

KATI KAURAVAARA, LiTt, VTM
pilatesohjaaja
puheenjohtaja, Suomen pilatesyhdistys
kati.kauravaara@pilateshetki.fi

EEVA LINDSTRÖM, VTM, HuK
pilatesohjaaja
varapuheenjohtaja, Suomen pilatesyhdistys
moventmerge@gmail.com



Kuva: Mervi van Veldhoven/Suomen pilatesyhdistys

Pilates – muutakin kuin sarja liikkeitä

Pilates on monipuolisempaa kuin moni ajattelee. Suomessa tunnetaan parhaiten mattopilates, vaikka laiteharjoittelu on olennainen osa menetelmää.

PILATES ON MATOLLA JA LAITTEILLA HARJOITETTAVA liikuntamuoto, jossa ei tyypillisesti käytetä musiikkia. Se sopii useille kohderyhmille ja moniin tarkoituksiin, kuten iäkkäille toimintakyvyn ylläpitämiseksi, urheilijoille oheisharjoitteluksi, aktiiviliikkuville motoriikan kehittämiseen ja kuntoutuksen tueksi. Pitkän koulutuksen käyneellä pilatesohjaajalla on valmiudet räätälöidä harjoitus eri kohderyhmille sopiviksi.

Pilates on saksalaissyntyisen ja myöhemmin Yhdysvalloissa uransa tehneen Joseph Pilatesin (1883–1967) kehittämä kehohallinnan menetelmä. Hänelle keskeistä oli ennen kaikkea laitepilates, johon hän kehitti ja patentoi lu-

kuisia laitteita pääosin Yhdysvalloissa (Rincke 2019). Aluksi pilates sai suosiota erityisesti tanssijoiden ja muiden esittävä taiteiden ammattilaisten keskuudessa, ja sitä käytettiin myös tanssijoiden vammojen kuntouttamisessa (Rincke 2019; Steel 2020; Latey 2001). Pilates kehittyi 1930-luvulle tultaessa omaksi liikuntamuodoksi, vaikka se pysyi suurelta yleisöltä piilossa 1990-luvulle saakka. Sitten pilates on levinnyt eri puolille maailmaa.

Tavoitteena koko kehon harjoittaminen

Joseph Pilates käytti itse menetelmästä nimitystä *Contrology* (Pilates & Miller 2010; suom. oppi hallinnasta).

Nimi vaihtui pilatekseksi kolme vuotta kehittäjänsä kuoleman jälkeen menetelmän jatkuvuuden turvaamiseksi (Steel 2020). Pilateksen tavoitteena on optimaalisen ryhdin saavuttaminen, kehon eri osien hyvän, toiminnallisen yhteistyön rakentuminen ja kehon tarkoituksenmukaisen ja taloudellisen käytön oppiminen.

Pilateksen kuudeksi periaatteeksi ovat vakiintuneet hallinta, tarkkuus, keskittyminen, liikkeen virtaavuus, hengitys ja keskustan käyttö. Periaatteet on selkiytetty, nimetty ja otettu laajalti käyttöön vasta Joseph Pilateksen kuoleman jälkeen (ks. Friedman & Eisen 1980). Pilates vahvistaa keskivartalon lihaksia, kehittää harjoituskohteena olevien lihasten voimaa ja lisää vartalonhallintaa, liikkuvuutta sekä kehotietoisuutta. Tutkimustiedon perusteella pilateksen arvioidaan olevan tällä hetkellä tehokkain selkäkkipua lievittävä harjoitusmuoto (Owen ym. 2019; Hayden ym. 2021; Fernandez-Rodriguez ym. 2022; ks. myös Taulaniemi 2020).

Menetelmänä pilates on enemmän kuin liike tai sarja yksittäisiä liikkeitä. Se on koko kehoa harjoittava kokonaisuus, joka koostuu sekä erilaisista harjoituksista että tavasta ohjata harjoituksia. Tavoitteena on myös, että kehon lisäksi mieli on läsnä harjoituksessa, jotta pilateksesta saa kokonaishyvinvointia palvelevan harjoitushetken.

Pilateksen tulo Suomeen

Pysyvästi Iso-Britanniaan ja Eurooppaan pilateksen toi vuonna 1970 englantilainen tanssija ja tanssinopettaja **Alan Herdman** opiskeltuaan menetelmää New Yorkissa (The Society for the Pilates method 2022). Suomessa pilatesta on opetettu tällä nimellä tietävästi ensimmäisen kerran vuonna 1989, jolloin tanssinopettajat **Sinikka Gripenberg** ja **Pirkko Ahjo** kutsuivat **Christine Hockingin** Iosta-Britanniasta Suomeen ohjaamaan pilatesta tanssinopettajille.

