



a vastuun taan



keenhallinnasta, rankoista kuormituksista ja ergonomiasta.

Ahonen toteaa, että vaikka trendikkyys on syönyt jonkin verran Pilateksen uskottavuutta, kun markkinoille on ilmestynyt viikonloppukursseilla "pätevöityneitä" vetäjiä, kyseessä on monipuolisesti kehoa kehittävä menetelmä, josta myös tanssijat hyötyvät. - Pieneltä näyttävällä, keskittyneellä tekemisellä voidaan saada aikaan enemmän kuin näyttävällä rehkimisellä. Tunnin aikana ehditään tehdä suuri määrä erilaisia pieniä liikkeitä, jotka kehittävät kehon liikevalmiutta, Jarmo Ahonen toteaa. Hän ohjaa menetelmää balettitanssijoiden oheisliikuntana, on ollut merkittävässä roolissa Method Putkisto Pilateksen tuomisessa Suomeen ja toimii kehitysjohantajana Method Putkisto Instituutissa.

Oleellista Ahosen mukaan on, että tekeminen on keskittyneyttä - työhuolet ja muut täytymiset on eliminoitava tekemisen ajaksi. Ahonen muistaa amerikkalaisopettajan kuvaavan lausahduksen, kun hän havaitsi, että joku valmennettava vain vatkasi paikkojaan ajatusten harhaillessa aivan muualla. - Hän tokaisi silloin, että "You are too much in your head again. Be present! Get connected with your body!". Eli hän sanoi, että treenaaja oli taas liikaa oman päänsä sisässä ja kehotti häntä olemaan paremmin läsnä ja ottamaan yhteyden omaan kehoonsa.

Vielä paremmaksi tanssijaksi

Jarmo Ahonen sanoo, että kehityöläisten ongelmana eivät ole niinkään venähdykset ja nyrjähdykset, vaikka nekin kuuluvat satunnaisesti kuvaan: - Tanssijat ovat taitavia ihmisiä, joiden taito myös suojelee.

Suurin ongelma on sen sijaan ylikuormitus. - Tanssia pitää harjoitella niin paljon, että ylikuormitusta tulee väkisin. Olen yrittänyt fysioterapeuttina viestittää, että tanssijoiden lukujärjestystä voisi ohjelmoida vähän toisinkin, mutta sanoma ei oikein mene perille. Tämä johtuu siitä, että kyseessä on taidelaitos, jossa teokset on saatava valmiiksi tietyssä aikataulussa. Tanssijoille jää siinä itselleen iso vastuu omasta jaksamisestaan, siitä, että ehtii syödä ja palautua ja saa paikat pysymään kunnossa.

Tanssijat myös kantavat komeasti tämän vastuunsa. - Balettitanssijan kohdalla taiteilijuus menee aina kehon kykenevyyden ohi. Tanssijan ajatus kulkee niin, että "jos en kykene johonkin, minun täytyy treenata lisää niin, että kykenen".

Jarmo Ahonen sanoo ihailevansa balettitanssijoiden