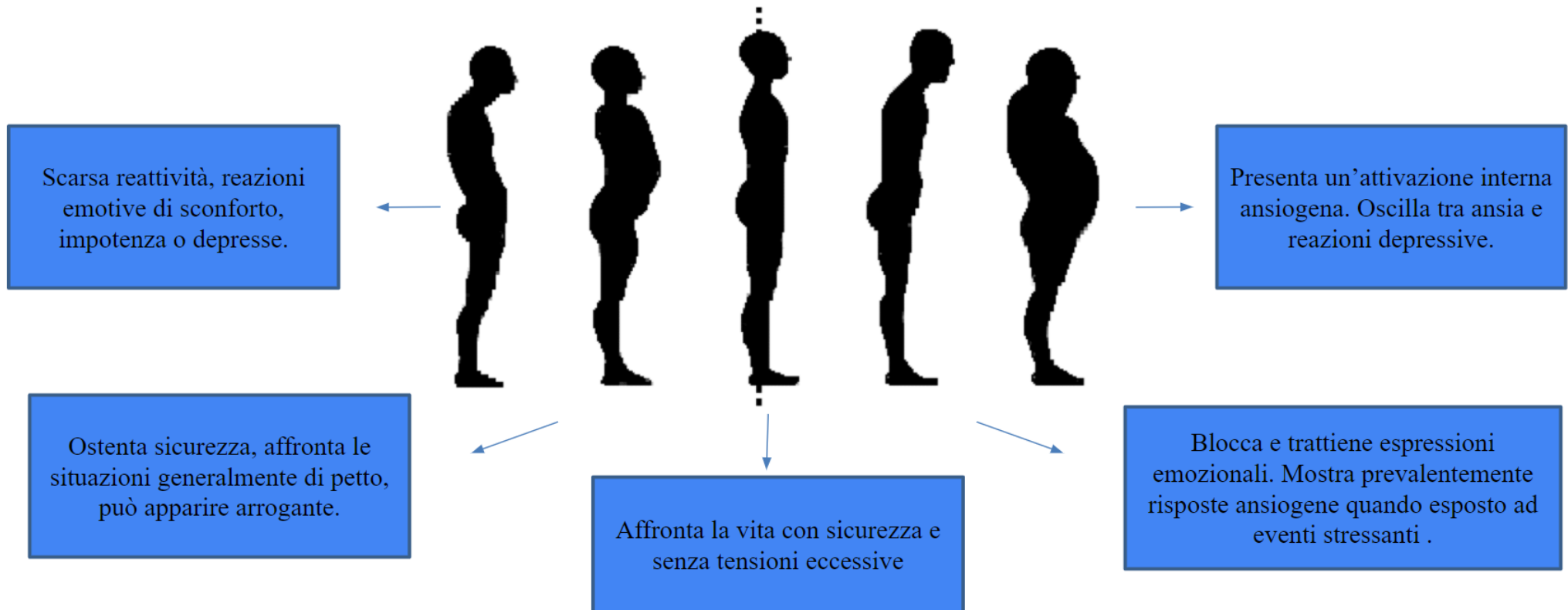


Che postura assumi di solito?

Ciò che noi definiamo come postura è l'insieme di tensioni muscolari che definiscono il nostro collocarci in posizione eretta, e si può esprimere con aumento del tono (con contratture stabili) o riduzione del tono, fino a una marcata ipotonia (Ruggieri 2004).



*Una persona con forti tensioni muscolari può avere difficoltà nel contatto e ridotta capacità di ascolto. Queste abilità, infatti, sono strettamente legate alla percezione dei nostri confini corporei. La mancanza di confini corporei modula la risposta posturale di una persona, che, a seconda dei casi, sarà di innalzamento delle barriere e aumento del tono muscolare (**reazione di allarme**), oppure di afflosciamento (**risposta di impotenza**) (Puliatti, 2014).*