

– Toimiva sidekudos, wow-järjestelmä kehossamme!

Sidekudos ympäröi ja yhdistää lihaksia, luita, hermoja ja sisäelimiä.

– Ja voit itse huoltaa sidekudosta ja parantaa sen toimintaa.

Elina Pihlajamäki suorastaan ällistyi MELT Methodin mahdollisuuksista sidekudokselle.

Teksti: Reetta Ahola
Kuvat: Christa Könönen

Monesti kun ajattelen jotain, tulee vastaus kuin itsestään. Niin kävi myös, kun ajattelin, että haluaisin pilateksen ohjeiden syyntä kehoon vaikuttavan harjoitusmetodin. MELT Method tuli vastaan kuin sattuman kauppaa, ja osoittautui käänteentekeväksi kehonhuoltomenetelmäksi koko minun urani aikana. Se ei ole vaihtoehto eri kehonhuoltomenetelmille, vaan puuttuva palanen kaikkien hyvinvoinnille, kertoo yli 30 vuotta suomalaisia akateemisella osaamisellaan liikuttanut, Jyväskylän yliopistosta 1990-luvun alussa liikuntatieteen maisteriksi valmistunut, pilates- ja kehonhuollon ohjaaja **Elina Pihlajamäki**.

Hän aloitti vuosi sitten MELT Methodin opiskelun USA:sta organisoidussa verkkokoulutuksessa.

– Zoomin kautta sekä osin pienryhmissä järjestettävä verkkokoulutus toimii todella hyvin, hän kiittää.

MELT Methodin on kehittänyt yhdysvaltalainen neurofaskaaliseen manuaaliterapiaan erikoistunut liikuntafysiologi **Sue Hitzmann**, joka on kansainvälisesti tunnettu kouluttaja fitness- ja terapia-aloilla.

– Kyseessä on tiettyjen tekniikoiden mukaan tarkasti toteutettava, mutta kuitenkin suhteellisen helposti omaksuttava, kaikille soveltuva, päivittäin tehtävä, noin kymmenen minuuttia kestävä it-

sehoitomenetelmä kohti terveempää ja kivuttomampaa kehoa, Elina määrittelee.

– Kliinisten tutkimusten mukaan MELT Methodin neurofaskaaliseen tieteeseen perustuvien tekniikoiden on todettu parantavan liikkuvuutta, vakautta ja suorituskykyä sekä vähentävän kroonista kipua ja elvyttävän yleistä hyvinvointia, hän jatkaa.

– Erilaisista kivuista kärsii iso määrä ihmisiä. Kivun hoitaminen ja hallinta ovat myös merkittävät taloudelliset kustannukset. Siksi kivun itsehoitoon on syytä panostaa sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta, korostaa Elina.

Avain holistisuuteen

MELT Methodin keskiössä on sidekudos eli faskia. Menetelmän harjoitusten tavoitteena on palauttaa faskian kehoa tukevat ja suojelevat ominaisuudet. MELT Method ei kuitenkaan ole perinteistä venyttelyä tai lihasten rullailua.

MELT-koulutuksen myötä Elina on oivaltanut, että faskian merkitys on paljon suurempi kuin yleisesti ajatellaan.

– Faskia on kolmiulotteinen biologinen kudosis, joka ympäröi ja lävistää kaikki sisäelimet, lihakset, luut, nivelet, hermosäikeet ja verisuonet sekä antaa kaikille elimistön järjestelmille rakenteellisen tuen. Myofaskaalisiin ketjuun faskia yhdistää kehon osat toimimaan balanssissa keskenään. Tämä kaikki tapahtuu autonomisen hermoston eli



– MELT-harjoitteissa käytetään tähän metodiin kehitettyjen erikoisten pallojen lisäksi pehmeitä rullia, Elina Pihlajamäki kertoo.

” Faskia on kollageenin koti. ”

tahdosta riippumattoman hermoston ohjaamana. Faskiajärjestelmä kaiken aikaa ikään kuin skannaa kehon kokonaisuuden toimintaa. Mitä paremmassa kunnossa faskia on, sitä paremmin se pystyy toimimaan. Faskia on todellinen avain holistisuuteen eli kokonaisvaltaisuuteen, Elina sanoo.

