimeisenä) ja tunne pituuden tunne koko kehossa, niskasta myös pituutta. Anna kädet lepäävät rentoina kehon sivulla, hartiat rentoina ja jalat juurrutettuina mattoon. Voit myös sulkea hetkeksi silmät. Ojenna rankaa. Avaa silmät. Tunne pääläestä ja koko rangasta pituutta, SH ja huokaisunomainen UH muutaman kerran.

Pohdinta

Lopputyöni ”Pilatesta viulistille” on tarkoitettu pääasiassa viulisteille, mutta sitä voivat soveltaa kaikki jousisoittajat omien tarpeiden mukaan. En pureudu työssäni lähemmin ergonomiaan tai anatomiaan. Näistä aiheista löytyy valtavasti tietoa ja erityisesti viulistin näkökulmastakin on tehty opinnäytetöitä joihin suosittelen tutustumaan. (Kneckt 2006, Bastman 2003). Kuten usein virheellisesti todetaan, viulua ei ”pidetä” soittoasennossa, vaan sen tulisi ”levätä” soittajan vasemman solisluun alueella. Tämä toispuoleisuus tuo painetta ei pelkästään seisoma-asentoon vaan erityisesti rintarangan ja kaularangan alueille. Tästä virheellisestä ”pitämisen” tekniikan johdosta viulistilla on usein niska-hartia- ja alaselkäongelmia. Pilates-harjoitteista voi löytää loputtomasti apua juuri omiin ongelma-alueisiin ja soveltaa lukuisilla eri tavoilla liikeharjoitteita. Pilates-menetelmä myös tasapainottaa ja rauhoittaa viulunsoiton harrastamisen ja ammatinharjoittamisen hektisyyttä. Se on hyvä vastapaino ja tuo mukanaan fokusoidun koko kehon keskittymisen. Jatkossa kannattaa myös tutustua lihaskalvolinjojen merkitykseen kehonhallinnan harjoittelussa.

Käytän joko esittämiäni tuntirakenteita tai osia siitä soveltaen myös omassa pedagogiikassani opetustoimessani Itä-Helsingin musiikkiopistossa. Omien oppilaiden kanssa pitkäjänteinen viulunsoitonharrastuksen edistäminen vaatii myös vastapainoa, joihin pilates-liikkeet tarjoavat oivan mahdollisuuden. Tuntiesimerkkieni pohjalta toivon voivani auttaa myös kollegoita maamme musiikkiopistoissa ja orkestereissa. Ohjaan mielelläni myös periodiluonteisesti pilates-ryhmiä, musiikkileiriläisiä sekä räätälöityjä muusikkopienryhmiä tuntiesimerkkieni pohjalta ponnistaen ja niitä soveltaen. Tutustuminen ja perehtyminen klassiseen pilates-repertuaariin edesauttaa liikeharjoitteiden löytämistä ja pureutumista pilateksen kuuden perusperiaatteen maailmaan.

Klassisen pilateksen liikkeitä on yhteensä 34. Käytän lopputyössäni liikkeistä soveltuvimmat juuri viulistin niska-hartia- ja alaselkävaivojen helpottamiseksi. Näin lopputyöni on helpompaa luettavaa ja mukavampaa käytännön toteutuksen suhteen. Toivon, että näiden kahden tuntiesimerkin kautta sytytän kipinän niin harrastelijoille kuin ammattilaisviulisteillekin. Oman terveyden ennakoivan avun tärkeyden ymmärtäminen on tässä lopputyössäni etusijalla. Toivon lopputyössäni olevien tuntiesimerkkien tiedon lisäävän pilateksen kautta enemmän liikunnan iloa ja tekemisen nautintoa kuin tuskaa.

Lähteet

Ahonen, Jarmo 2007. MP Power Pilates. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Bastman, Saara 2003. Pilates-menetelmä. Käytännön apukeinoja kehonhallintaan viulistille. Helsinki: Stadia ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Herman, Ellie 2004. Pilates Props Workbook. Ulysses Press.

Isacowitz, Rael & Clippinger, Karen 2011. Pilates Anatomy. Human Kinetics.

Keränen, Katja 2014. Kunnon vuodet. Otava Kirjapaino Oy Keuruu 2014.

Kneckt, Tuuli 2006. Vaivaton viulisti. Viulistin fyysisen ergonomian opas. Helsinki: Stadia ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Myers, Thomas W. 2. painos 2013. Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Pilates, Joseph & Robbins, Judd & Van Heuit-Robbins, Lin 2012. Pilates Evolution. The 21st Century. Presentation Dynamics.

Ramsay, Graig 2013. Venyttelyn anatomia. Alkuperäinen teos Anatomy of Streching 2012. Suomennos Anna-Kaisa Hakkarainen. Porvoo: Bookwell Oy.

Somatic PILATES 2014. Pilates ohjaajakoulutuksen materiaalit. Somatic Pilates.

Sinisalo, Maija 2012. Instrumenttiopettajan pedagogiset opinnot. Sibelius-Akatemia/ Jousten aineryhmä. Kirjallinen työ.

Vierimaa, Heidi & Laurila, Mirja 2009. Keho. Anatomia ja fysiologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.