



# L'individualità posturale



[www.eop.it](http://www.eop.it)



# La postura

La postura è l'attitudine fondamentale di una specie...



[www.eop.it](http://www.eop.it)



in rapporto all'esigenza di vincere la forza di gravità...



[www.eop.it](http://www.eop.it)



e per relazionarsi col mondo esterno



[www.eop.it](http://www.eop.it)



# La postura

È regolata dal SNC attraverso un sistema di controllo, composto da tre grandi blocchi:

- Sistema afferente
- Sistema di elaborazione
- Sistema di attuazione



# Sistema afferente

Serve a raccogliere i dati circa la posizione ed il movimento e si compone di tre sotto-sistemi:

- visivo – sensibile a movimenti molto lenti
- vestibolare
  - canali semicircolari – sensibili alle accelerazioni e velocità angolari della testa
  - otoliti – sensibili alle accelerazioni lineari
- propriocettivo
  - fusi neuromuscolari
  - organi tendinei del Golgi
  - recettori della capsula articolare – artrostatici e artrocinetici
  - recettori plantari – sensibili alla pressione ed in minor misura alle accelerazioni orizzontali



# Sistema di elaborazione

Utilizza le informazioni ottenute dal sistema afferente, integrate ad altre di tipo cognitivo, per creare degli schemi per mettere in azione il sistema di attuazione



# Sistema di attuazione

Sistema mio-fascio-scheletrico: la “Struttura”





# Nell'uomo gli scopi di questo complesso sistema posturale sono:

Contrastare la forza di gravità, da fermo o in movimento, con il minimo consumo energetico, per una gestualità veloce e precisa, efficace



[www.eop.it](http://www.eop.it)



interagire con l'ambiente e con i propri simili



[www.eop.it](http://www.eop.it)



è in questa interazione che la postura, nell'animale uomo, si definisce come principale modalità di comunicazione non verbale

[www.eop.it](http://www.eop.it)

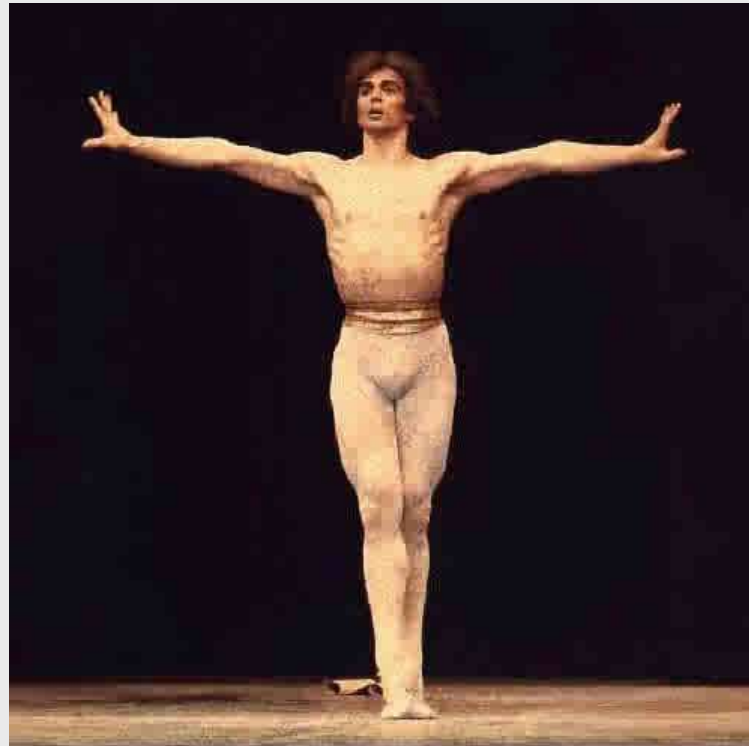
a livello posturale avviene l'integrazione  
tra psiche e soma



tra ciò che vogliamo comunicare e ciò  
che il corpo può esprimere

[www.eop.it](http://www.eop.it)

il movimento volontario è quello che ci  
caratterizza come individui



*“Gli istinti più bassi o i pensieri più alti necessitano comunque del movimento muscolare per esprimersi” (Korr)*

[www.eop.it](http://www.eop.it)

# Unità del corpo



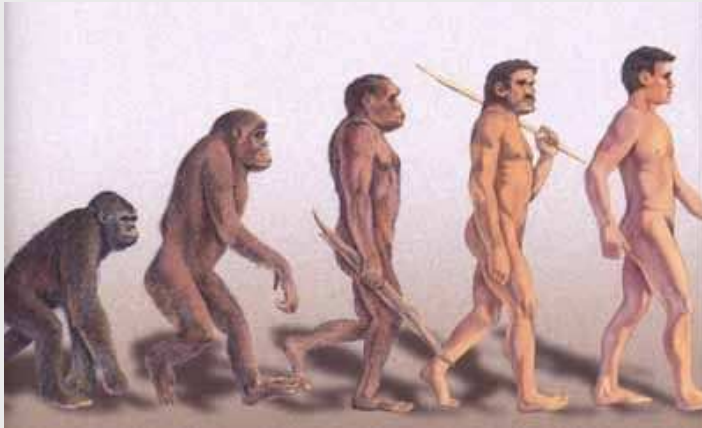
- Macchinario principale
  - sistema mio-fascio-scheletrico (coordinato dal SN)
- Macchinario di alimentazione
  - apparato circolatorio (sanguigno e linfatico)
  - apparato endocrino
  - apparato digestivo
  - apparato respiratorio
  - apparato urinario



# L'errore dell'uomo

*“Abbiamo preso un magnifico ponte a mensola, la spina dorsale arcuata e 4 arti di supporto, e l'abbiamo trasformato in un grattacielo. Da un centro di gravità basso su base ampia, siamo passati ad un centro di gravità alto supportato da una piccola base (e su due gambe)”. (Irvin M. Korr)*

