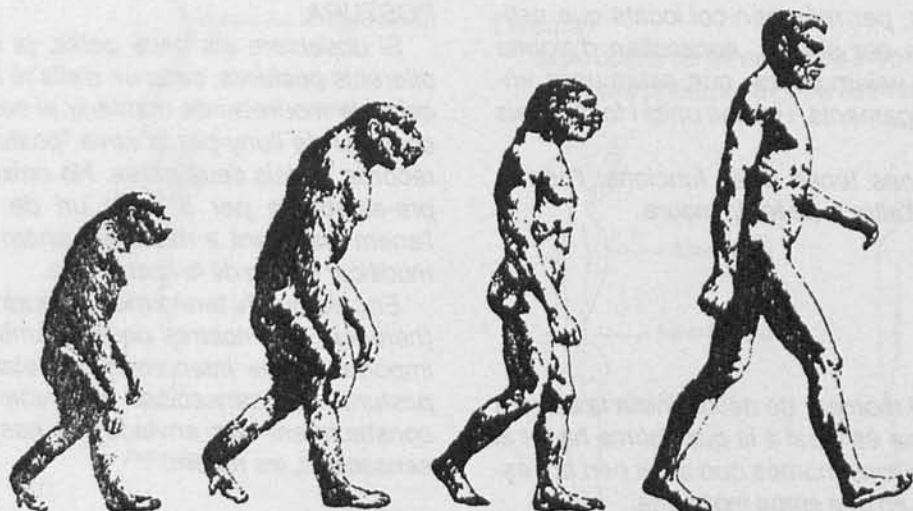


LA SALUT, UN HÀBIT

EDUCACIÓ POSTURAL



La força de la gravetat que ens atrau cap al terra, ha fet que al llarg del temps, tots els éssers hagin trobat una solució per mantenir-se amb equilibri.

La solució que ha adoptat l'ésser humà després de la seva evolució, és la de mantenir-se verticalment sobre els dos peus, situació que s'anomena: BIPEDESTACIÓ.

La bipedestació, és una posició molt pròxima a la de l'equilibri estable, per la qual cosa necessita de pocs esforços musculars per mantenir-la.

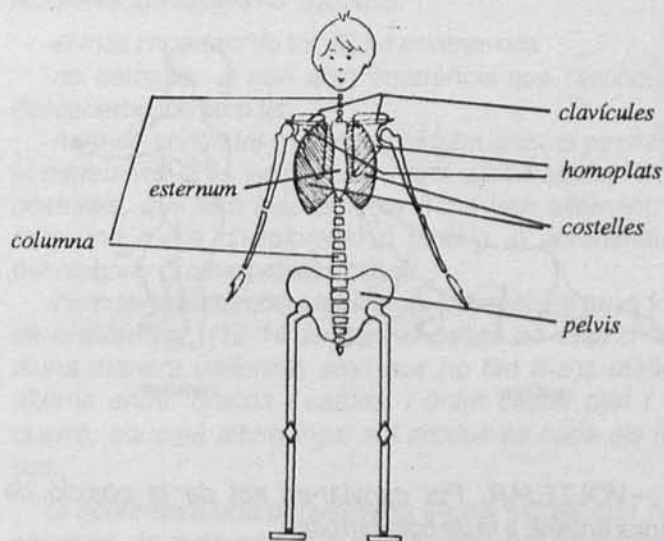
Per poder descriure el perfecte equilibri amb bipedestació d'una persona quan està quieta, agafem per referència una línia imaginària: LA LÍNIA DE LA GAVETAT

Ho farem, doncs, d'una manera més globalitzada:

DE PERFIL



D'ESQUENA



La part central i primordial de l'esquelet, és la columna vertebral, formada per 33 vèrtebres posades l'una sobre l'altra.

Aquesta columna està posada sobre un puntal molt fort i estable, que el formen la pelvis i les extremitats inferiors. La seva base de sustentació, són els dos peus.

A la part més alta, hi té adossat:

—La caixa toràcica, formada per les costelles i l'èsternum. Les costelles, estan enganxades al darrera a les vèrtebres, i al davant, a l'èsternum.

—La cintura escapular, formada per: les clavícules i les escàpules. Les escàpules tenen uns músculs que les connecten amb les vèrtebres; i les clavícules, s'articulen per un extrem a l'èsternum.

Quan una part del nostre cos s'aparta més d'aquesta línia imaginària, vol dir que el nostre equilibri ja no és tan estable, i que els nostres músculs han de fer més esforços per poder-nos mantenir drets.

Ens allargaríem molt, si ens disposéssim a fer un repàs detallat de tots els ossos que formen el nostre esquelet.