



Outi opettaa katsomaan oman kehon sisältäpäin, millaisesta maaperästä liikkeet lähtevät. Ohjattavana Helena Pettinen.

MATKALLA OMAAN KEHOON

Kantakaa itseänne kuin kultaa, kannustaa pilatesohjaaja Outi Huovinen senioritunnin naisia. On kipeitä niveliä, osteoporoosia ja mitä vielä, mutta ei niille anneta määräysvaltaa. Ne otetaan kainaloon ja mennään eteenpäin.

TEKSTI TUUJA HALMEKOSKI KUVAT NINNA LINDSTRÖM

Ryhävalaan laulu on ihanaa. Naiset lepäävät senioritunnin päätteeksi jumppamatoilla ja kuuntelevat rentouttavaa äänitettä. Pilatesohjaaja **Outi Huovinen** liikkuu keijun askelin Oulunkylän puukoulun sata vuotta vanhalla lankkulattialla, mutta silti lattia narahtaa.

Vähän kuin seniorin rintaranka.

Outi siirtyy jumpparin luokse ja sivelee hänen hartioitaan, toisen luona hän tarttuu tätä käteen ja silittää kämmöntä avoimemmaksi.

– Voitte avata silmät. Nousee sitten seisomaan kauden tavalla, jonka tiedätte. Seisoessa oma häntä laskeutuu painavana kantapäiden väliin. Kun lähdetesalista, muistakaa kruunu päässä, Outi sanoo.

Kaksi naisista hihkaisee samaan aikaan: – Ja timantit kaulalla!

VÄLILEVYTTÄ KUIN VAAHTOKARKIT

Outi Huovisella oli neljänkymppin ikäkriisi, kun hän päätti kouluttautua pois markkinoinnin ja muodin kentältä. Entinen tanssin harrastaja löysi lähikaupan ilmoitustaululta ilmoituksen viikonlopun pilateskurssista.

– Pilatesstunnilta lähtiessä minulla oli pitkä, ilmava, kevyt olo. Halusin sitä lisää.

Reilun kahden vuoden kuluttua Outi valmistui pilatesohjaajaksi, sitten joogaohjaajaksi. Hän toimii myös thai jooga-terapeuttina.

– Äidin puoleisessa suvussa on ollut käsilläparantajia. Ehkä jotakin vienankarjalaisesta perinnöstä on siirtynyt

>>



minuun. Kuuntelen ihmisten mielentiloja myös käsilläni. Saatamme seniorituntilaisen kanssa keskittyä selkärangan kiertoihin ja kuohkeuttamiseen, mutta samalla kuohkeutamme mieltä, kuvailee Outi.

Jokaisella tunnilla on aiheensa, esimerkiksi jalkapohjat, lantio, selkä tai ryhti. Liikuttamisen ja kuulostelun myötä ne vapautuvat paineistaan. Esimerkiksi selkärangan välilevyt, ”kovettuneet lakritsipalat”, muuttuvat aineenvaihdunnan vilkastuessa ”vaahtokarkeiksi”.

Ja timantit ilmestyvät. Niitä kuuluu kantaa ylväänä. – Haluaisin, että jumppasalista lähtee tunnin jälkeen ihmisiä, jotka ovat tutustuneet itseensä paremmin, oppineet jotakin kehostaan ja sen tavasta reagoida. Se saa heidät ehkä suhtautumaan itseensä lempeämmin, näkemään itsensä hyvänä.

HAAVOITTUNEITA ENKELEITÄ

Outi tunnistaa helposti ”haavottuneen enkelin”, naisen, joka ei oikein uskalla astua jumppasaliin. Häntä nolottavat ylikilot tai joku muu omasta mielestä vammauttava asia. Monia vaivaa pelkkä ikääntyminen.

– Kun daameilla on ikää 70, eivätkä he enää aikoihin ole olleet työelämässä, niin moni tuntee itsensä tarpeettomaksi. Ikään kuin he eivät olisi mitään, koska eivät enää tuota. Se näkyy surullisuutena. Haluan tehdä tilaa elämäntilanteelle ja kukoistukselle, Outi kertoo.

Hänen missionsa on auttaa senioreita pääsemään omista vajavaisuuden tunteistaan. Sillä onko hienompaa kuin löytää itsestään se monesta selviytynyt pikkupirjo, joka kuitenkin jaksaa eteenpäin ja jonka parhaana kaverina saa olla?

– Elämän kolhut ja karikot muokkaavat kehoa, niiden kuuluukin tehdä niin. Juuri se tekee kehosta täydellistyvän, omalla tavallaan täydellisen. Ei kukoistukseen tarvita armotonta punnitreeniä vaan rohkeutta tarkastella itseään rauhallisesti ja hyväksyen.

Outille parasta palautetta on senioriryhmäläisten ilo. Aina välillä joku toteaa hämmästyneenä, että minun kroppanihan toimii yhä! Se taipuu. Se jaksaa.

– Jo keski-ikässä nainen saattaa olla itselleen kuin tuhahtus. Tulee oireita ja ikä alkaa pelottaa. Pyydän kääntämään näkökulman pääläelle. Meille on kertynyt kiinnostavia kremppoja, joita voimme jakaa toisten kanssa. Otetaan vaiva kainaloon ja mennään yhdessä sen kanssa eteenpäin.

Selän välilevyongelma tai kaularangan kuluma ei ole este liikkumiselle, kunhan ongelman luonne selvitetään. Yleensä löytyy pieniä keinoja vapauttaa rankaa liikkumaan, ja sen jälkeen löytyvät ehkä isommat liikeradat.

– Ei kannata antaa kremppojen ohjata elämää. Mielen rajoitukset estävät liikkumista usein enemmän kuin itse vaiva.

