

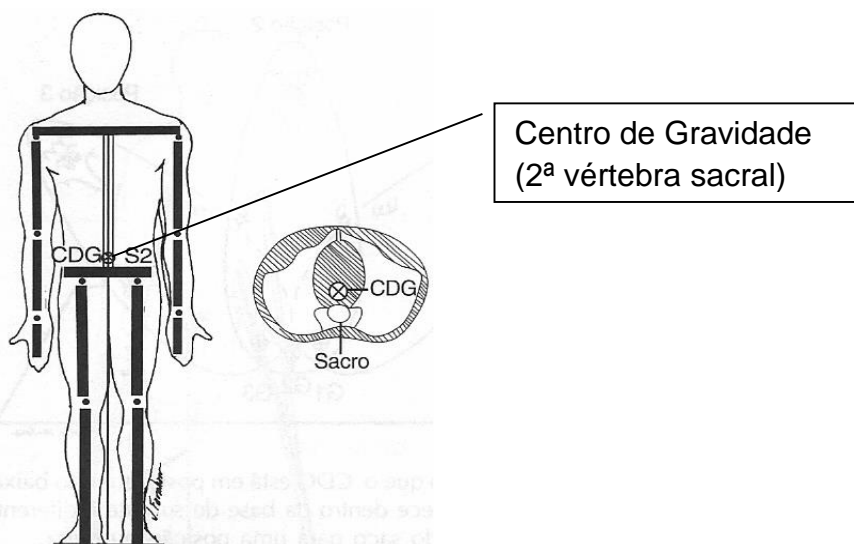
# POSTURA E EQUILÍBRIO



## POSTURA E EQUILÍBRIO

O controle da postura está relacionado a dois aspectos fundamentais: à orientação do corpo no espaço e à manutenção desse corpo em equilíbrio. Manter todo o corpo sobre os pés, não é uma tarefa fácil! A postura de pé pode ser comparada a um pêndulo invertido onde estamos sujeitos ao peso da cabeça, à ação da gravidade e à necessidade de alinhamento de várias articulações ao longo do eixo desse pêndulo. Para complicar, a manutenção do equilíbrio deve ocorrer sobre uma base de suporte (ou de sustentação) que é relativamente pequena, nossos pés. Existe um ponto imaginário, chamado Centro de Gravidade do Corpo, que é onde toda a massa corporal se concentra. No corpo humano em posição anatômica, esse centro está localizado anterior à segunda vértebra sacral (S2) e muda de lugar de acordo com o movimento realizado. Se a linha de projeção desse ponto (linha de gravidade) cai dentro da base de suporte, o corpo está em estabilidade.

Quanto maior a base de suporte ou quanto mais perto da base estiver o centro de gravidade, maior a estabilidade do corpo. Exemplos: Você está mais estável de pé com as pernas afastadas (além da distância de seus quadris) do que na mesma posição com os pés juntos. Nesse caso, sua base de sustentação é maior na primeira do que na segunda postura. Você também está mais estável na postura sentada comparada à de pé. Nesse exemplo, na postura sentada seu centro de gravidade está mais próximo do chão, portanto é uma posição de maior estabilidade.



Três importantes sentidos são usados para nos orientarmos no mundo: sistema somatossensorial, sistema visual e sistema vestibular. A somatossensação usa de receptores nos músculos e articulações e



fornece informações ao sistema nervoso a respeito das posições das partes do nosso corpo. A visão fornece informações a respeito do movimento em relação ao ambiente e indica se estamos numa postura ereta. Os estímulos vestibulares dos receptores no ouvido interno nos informam sobre a posição da cabeça em relação à gravidade e sobre os movimentos que a cabeça realiza no espaço. Assim, podemos entender porque é mais difícil nos equilibrarmos se eliminamos ou dificultamos uma dessas informações, como quando estamos de olhos fechados, ou de pé sobre uma superfície macia ou quando giramos mais rapidamente a cabeça.

O controle postural é obtido através da atuação do nosso sistema nervoso central e periférico que estão sempre se ajustando às demandas que recebemos do meio ambiente. Assim, podemos antecipar e/ou reagir a situações que provocam desequilíbrios ou instabilidade ao nosso corpo. Podemos observar isso quando, por exemplo, escorregamos em uma casca de banana ou quando praticamos asanas de equilíbrio. O corpo vai tentar ficar estável em todas as situações!

### **Estudando Tadasana, a postura da Montanha**

É uma postura em pé, simétrica e com peso do corpo bem distribuído entre as pernas. As articulações encontram-se, em geral, em uma posição neutra. Vista lateralmente, vai apresentar a linha de gravidade passando perto do processo mastoide do osso temporal (lá perto da orelha), anterior à segunda vértebra sacral, logo atrás da articulação do quadril e anterior às articulações do joelho e tornozelo.

Nesse momento, é importante nos concentrarmos na postura ereta do nosso corpo, mantida, principalmente, pela contração de vários músculos localizados mais profundamente nos diferentes segmentos do corpo.

A ativação equilibrada entre os músculos flexores, extensores e estabilizadores do tronco, quadris/pelve, joelhos e tornozelos vai proporcionar um tadasana estável e enraizado. Os músculos, principalmente os mais profundos, mantêm um certo grau de ativação constante, chamado de tônus basal, que ajuda a manter essa postura ereta, firme e, ao mesmo tempo, pronta para iniciar qualquer movimento.

Aqui, vale destacar a importância da nossa base de suporte. O corpo é sustentado por toda a área sob os pés cuja distância é mínima entre eles. Imagine-se em pé sobre uma cartolina e passe o lápis contornando os dois pés: as bordas externas, os calcanhares e todos os dedos. Como já dissemos anteriormente, para estarmos em estabilidade a linha de gravidade se projeta no centro dessa base. Se você estiver com as estruturas alinhadas e o peso do corpo bem distribuído entre os pés, verá que seus principais pontos de apoio no solo estão na base do dedão do pé (hálux ou primeiro



metatarso), base do dedinho (quinto metatarso) e no calcanhar. Observe que esses pontos interligados formam dois triângulos onde seu peso está distribuído, sofrendo apenas pequeninos deslocamentos, já que a postura não é uma estaca! Assim como há vida e energia no Silêncio, há também movimento e leveza na manutenção de uma postura!

Uma breve atenção sobre nossa base de suporte, nossos pés: eles foram desenvolvidos para nos sustentar parados, andando ou correndo. Para isso, são estruturas formadas por inúmeros ossos, articulações, músculos, fásia e arcos que permitem sua adaptação às distintas demandas do ambiente. Infelizmente, a vida moderna e o uso constante de calçados (em geral, apertados!) colocam nossos pés em grande imobilidade e até mesmo em deformidades. Ofereça aos seus pés oportunidades ricas e variadas de experimentação: ande descalço, na grama, na areia e até no asfalto. Massageie seus pés com carinho e trabalhe a musculatura mais profunda apoiando os calcanhares sobre uma toalha aberta no chão e puxando essa toalha em sua direção com movimentos de flexão dos dedos dos pés. Eles irão te agradecer!

Nenhuma dúvida de por que o yoga é feito descalço, não é mesmo?

