

## Marja Putkisto: Keho tutuksi metodien kautta

Liikuntapedagogi Marja Putkisto tutustui omaan kehoonsa jo lapsena. Lonkkaongelmista huolimatta hän oli innokas baletin harrastaja, mutta jostain syystä pieni ballerina joutui aina nurkkaan, kun muut tekivät piruetteja.

- Vasta myöhemmin oivalsin, että kysymyksessä olivat liian lyhyet lihakset lantioni ympärillä. Lonkankoukistajalihakset kiristivät lantion asentoa väärään kulmaan, hän toteaa.

Marja Putkisto opettaa tulevana kesänä ympäri Suomea ja kotikaupungissaan Lontoossa luomaansa Method Putkistoa. Siinä avataan kireitä kehon luonnollisia liikkeitä estäviä lihaksia niitä pidentämällä ja lihasjännitteitä poistamalla.

Putkisto marssittaa Suomeen myös maailmalla tunnettua Pilates-jumppamenetelmää, jolla vahvistetaan syviä lihaksia. Vuodet metodien parissa ovat tehneet tehtävänsä myös tässä naisessa.

- Itselläni varmaan yksikään luu ei ole enää samassa kohdassa, nauraa Marja Putkisto.

- Lantion ja jalkojen asennot ovat muuttuneet, vyötärökaari noussut ja hengitys parantunut. Elämänlaatu on parantunut, hän hehkuttaa ja vakuuttaa, että kun oppii tuntemaan kehonsa, siinä on paljon mukavampi olla.

Lisätietoa: <http://www.methodputkisto.com>