# Tutto cominciò così...

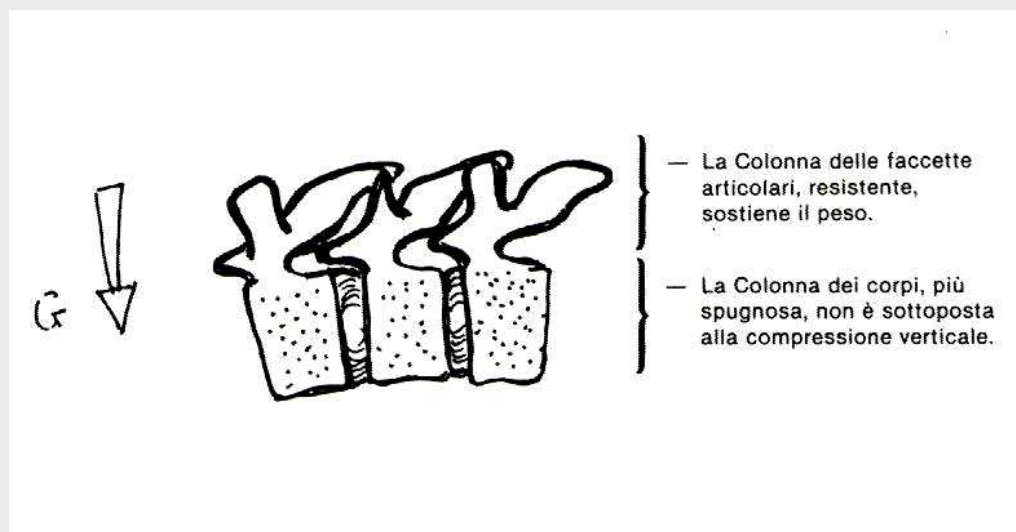


[www.eop.it](http://www.eop.it)



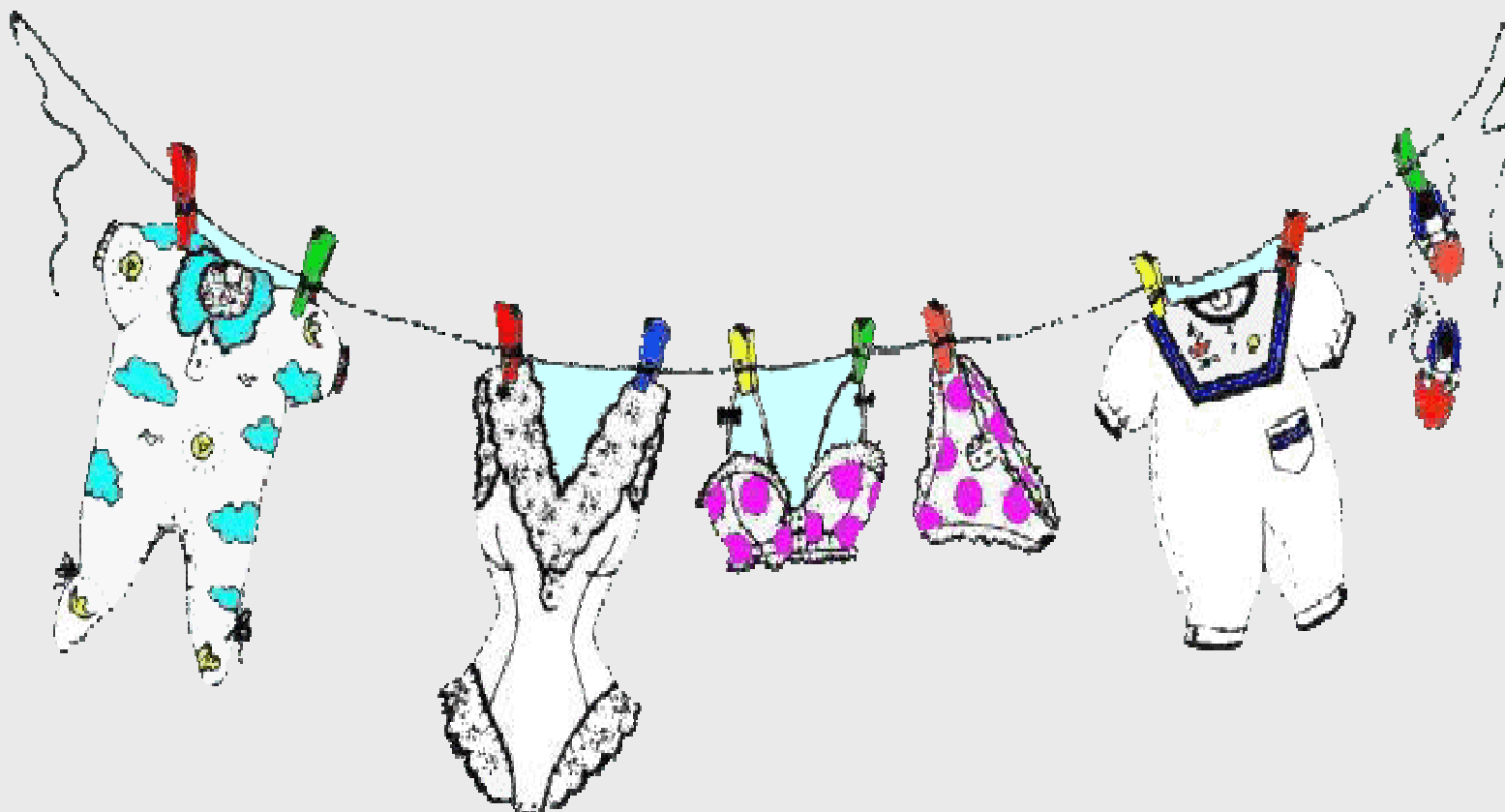


## ...la colonna orizzontale





# ...i visceri appesi alla colonna



[www.eop.it](http://www.eop.it)