Ymmärrys faskiasta ja sen merkityksestä on avartunut viimeisen kymmenen vuoden aikana huomasti mikroskooppitekniikan kehittymisen sekä laajan tutkimuksen myötä.

Kipu kroonistuu

Elina painottaa, että faskian toiminnan edellytyksenä on sen riittävä nestepitoisuus. Jotta tämä useassa kerroksessa oleva kudosis pystyy suojaamaan, turvaamaan ja tasapainottamaan eri kehon järjestelmien toimintaa, pitää sen nesteytyksestä huolehtia.

Faskiassa olevaa nestettä Elina kuvaa koostumukseltaan geelimäiseksi. Hän kertoo, että toistuvat, jokapäiväiset toimet, yksipuolinen liikkuminen ja toisaalta myös liikkumattomuus johtavat faskian nestepitoisuuden heikkenemiseen. MELT Methodissa tätä kutsutaan jumittuneeksi stressiksi (Stuck Stress). Tästä seuraa usein selkä-, polvi- ja muita nivelkipuja, liiallisia jännitteitä, päänsärkyä sekä epätasapainoa kehon eri järjestelmien toimintaan.

– Kun faskian nestepitoisuuden heikentäessä faskian eri kerrosten välinen

– Rullan ja pallojen koko on olennaista, jotta paine kohdistuu oikein.

liuku jämhätää, syntyy ikään kuin kitkaa, ja liiallisen kuormituksen myötä siihen kohtaa kehittyy helposti krooninen kipu.

MELT Methodin harjoitteiden avulla on mahdollisuus parantaa kehon sisäistä nesteiden virtausta ja estää jumittuneen stressin muodostumista krooniseksi.

– Säännöllisesti tehtyinä tarkasti kohdennetut tekniikat palauttavat faskiajärjestelmän kykyä säädellä ja stabiloida erityisesti nivelten, lihasten ja hermoston saumatonta yhteistyötä, eli eri kehon alueille jumittunut stressi alkaa vapautua nesteytyksen lähdeyttä niissä taas liikkeelle, kertoo Elina.

– MELT:n mahdollisuudet ovat urani merkittävin ja innostavin löytö, ja vielä se, että lähes jokainen pysyy itse melttamaan, hän iloitsee.

Tarkasti kohdennettujen liikesarjojen teossa käytetään apuvälineinä metodiin kehitettyjä neljää pientä palloa sekä pehmeää, taipuvaa rullaa.

– Pallojen ja rullan koko on olennaisen tärkeää, jotta niiden myötä liikkeisiin tuleva paine kohdistuu oikeaan kohtaan ja oikealla voimakkuudella, Elina korostaa.

Hän ohjaa asiakkaitaan MELT Methodin liikesarjojen tekoon. Tarkoitus on pysyvien tulosten saavuttamiseksi ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, että ihmiset jatkavat harjoituksia säännöllisesti päivittäin.

– Kymmenen minuuttia päivässä riittää, kunhan harjoitesarjat tekee oikein, ja ne kohdistuvat juuri oikeisiin kohtiin ja oikealla paineella, toteaa Elina.

– Faskian nesteytyksen ja kaiken kaikkiaan terveen kehon kannalta on tärkeää siemailla vettä pieniä määriä pitkin päivää. Kannattaa myös suosia nestepitoisia ruokia, hän vinkkaa.



MELT Methodin askeleet

Reconnect	– Uudelleenyhdistä
Rebalance	– Uudelleentasapainota
Rehydrate	– Uudelleennesteytä
Release	– Uudelleenvapautaa

Elina aivan liikuttuu, kun hän kertoo, miten loistavia tuloksia hänen asiakkaansa ovat saaneet MELT Methodin harjoitusten myötä.

– Ehdottomasti merkittävin positiivinen palaute on unen määrän ja laadun parantuminen. Monelta yölliset heräämiset ovat jääneet pois lähestulkoon kokonaan. Naisilla ja toki myös miehilläkin kaikin puolin elämänlaatua parantaa virtsankarkailun helpottuminen.

Apua Elinan asiakkaat ovat saaneet myös nivel-, selkä- ja lonkkakipuihin.

– Helpotusta on tullut hyvinkin kivuliaisiin tiloihin, kuten jäätyneeseen

” Aktiivisen ja älykkään sidekudoksen vaikutukset ulottuvat kehossa lähes kaikkeen. ”

olkapähän ja plantaarifaskiittiin eli kantaluuhun kiinnittyvän jalkapohjan jännekalvon rappeumaan.

