La postura è l'adattamento di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale che lo circonda.

E' cioè il modo in cui reagiamo alla forza di gravità e comunichiamo, accumulando esperienze motorie che, nel tempo, vengono memorizzate e continuamente rafforzate dalla ripetizione quotidiana.

Per questi motivi, errori posturali anche modesti sono in grado di causare, col passare del tempo,
non solo disagi ma vere e proprie patologie:

- sovraccarichi con conseguente degenerazione articolare (artrosi, meniscopatie, ecc…)
- irrigidimenti e degenerazione dei tessuti elastici (tendinopatie, miopatie, ecc…)
- disturbi nervosi
- blocchi respiratori
- disturbi digestivi
- cattiva circolazione
- problemi di equilibrio
- mal di testa

Le retrazioni muscolari

I muscoli sono una componente dinamica del nostro corpo, in continuo mutamento.

Se un muscolo viene a trovarsi per lungo tempo in condizione di accorciamento, ad esempio per una postura errata, questa condizione puo' fissarsi portando ad una limitazione del movimento e progressivamente ad una riduzione degli spazi intrarticolari causando attrito ed usura dell'articolazione stessa che sarà inevitabilmente soggetta a patologie più o meno gravi:

- borsiti, sinoviti
- artrosi
- blocchi articolari
- lombalgie, dorsalgie, cervicalgie
- ernie e protrusioni discali

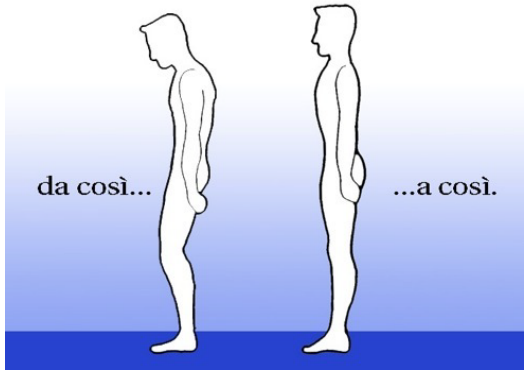
Le principali cause di retrazioni muscolari in grado di alterare una postura corretta possono avere origine da stress, tensioni emotive, traumi, incidenti, ma anche da una vita sedentaria o da un'attività fisica eccessiva o eseguita in modo sbagliato.

Postura e Psiche

Anche l'aspetto emotivo svolge un ruolo di primaria importanza nell'organizzazione della postura.

Vi è infatti una stretta relazione tra stati emozionali e retrazioni muscolari.

Particolari emozioni protratte nel tempo possono influenzare non solo la postura ma anche il modo di respirare; persone molto ansiose o che vivono quotidianamente in situazioni di stress, tendono a bloccare la respirazione diaframmatica usando prevalentemente la respirazione toracica e accessoria.

Nel tempo cio' puo' portare con facilità a problematiche viscerali e muscolo-scheletriche come cervicalgie, acufeni, capogiri, problemi digestivi, alterazioni del ritmo cardiaco, ecc.

Le tecniche di Riequilibrio Posturale Globale intervenendo in modo mirato sulle catene muscolari e sulle dinamiche respiratorie, consentono di "sbloccare" le retrazioni muscolari e portare al ripristino dei corretti allineamenti corporei.