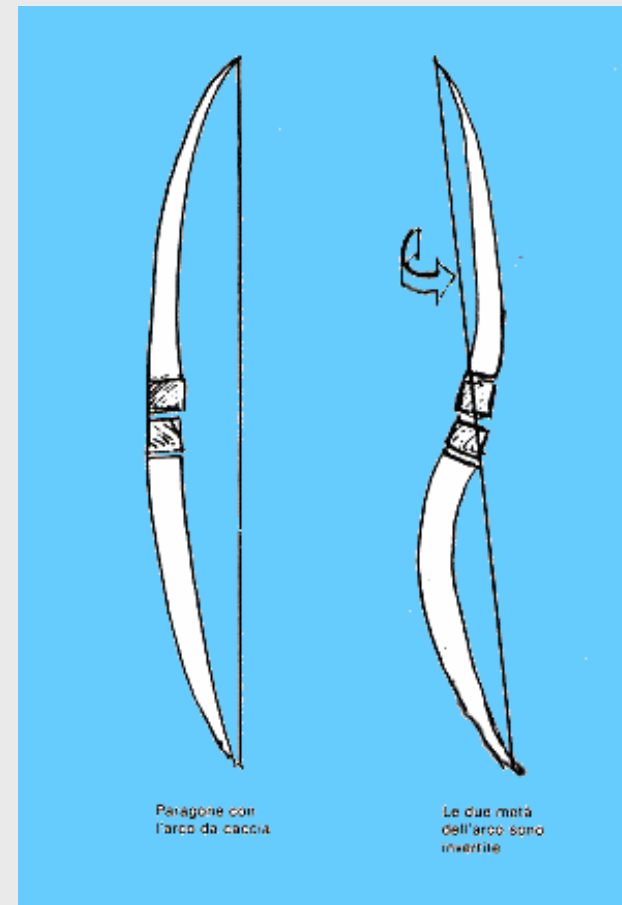
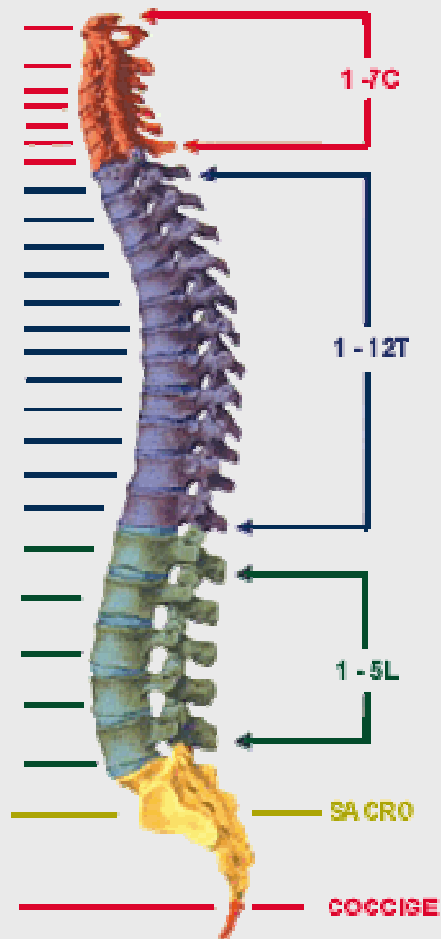


# Problemi:

- mantenere in equilibrio questi 25 pezzi (24 vertebre più la testa)
- fare in modo che l'azione delle forze gravitarie non comprimesse e prollassasse vasi, nervi, visceri, in particolare quelli addominali



La colonna ha trovato il suo adattamento modificando le sua curve, in particolare organizzando delle lordosi, che è caratteristica peculiare della razza umana



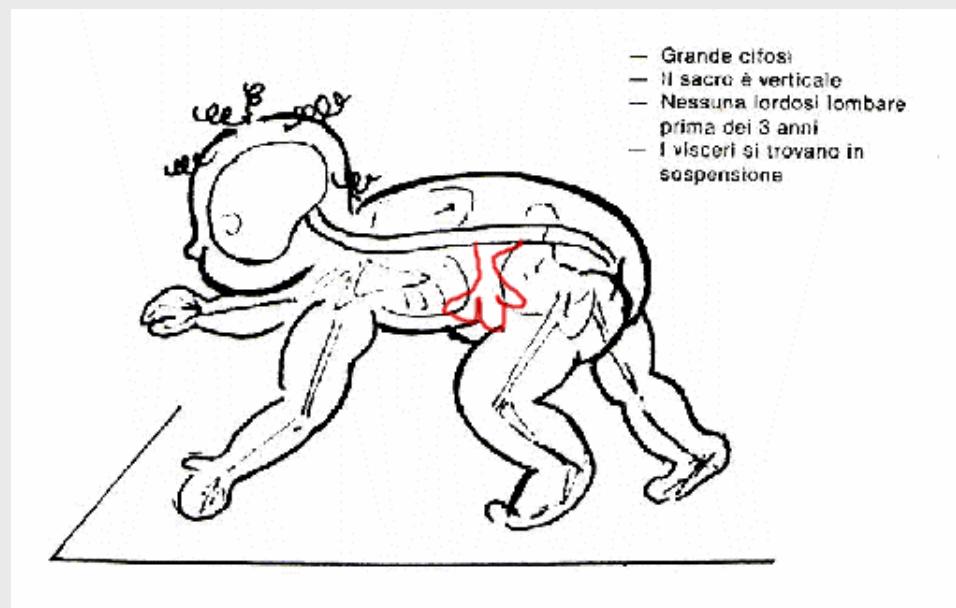


- I visceri toracici sono stati supportati da una solida struttura fibrosa e scheletrica.
- I visceri addominali sono quelli che hanno trovato un adattamento più precario.