Ensimmäisiä ulkomailla matto- ja laitepilatekseen kouluttaneita suomalaisia pilatesohjaajia oli tanssijataustainen **Leena Rouhiainen**, joka perehtyi menetelmään Kanadassa 1990-luvun alkupuolella. Fysioterapeutti **Jarmo Ahonen** sai vaikutteita sekä Yhdysvaltojen länsirannikon että itärannikon pilatesperinteistä. **Marja Putkisto** puolestaan ammensi oppinsa Englannista. Kaikkien heidän ammattitaitonsa ja osaamisensa yhdistyi Suomen ensimmäisissä pilatesohjaajakoulutuksissa 2000-luvun alussa.

Myöhemmin myös muut toimijat ovat kehittäneet pilates-ta Suomessa. Esimerkiksi **Marianne Kyrklund** kävi ruotsalaisen pilatesohjaajakoulutuksen ja kohdensi oman ohjaajakoulutuksensa fysioterapeuteille.

Suomessa menetelmä tunnettiin pitkään pääosin mattopilateksena. Suomessa oli jo 1990-luvun lopusta lähtien yksittäisiä pilateslaitteita, joita ohjaajat käyttivät pääosin itse sekä yksilöohjauksessa. Laitepilateksen ohjaajakoulutukset alkoivat Suomessa vuonna 2003. Pilatessuuntaukset näyttävät linkittyvän vahvasti koulutusta järjestäviin tahoihin ja laitevalmistajiin. Suomessa ovat painottuneet matto- ja moderni pilates, mikä on mahdollistanut liikuntamuodon leviämisen ympäri maata. Puhdas klassisen pilateksen suuntaus tuli meille myöhemmin, eikä se ole vielä saanut vahvaa jalansijaa.

Pilates tämän päivän Suomessa

Pilatesta tarjotaan erityisesti yksilö- tai pienryhmäohjauksena, jolloin myös ryhmätunnilla saa manuaalista ohjausta ja yksilöllisiä vaihtoehtoja liikkeille. Menetelmä perustuu edelleen kuudelle periaatteelle, joita ohjaajat pitivät keskeisinä ja ajankohtaisina.

Pilateksen paikka suomalaisessa liikuntakentässä näyttää vakiintuneen, vaikka sen tarkka harrastajamäärä ei ole tiedossa. Tunteja järjestävät muun muassa kansalais- ja työväenopistot, yksityiset pilates- ja tanssistudiot, fysioterapiaklinikat ja kuntokeskukset sekä urheiluseurat ja muut yhdistykset. Kuntokeskusten tarjoama pilates ei kuitenkaan aina toteuta pilateksen periaatteita. Lisäksi keskuksissa ryhmäkoot ovat usein niin suuria, ettei manuaalinen ohjaus ole mahdollista.

Muualla kuin pilatesstudioissa on tarjolla pääasiassa matto- ja ryhmäpilatesta, koska laitteita on käytössä vain harvoissa paikoissa. Laitteilla varustettuja pilatesstudioita on toistaiseksi pääosin vain isoissa kaupungeissa.

Koulutus laadun tae

Vuonna 2004 perustettu Suomen pilatesyhdistys ry toimii pitkän pilatesohjaajakoulutuksen käyneiden ohjaajien yhdyssiteenä. Tällä hetkellä kymmenen koulutusorganisaatiota järjestää yhdistyksen jäsenyyskriteerit täyttävää ohjaajakoulutusta, joka kestää vähintään 300 tuntia. Koulutuksen

Miten tutkittiin?

Artikkeli perustuu Suomen pilatesyhdistys ry:n vuonna 2022 julkaisemaan tutkimusraporttiin *Pilates Suomessa* (Kauravaara & Lindström 2022). Tutkimusta ohjasivat kaksi tutkimuskysymystä: 1) miten pilates on tullut Suomeen ja 2) mikä on pilateksen nykytila Suomessa. Lisäksi tutkimusta taustoitti kuvaileva kirjallisuuskatsaus pilateksen kansainvälisestä historiasta.