ÄLÄ LUOVU ETUKÄTEEN

Tummat hirsiseinät hämärtävät jumppasalin turvallisen tuntuiseksi, vaikka ruutuikkunoista tulvisi sisään kirkasta päivänvaloa. Outi jakaa pilatespalloja, kuminauhan ja pienen nystyräpallon. Spotifystä löytyy rauhallista pianomusiikkia.

Hannele Koskenohi, 76, asettelee nystyräpalloa jalkapohjansa alle ja ihmettelee, kuinka jalkapohjista löytyy

Outi antaa sisään- ja uloshengitykselle rytmin. Siskokset Helena Ahti ja Hannele Koskenohi ponnistavat lantiota ylös.

Pallo reisien välissä tehostaa harjoitusta, jossa vahvistetaan pakaroita ja jalkoja.

Kiertoliikkeillä saa rankaan eloa ja kävelyynkin elastisuutta. Outin jumppissa kierrot eivät unohdu, niin tärkeitä ne ovat.

Kuppi teetä ja viikon kuulumiset puukoulun keittiössä: vasemmalta Eeva Inkinen, Hannele Koskenohi, Helena Ahti, Outi Huovinen, Marja-Leena Hiisivuori ja Helena Pettinen.

aina herkistyviä kohtia. Hän on tullut seniorijumppaan Fiskarsista junalla kerran viikossa jo neljän vuoden ajan.

Hannele kertoo saaneensa kevyellä mutta oikeaan osuvalla treenillä kipeän polven kuntoon, ja se on hänen elämänlaatunsa kannalta iso asia.

– Luulin, ettei polvi parane koskaan. Olin jo luovuttua iällä ja raihnaisuudelle, sanoo Hannele.

Myös **Marja-Leena Hiisivuoren**, 75, polvet ovat notkistuneet, itse asiassa tekonivelpolvet. Niiden kanssa piti opetella uudelleen kävelemään. Häneltä on leikattu myös kuulohermon kasvain, mikä toi mukanaan tasapaino-ongelmia.

– En ole koskaan ollut millään tavoin urheilullinen, päinvastoin. Jumppasaliin tuleminen oli korkean kynnyksen takana, mutta emmehän me keskitykään hikoiluun vaan löytöjen tekemiseen. Minä löysin nopeasti häntälunni ja sitä kautta kehonhallinnan, Marja-Leena kertoo.

Hän ei halua elää enää hartiat korvissa ja niskajännitys seurana. Kiristyksiin auttaa, kun oppii hahmottamaan omia liikkeitään kehon sisältä käsin. Kuin katselisi sieltä, miten raajat ulkopuolella hakevat paikkojaan.

Nuorena balettia tanssinut **Helena Ahti**, 79, ajatteli ennen, että liikkeen tavoite on sen ulkoinen kauneus. Nyt hän miettii, millaisesta maaperästä liikkeet lähtevät. Hyvä liikkuvuus vaatii lantion ja keskivartalon tietoista käyttämistä.

– Huomasin pian, miten kipujen vuoksi käpertynyt kroppani avautui. Onhan niin, että jos yksikin ruumiinjäsen on liikkumaton, se samalla invalidisoi kaikkea tekemistä, Helena tietää.

– Täällä me vaihdamme hoitokokemuksiamme ja saamme myös nauraa paljon. En aio ryhtyä itseni puolesta ikärasistiksi ja selittää, etten voi enää...

– Ai ettet voi juosta bussipysäkillä, koska olet hieno nainen! tokaisee **Helena Pettinen**, 72. ●

Pettinen kertoo jättäneensä osan särkylääkkeistä senioripilatesin ansiosta, ja se on ihme, sillä osteoporoosi on madalluttanut selän nikamia. Kotona hän roikkuu tangossa päivittäin, Outin luona etsii turvallisia kiertoliikkeitä ja tasapainoa.

HUOLTOA LANTIONPOHJALLE JA PÄÄLLE

Ennen senioritunnin alkua on juotu porukalla teetä keittiön pöydän ääressä ja vaihdettu kuulumiset. Mitä kuuluu lapsenlapsille? Vieläkö pakastimesta löytyy marjoja smoothieeseen? Miten on kolotusten laita? Onko tuttava-piirissä koronaa...?

Korona-pandemia on tehnyt monen ikääntyvän elämästä entistä rajoitetumpaa. Tutkittu tosiasia on, että suomalaisten liikkuminen on vähentynyt, vaikka monenlaisia kotitreenejä on netin välityksellä tarjolla.

Seniorit sanovatkin, että mikään ei korvaa ryhmän tsemppimielialaa.

Outi muistuttaa, että eläkeikäiset eivät ole enää työelämän paineissa hartiansa jumittaneita. Nyt haasteina ovat lihasvoiman heikkeneminen ja kestävyyskunnan huononeminen. Niitä saa esimerkiksi punttiharjoituksilla ja reippaalla sauvakävelyllä tai uimalla.

Hän keskittyy auttamaan kehonhuollossa ja osallistuu iloon, kun jumppari kertoo lantionpohjanlihasten vahvistuneen niin, ettei enää tarvitse ulkoilla vaipoissa.

Outi tietää ihmisten kaipaavan myös rentoutusharjoituksia. Stressaantunut hengittää helposti vain keuhkojen yläosalla, samoin kipujensa kanssa jännittävä.

Hänen tuntinsa päättyykin hengitysharjoituksiin. Lattialla maaten tehdään ilmalle tilaa palleaan asti. Hyvä kikka laajentaa hengitystä on panna pehmeä pikkupallo lapaluiden väliin ja ajatella päästävänsä irti kaikesta kontrolloinnista. Pallo manipuloi rintakehää avautumaan ja happea kulkeutuu sisuksiin. ●