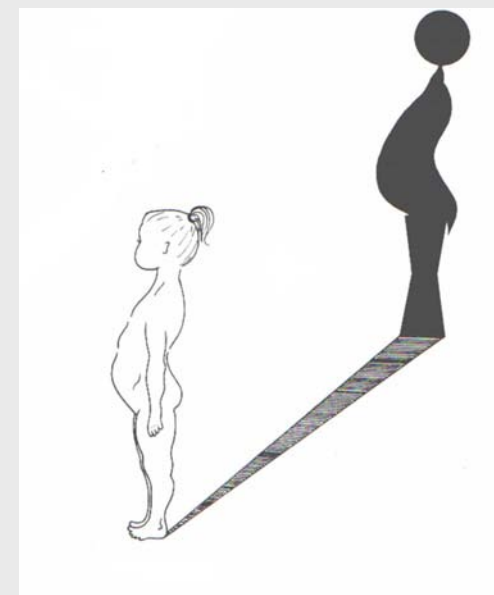
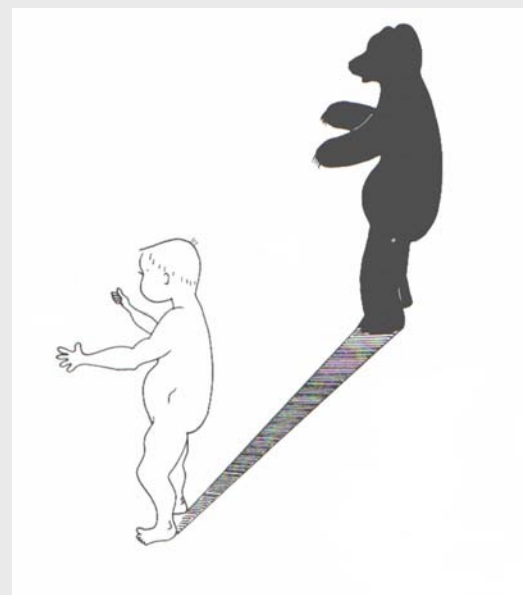
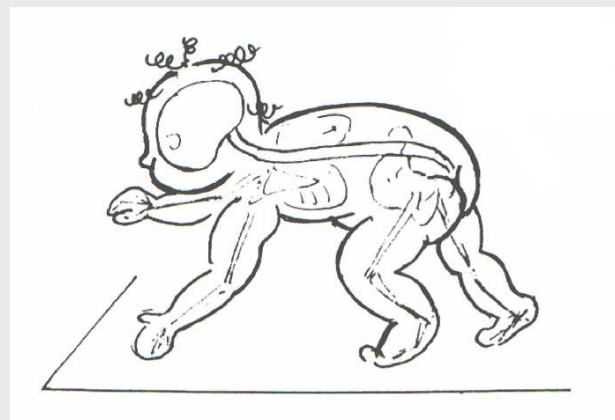
Questi adattamenti non sarebbero stati possibili senza la  
*plasticità* dei connettivi



# Tutto comincia così...



Secondo i paleontologi il genere umano ha raggiunto la stazione eretta in diversi milioni di anni



queste tappe vengono ripercorse nello sviluppo psicomotorio di ogni individuo

[www.eop.it](http://www.eop.it)



nella grande sfida al mantenimento di una  
postura, ognuno trova la sua personale  
e peculiare soluzione...

...in rapporto alla  
familiarità, allo stile  
di vita, al  
funzionamento  
viscerale, al  
carattere, agli  
stress...

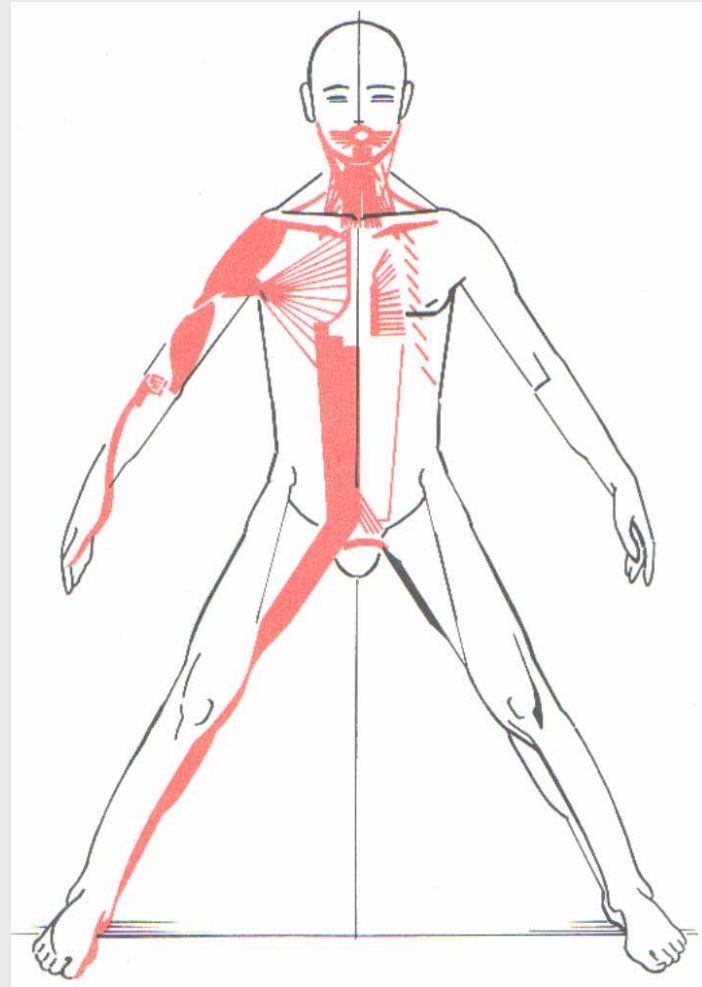


...e se in questa ricerca trova  
delle soluzioni economiche,  
non soffre

[www.eop.it](http://www.eop.it)

