***Осанка***

Осанкой принято называть привычную и непринужденную позу человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Самые важные слова в этом определении:

 – Поза.

- Без излишнего мышечного напряжения.

- Привычно и непринужденно.

***Поза.***

Поза строится за счет постуральных мышц человека (от латинского – postura – поза). Это самые глубокие мышцы нашего тела + мышцы охватывающие позвоночник (Глубинная линяя по Майерсу).

Постуральные мышцы – красные, тонические, медленные – они хорошо удерживают статику тела.

***Без излишнего мышечного напряжения.***

Поза на 75-90% строится за счет тонуса мышц. Для построения хорошей позы не нужны сокращения мышц – только тонус.

***Привычно и непринужденно.***

Осанка строится и удерживается бессознательно.

Построение осанки опирается на врожденные позо-тонические рефлексы:

- опорные – в основном, от таза и стоп;

- осевые – построение оси тела;

- вестибулярные – т.е. поза зависит от положения головы.

***Итак – осанка, поза, строится сама.***

Мы можем только помочь этому процессу, активизируя рефлекторные зоны тела:

- активация глубокой постуральной тонической мускулатуры;

- активация опор, оси, и вестибулярного аппарата

- медленное постепенное пошаговое – достаем активизируем врожденный механизм построения позы.

Чем мы и будем с вами заниматься на терапевтических семинарах

Продолжительность работы – 2-8 часов по 2 часа в день онлайн