

SISÄLLYS

Johdanto 9

Method Putkisto – virittäydy energiaan 10

Kenelle Method Putkisto ja kirjan ohjelmat sopivat? 12

Miten käytän ohjelmia? 15

Method Putkisto -menetelmän käsitteistö ja periaatteet 16

Osa 1

Liike parantaa 29

1. VERENKIERRON HEIKKOUS – STRESSI 30

Taputukset 31

Hengästy, hyppely ja tanssi 33

2. TASAPAINON HEIKKENEMINEN – EPÄVARMUUS 34

Tasapainoviritys 35

Jalat maahan -periaate: siirrä painoa 35

Ristipisto ja silmukka 36

3. PÄÄNSÄRKY – ASIAT PAINAVAT 38

Päänahkahieronta 39

Ohimovenytys 40

Linjaa pää vartalon kruunuksi 41

4. VÄSYNEET SILMÄT – ELÄMÄN SUUNTA SUMENEE 42

Silmätempu 42

5. LUKKIUTUNUT KATSE – NÄKÖALATTOMUUS 43

Katseen tanssi 43

6. ROIKKUVA KAULAN IHO – ELÄMÄNILO LASKEE 44

Iholihaksen nosto ja vahvistus 45

Haukivenytys 46

7. PALA KURKUSSA – PYSTYTKÖ PUHUMAAN? 47

Kurkunpään kirkastus 48

Huulten pärinä 49

8. RINTARANGAN JA RINTALASTAN JÄYKKYYS

– TARVE SUOJAUTUA 50

Säteiden rumba eli rintarangan shake-shake 51

Kurota ja pudota 52

9. KIPEÄ NISKA, NISKA JUMISSA

– KYVYTTÖMYYS KÄÄNTÄÄ SUUNTAA 53

Salaisuus 54

Niskan liu'utus 55

Kaulaspiraali 56

10. NISKAKYHMY – UUPUMINEN, ALISTUMINEN 57

Lepakko istuen 58

Perhosvenytys 59

11. HEIKOLTA TUNTUVA SELKÄ – EPÄVARMUUS 60

Hylje 61

Taivaan tuli 62

12. KIPEÄ SELKÄ – KUORMITUSTA ON LIIKAA 63

Bloggeli-nosto 64

Kristalli 65

13. LANNERANKAAN SATTUU – ”OLEN POIKKI” 66

Sisilisko 67

Istuva haikara 68

14. KIPEÄT JA TURPOAVAT JALAT – ELÄMÄ JUMISSA 69

Jalkapohjan virkistys 70

Sudenkorento 70

Ponnistuspisteen vahvistus 72

Kannan leijailija 73

Navigointi 74

15. KÄSIEN HEIKKOUS – ”EN SAA OTETTA ASIOISTA” 76

Hermovenytys 77

16. TURVOTUS – EPÄMUKAVA OLO 78

Hevosenkenkäsively 79

Selkärancarullaus 80

Haikara seisoen 81

17. ISKU PALLEAAN – AHDISTUS 82

Nouseva aurinko 83

Jousivenytys 84

Kivi 85

X-rentoutumisasento 86

Osa 2

Lumo – sopeuta aistijärjestelmä tasapainoon 89

1. KIRKKAUS, PUHDISTAUTUMINEN – KEVÄTTALVI 96
2. UUDEN LUOMINEN, KUORIUTUMINEN – KEVÄT 98
3. TUNTEMINEN, TUULETTAMINEN – KESÄ 100
4. TOTUUS, TALTEEN OTTO, KOKOAMINEN
– LOPPUKESÄ JA SYKSY 103
5. VÄRJÖTTELY, PEITTÄMINEN – ALKUTALVI 104
6. PIMEYS, SELVIYTYMINEN – TALVI 107

Osa 3

Voima – virittäydy virkeäksi 109

1. VIRITTÄYTYMINEN – ITSENSÄ KOKOAMINEN 114
Silmien virkistys 115
Pöllö 116
Kuunsirppihengitys – avaa tuoksumaisema 117
Äänen viritys 118
Gaaga 118
2. KESKITYTYMINEN JA TASAPAINO 119
Hiljaa seisoa 120
Keskuslinjavedot ja pään kääntö 121
Ristipisto ja suora silmukka 121
3. TOIMEEN TARTTUMINEN 122
Kolmionosto 123
4. ROHKEUS 124
Kukko 125
Voimahengitys 126
Jalkojen tömistys 127

5. SISU 128
Sisun aktivoiminen 129
Haukan katse 129
 6. PONNISTAMINEN 130
Ponnistuspiste 131
Pakaratreeni – turbovoimaa 131
 7. PALAUTUMINEN 132
Liukuja 132
 8. RENTOUTUMINEN 136
Taivaanrannan maalari 137
Lantion kallistus 138
Sisilisko pallon päällä 139
 9. RAKASTAMINEN, RAKASTUMINEN 140
Ranteiden pyöritys 141
 10. ELÄMÄNVOIMAA LISÄÄVÄ LUOPUMINEN 142
Leukapielien rentoutus 143
Leukahölkä – purulihasten rentoutus 143
 11. SUREMINEN 144
Lohdutus 145
Aivojen siivous 146
 12. SOSIAALINEN TAITAVUUS, IHMISEN
KOHTAAMINEN 147
Horisonttikatse toisen kohtaamiseen 149
 13. LEPPYMINEN TUNNETILAN PURISTUKSESTA 150
Kämmenen avaus 151
 14. ILOITSEMINEN JA ILON TUOTTAMINEN 152
 15. ONNISTUMINEN 154
Äänilento 155
 16. MINUUDEN – JA MUIDEN – KOHOTUS 156
Ryhdin linjaus 157
- KIITOKSET 160