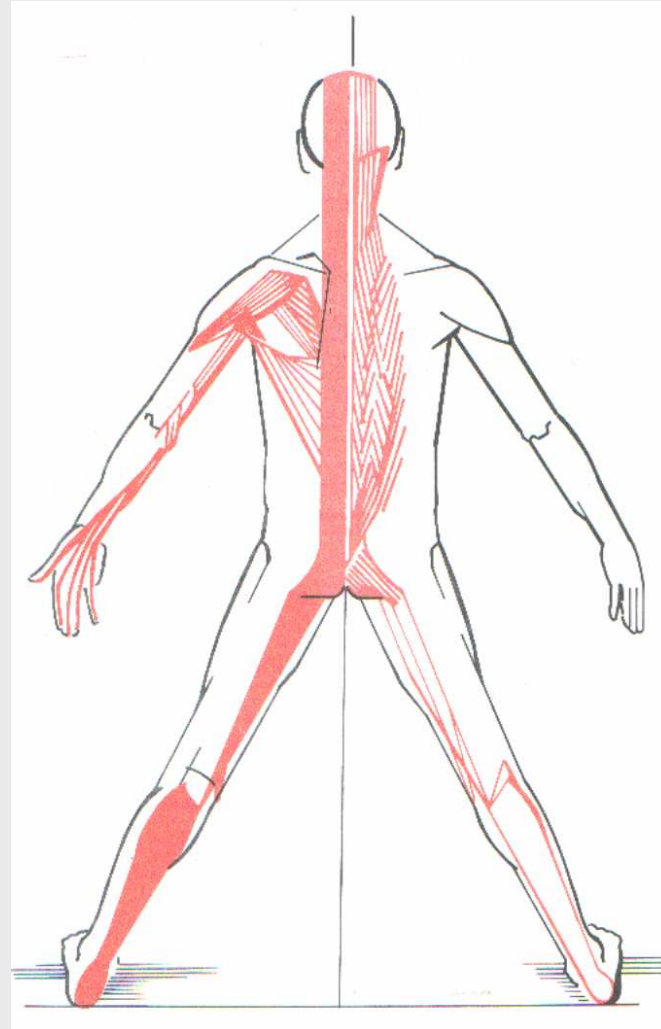


# L'innato



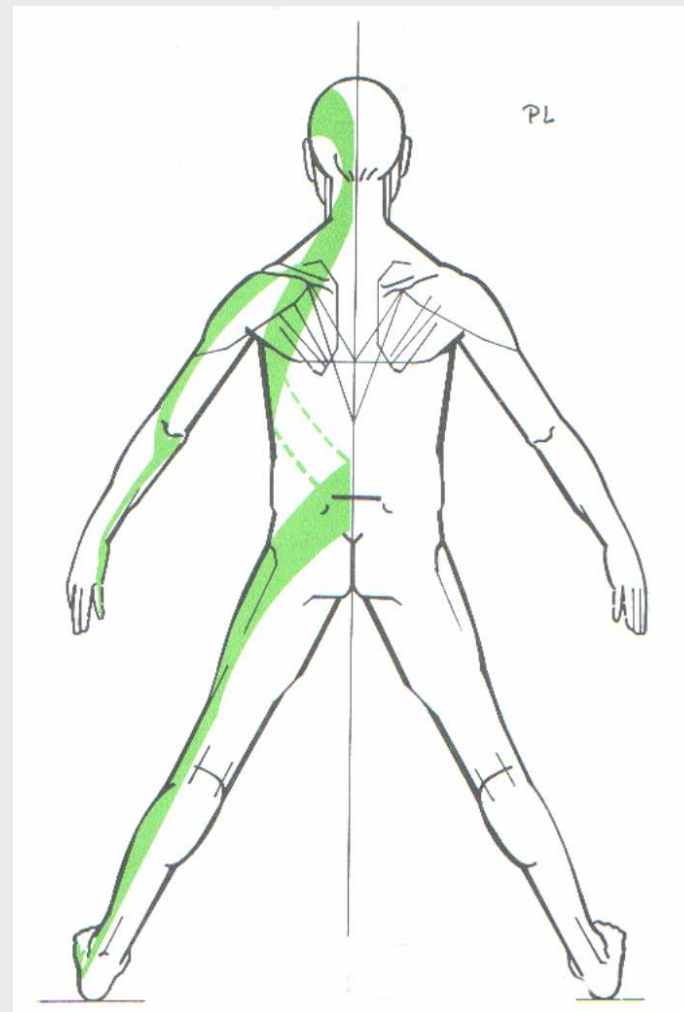
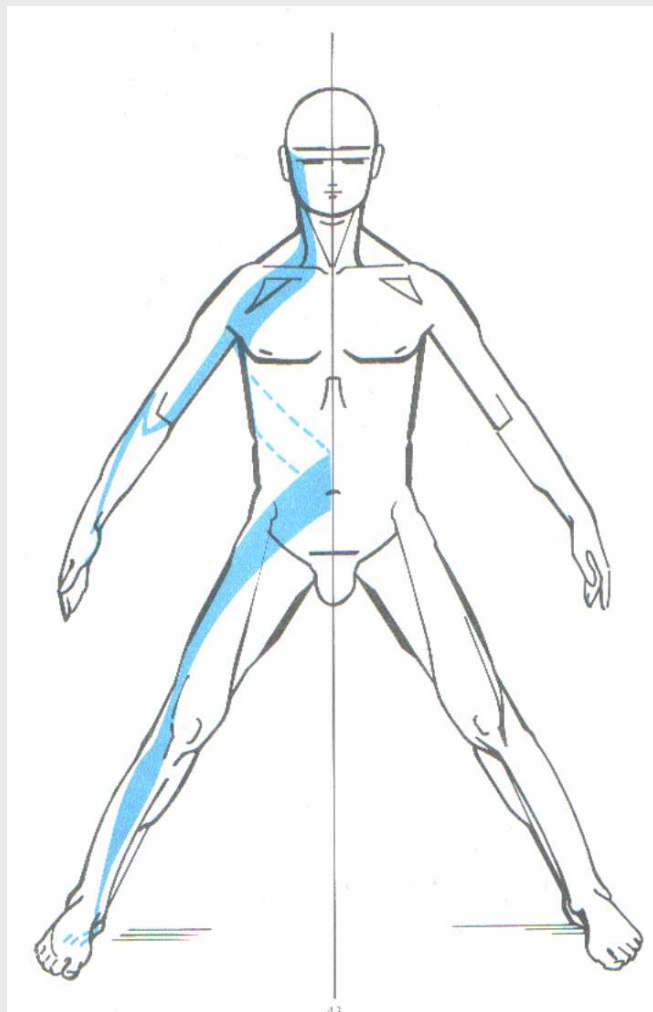
[www.eop.it](http://www.eop.it)