Pääaineiston keräsimme kahdella pääosin laadullisella kyselyllä ja teemahaastattelulla. Ensimmäinen kysely tehtiin kesällä 2021 Suomen pilatesyhdistyksen jäsenille (N = 316), ja siihen vastasi 86 henkilöä. Toiseen kyselyyn vastasi kymmenen henkilöä, jotka edustavat Suomessa pilatesohjaajakoulutusta järjestäviä tahoja. Haastatellut

14 suomalaista pilates-toimijaa valikoituivat ensimmäisen kyselyn perusteella. Toimijoiden haastatteluja hyödynsimme sisällönanalyysin avulla. Lisäksi haastattelimme kolmea ulkomaista pilates-toimijaa pääosin kirjallisuuskatsausta varten.

Tutkimuskysymysten suuntaista kansainvälistä ja suomalaista tieteellistä aineistoa pilateksesta on niukasti. Taustoittavan kirjallisuuden osalta pyrimme kuitenkin muodostamaan riittävän laajan lähdepohjan. Lisäksi hyödynsimme arkistomateriaalia, kuten Suomen pilatesyhdistys ry:n vanhoja kokouspöytäkirjoja sekä toimintakertomuksia.

Pilates Suomessa on luettavissa osoitteessa www.suomenpilatesyhdistys.fi.

voi suorittaa nopeimmillaan kuudessa kuukaudessa. Pitkän koulutuksen käyneitä pilatesohjaajia on Suomessa karkeasti arvioiden noin 1 300.

Taustaltaan pilatesohjaajat ovat usein liikunnanohjaajia, fysioterapeutteja tai tanssijoita. Suomalaisen pitkän koulutuksen käyneiden ohjaajien tasoa pidetään korkeana. Kokonaistilannetta sekoittaa kuitenkin se, että kuka tahansa voi kutsua itseään pilatesohjaajaksi, koska pilates ei ole suojattu tavaramerkki. Suomen pilatesyhdistyksen jäseneksi voi kuitenkin päästä vain pitkän ohjaajakoulutuksen käytyään, ja yhdistys julkaisee verkkosivuillaan koulutettujen ohjaajien nimilistaa.

Pilates on käsityksemme mukaan jatkuvasti kehittyvä kehohallintamenetelmä. Tärkeää on, että erilaisille Joseph Pilateksen elämäntyölle pohjautuville lähestymistavoille on tilaa, olipa painotuksena klassisuus ja autenttisuus, menetelmän edelleen kehittäminen tai kuntouttavat osatekijät. ♦

LÄHTEET

Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Cervero-Redondo, I., Torres-Costoso, A., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Reina-Gutiérrez, S., Pascual-Morena, C. & Martínez-Vizcaíno, V. 2022. Best Exercise Options for Reducing Pain and Disability in Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, and Mind-Body. A Network Meta-analysis. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 52 (8), 505–521.

Friedman, P. & Eisen, G. 1980. *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning*. The Joseph H. Pilates Foundation Inc. Doubleday & Company Inc. New York. USA.

Hayden, J. A.; Ellis, J.; Ogilvie, R.; Stewart, S. A.; Bagg, M. K.; Stanojevic, S.; Yamatode, T. P. & Saragiotto, B. T. 2021. Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain: a network meta-analysis. *Journal of Physiotherapy* 67 (4), 252–262.

Kauravaara, K. & Lindström, E. 2022. *Pilates Suomessa*. Selvitystyö. Suomen pilatesyhdistys ry. Espoo.

Latey, P. 2001. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 5 (4), 275–282.

Owen, P. J.; Miller, C. T.; Mundell, N. L.; Verswijveren, S. J. J. M.; Tagliaferri, S. D.; Brisby, H.; Bowe, S. J. & Belavy, D. L. 2019. Which specific modes of exercise training are most effective for treating low back pain? Network meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 54 (21), 1279–1287.

Pilates, J. H. & Miller, W. J. 2010. *A Pilates's Primer: The Millenium Edition, Includes the Complete Works of Joseph Pilates, Pilates' Return to life through Controllogy and Your Health*. Presentation Dynamics.

Rincke, E. 2019. *Joseph Pilates, A bibliography*. Inner strength publishing. NJ. USA.

Steel, J. H. 2020. *Caged Lion, Joseph Pilates & His Legacy*. Last Leaf Press. CA, USA.

Taulaniemi, A. 2020. *Neuromuscular Exercise for Low Back Pain: Efficacy among female healthcare workers in biopsychosocial framework*. Tampere University Dissertations 344. Tampere University.

The Society for the Pilates method 2022. The History of UK Pilates. Verkkosivut osoitteessa <https://thesocietyforthepilatesmethod.com/history/>. (Viitattu 10.8.2022.)



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.