MELT Methodin avulla monen Elinan asiakkaan keho on tullut joustavammaksi.

– Kuiva sidekudos on kuin yön yli tiskipöydällä kuivunut sieniliina, hapero ja rapistuva. Kun sidekudoksen nesteytyminen alkaa toimia, koko keho vetreytyy, havainnollistaa Elina.

– Vallankin urheilijoilla saattaa olla vuosienkin takaa urheiluvammoja, jotka aiheuttavat kivun lisäksi turvotusta sidekudoksen nestekierron jämhättämisen myötä. Tähänkin MELT Method tuo apua.

Elina korostaa, että elastinen sidekudos on myös lihasten kasvun ja sitä myötä lihasten toimintakyvyn edellytys. Ilman koossa pitävää sidekudosta nivelet eivät asetu oikeaan asentoon. Elina kertoo faskian olevan kollageenin koti.

– Kun MELT Methodin harjoitusten myötä kollageeni sekä myös elastiini uusiutuvat, niin tämä heijastuu koko sidekudosjärjestelmän kimmoisuuteen ja näkyy esimerkiksi ihon kimmoisuuden parantumisena. Terve sidekudos on napsakka ja palautuva. Selluliitin ja raskausarprien hoidossa sekä laihduttamisen myötä usein syntyvän löysän ihokudoksen kiinteyttämisessä kollageenin ja elastiinin uusiutumisella on suuri merkitys, korostaa Elina.

Ilokseen hän on havainnut, että MELT Methodin säännöllisen harjoittelun myötä hänen asiakkaillaan on tapahtunut silmin havaittavia muutoksia.

– Esimerkiksi eräällä 76-vuotiaalla naisella jalkaterän liikkuvuus ja koko kehon asento muuttui, kun sidekudoksen nestekierron parantuessa nivelten ympärille vapautui tilaa. **LEI**

Säännöllisesti sitoutuen saat tuloksia

Elina Pihlajamäki sanoo, että monet MELT-harjoitteet näyttävät tutuilta venytyksiltä tai jumppaliikkeiltä.
– Oleellista on, miten ne tehdään ja miten ne liittyvät pidempään sarjaan.



Tuck and tilt challenge • Haaste lantion hallintaan

Työnnä polvet koukussa jalat ojennetun käsivarren etäisyydelle. Anna lapojen alle jäävien kylkiluiden laskeutua kohti lattiaa. Paina reisiä ja käsiä toisiaan vasten. Säilyttäen tästä tulevan jännitteen keskivartalossa kallista uloshengityksellä lantiota kohti rintakehää ja sitten pois päin. Tee rauhallisesti toistaen. Säilytä jännite käsien ja reisien välillä sekä kylkiluiden paino lattiaa vasten. Rentoudu lopuksi.



Drawbridge • Neurocoren nesteytyks

Kurota saman puolen käsi ja jalka (hieman sisäkierrossa) pois päin toisistaan kohtaan, missä tunnet jännitteen niiden välillä. Käännä kasvot kädestä pois päin linjaten myös niska. Kallista lantiota kohti rintakehää ja hengittele rauhallisesti syventäen jännitettä koko linjassa. Huom! Tämä ei ole lonkankoukistajavenytys.



Calf glide and shear • Pohkeiden liuku- ja kitkahieronta

Pohkeet ovat monesti täynnä jumittunutta stressiä. MELTin pehmeällä rullalla käsittely ei satu. Kipu on aina viesti, johon reagoidaan painetta keventäen. Alaraajojen nesteytyksen parantua askel kevenee uskomattoman paljon.

Hand treatment • Huolla kätesi!

Palloilla tehtävät käsi- ja jalkasarjat ovat reitti elvyttää koko kehoa nuorekkaaksi. Pienillä palloilla tehtävät muutaman minuutin kestävät tekniikat jättävät rennon, kivuttoman ja ryhdikkään olon.



Elina Pihlajamäki ohjaa asiakkaitaan Jyväskylän keskustassa toimivan Efactor Pilates Studionsa lisäksi verkkokursseilla. Tutustu tarjontaan: www.efactor.fi