# L'innato



[www.eop.it](http://www.eop.it)

# L'acquisito





Le cose si sono complicate con il passaggio da homo erectus ...



[www.eop.it](http://www.eop.it)



...a homo sedens



[www.eop.it](http://www.eop.it)





con diminuzione del movimento



[www.eop.it](http://www.eop.it)



Ipoutilizzazione progressiva di importanti zone  
“fulcro”

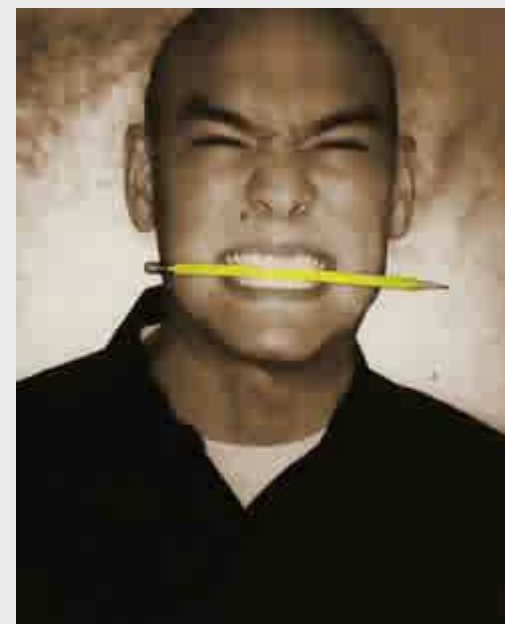
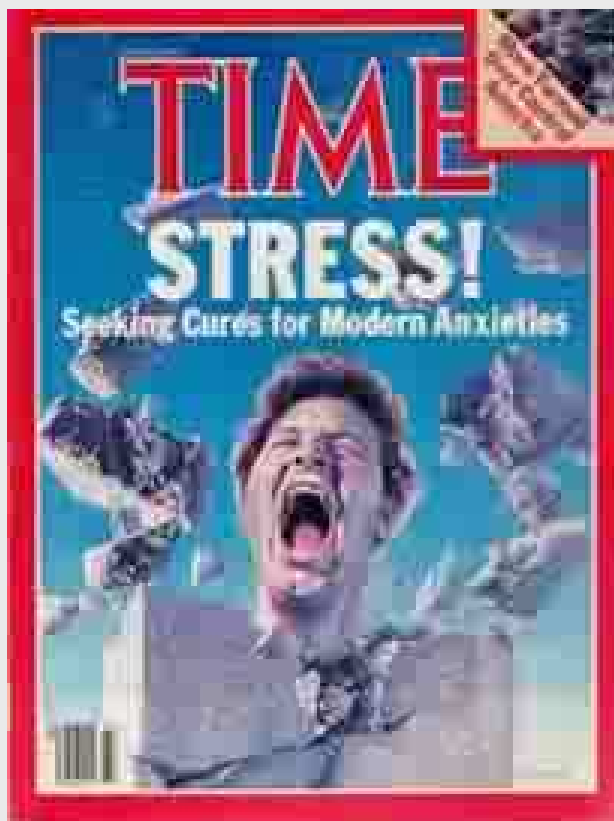


anca “articolazione” arcaica

[www.eop.it](http://www.eop.it)



