

La postura: il corpo macchina perfetta



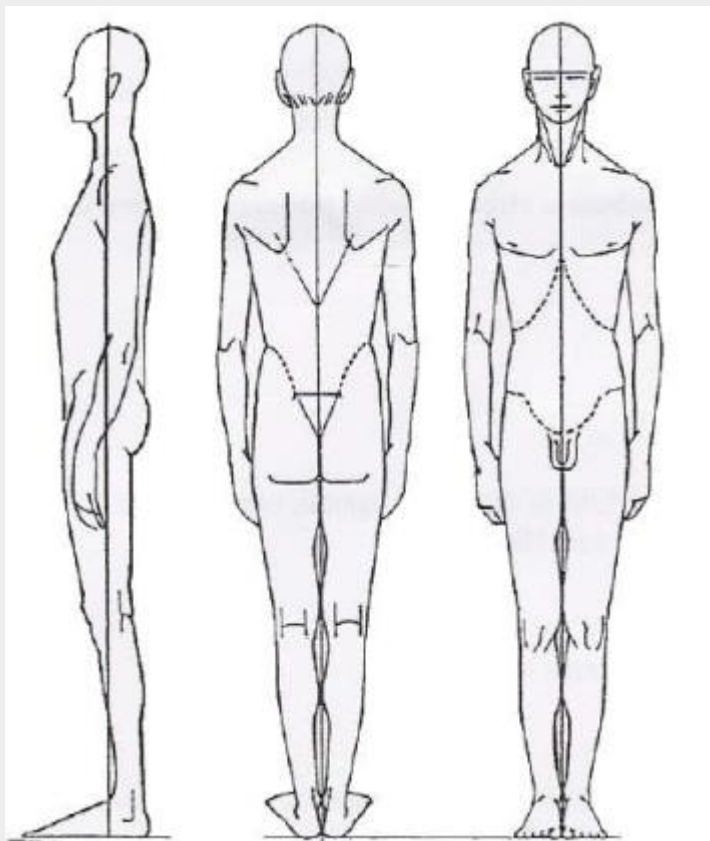
di Isabella Traballi

La postura è la posizione del corpo nello spazio e la relazione dei segmenti scheletrici tra loro, permette di mantenere l'equilibrio e di contrastare la forza di gravità sia quando si è fermi sia quando si è in movimento. Tutto ciò con il minor dispendio energetico cioè in ergonomia (dal greco *érgon*, che significa lavoro, e *némein*, che significa amministrare, governare) quindi con la distribuzione ottimale dei carichi.

Tutti possono imparare ad attuare posture corrette e mantenerle nel tempo! Il nostro corpo è una macchina perfetta e se lo sappiamo utilizzare e rispettare, tutta la nostra persona ne trarrà beneficio. Potremo prevenire dolori muscolari e percepire uno stato di benessere e minor affaticamento al termine della nostra giornata.

Ma **come possiamo memorizzare la postura corretta?** E' semplice: è sufficiente guardarsi allo specchio qualche minuto al giorno e controllare che

L'allineamento del nostro corpo è vicinissimo a quello ideale; il cervello, come un computer, la memorizzerà e la riproporrà in modo automatico durante la nostra giornata.



In posizione eretta la linea mediana del nostro corpo dovrà passare tra i talloni, salire al pube, passare dall'ombelico per andare allo sterno e infine arrivare al naso.

La postura è anche espressione del sé e del nostro stato d'animo ed esiste una netta relazione tra stati emozionali e tensioni muscolari. Se provassimo per un attimo a sentire i nostri muscoli quando siamo ansiosi o arrabbiati sicuramente non li sentiremmo rilassati ma molto tesi, particolari emozioni protratte nel tempo possono influenzare non solo la postura, ma anche il modo di respirare.

Ma di questo parleremo la prossima volta...