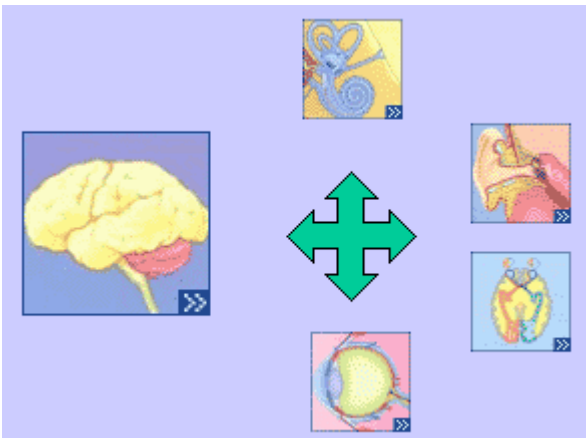


## La postura



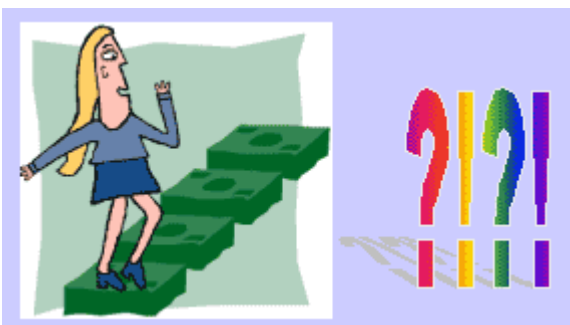
La postura è la posizione che il corpo assume sia da fermo che in movimento. Essa è il risultato di una complessa interazione tra cervello, organi sensoriali, stati emotivi.



Al cervello arrivano informazioni dagli organi della vista, dell'udito e dell'equilibrio, e dai muscoli e le articolazioni.

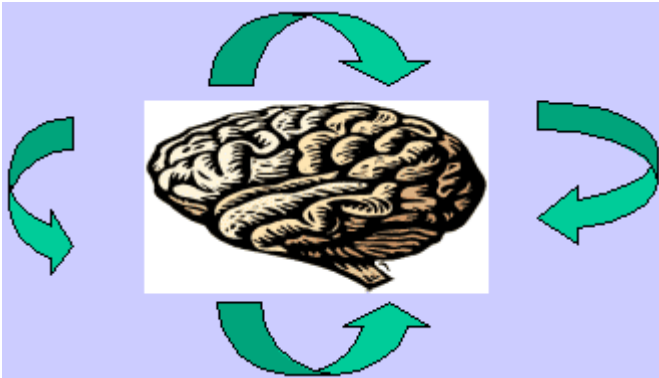


I meccanismi di controllo che regolano la postura avvengono in virtù di specifici "programmi" nel sistema nervoso centrale.



Il soggetto con disturbi visivi quali ad esempio l'astigmatismo, cerca costantemente, attraverso gli opportuni comandi sui muscoli, di adeguare la posizione del corpo con ciò che vedono gli occhi, ma agli stessi muscoli arrivano anche impulsi sollecitati dalle informazioni provenienti dall'organo dell'equilibrio e dalle

articolazioni che percepiscono invece la vera posizione del corpo.  
RISULTATO UN VERO SENSO DI DISAGIO.



La postura è espressione anche dello stato psichico: la zona di controllo più alta del sistema nervoso gestisce tutti i meccanismi neuromuscolari ed è la stessa che controlla e viene influenzata dai meccanismi psichici come ad esempio lo stress.