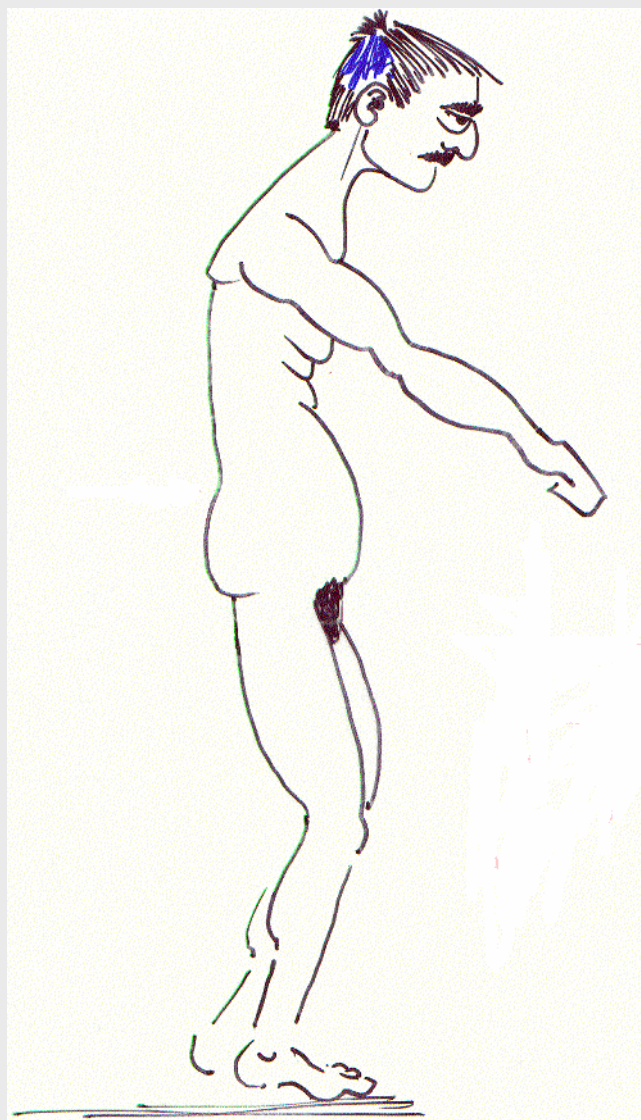
enormi carichi di stress



[www.eop.it](http://www.eop.it)

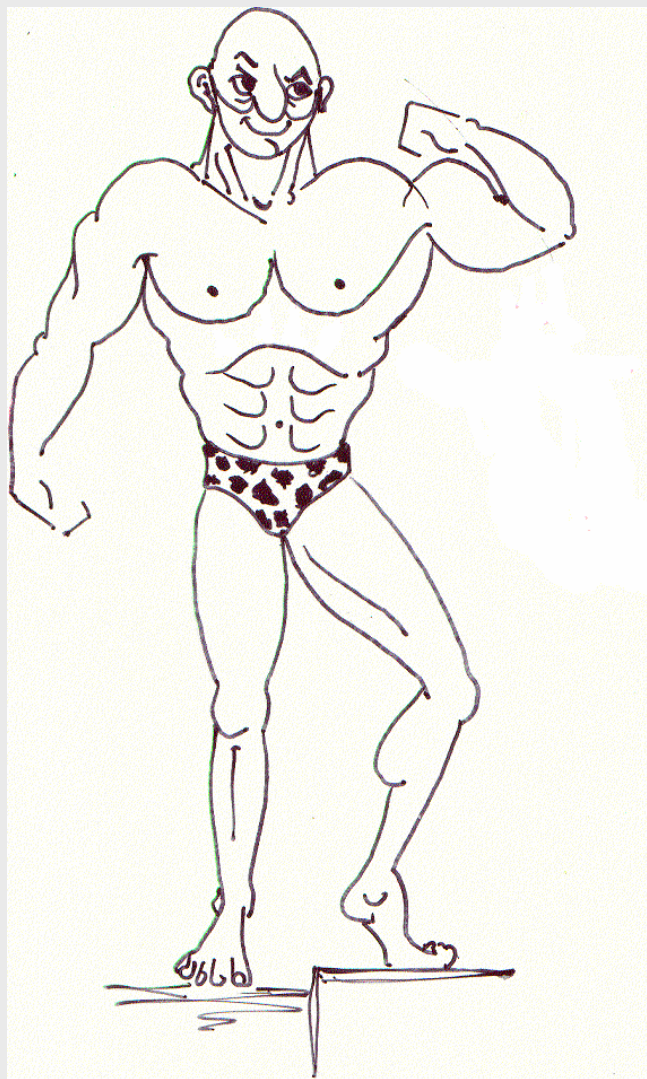


# Rag. Rossi



[www.eop.it](http://www.eop.it)

# Mr. Tarzan

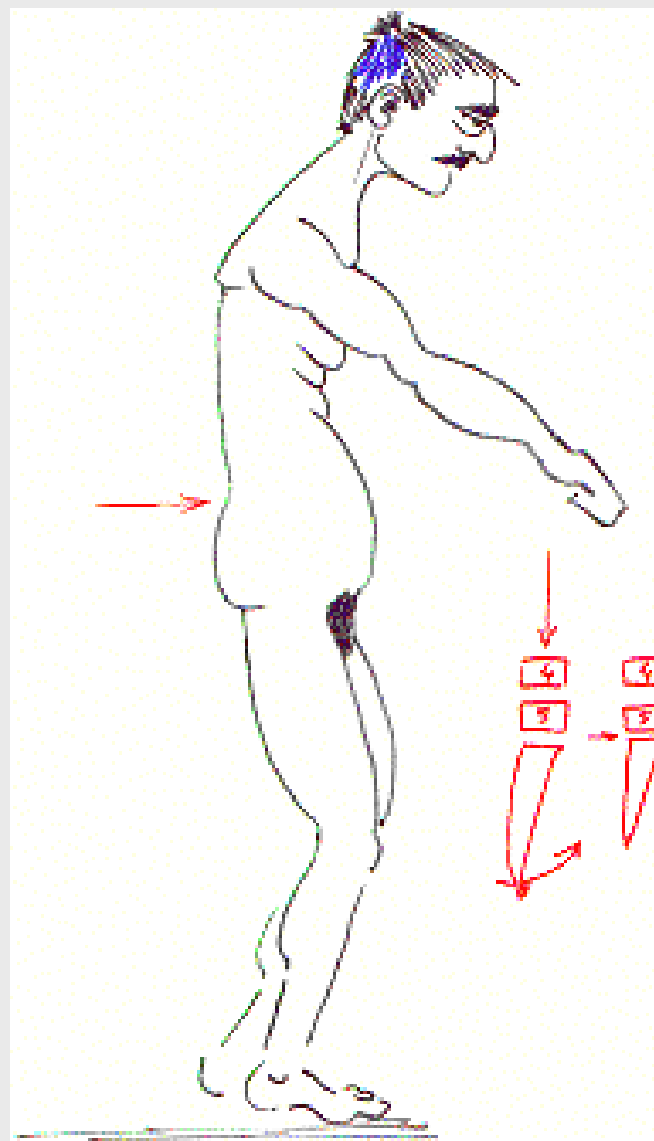


[www.eop.it](http://www.eop.it)

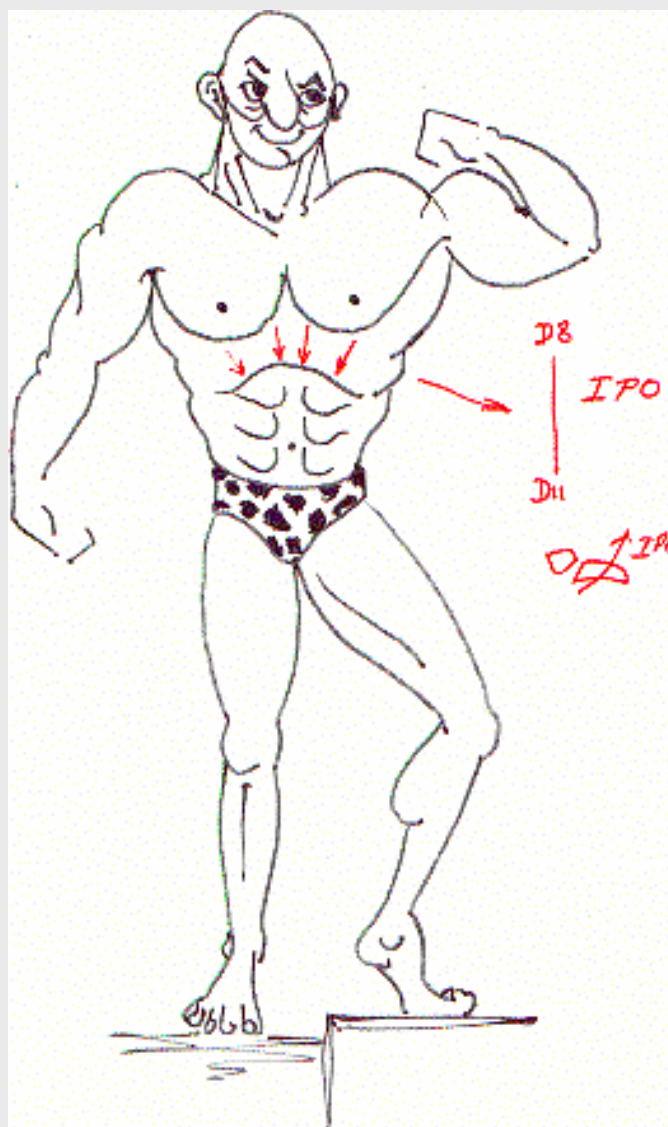


Chi dei due soffre di schiena?

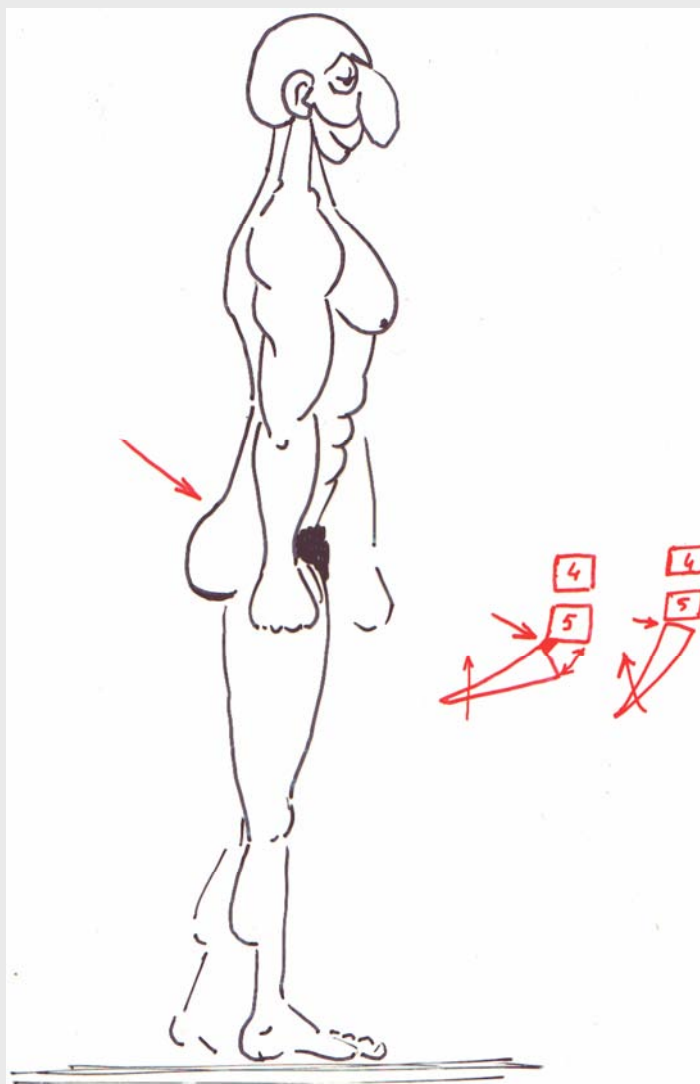
[www.eop.it](http://www.eop.it)



[www.eop.it](http://www.eop.it)



[www.eop.it](http://www.eop.it)



[www.eop.it](http://www.eop.it)



Mi chiamo Simkha Rahabinovic,  
sono un venditore di ombre  
a chi vendo le mie ombre?  
a gente che l'ha persa...  
Un'ombra si perde per troppa luce o  
per troppa oscurità.

[www.eop.it](http://www.eop.it)



*“I concetti non guariscono le persone,  
ma la tecnica senza concetti non può  
pretendere di assurgere al ruolo di  
terapia” (A. Bernard).*