

## AS OITO POSIÇÕES DA REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL

De acordo com as necessidades apresentadas pelo paciente e após uma avaliação das mesmas, o terapeuta dispõe de oito tipos de posturas, onde o trabalho respiratório é essencial para um bom resultado.

A respiração irá mobilizar todos os músculos do tórax e actuar nos sistemas nervoso, cardíaco e digestivo. Sempre que a respiração é desbloqueada, os músculos ficam soltos, permitindo uma postura melhor.



### 1. Em pé contra a parede:

indicado para problemas em ombros, pés e joelhos;



### 2. Flexão anterior bailarina:

indicado para dores lombares e problemas de coluna como escoliose;



### 3. Em pé no meio:

indicado para dores lombares e hérnias discais;



**4. No chão braços abertos:**

indicado para alongamento da cadeia de músculos posteriores e ajuda nos problemas de "ombros caídos";



**5. No chão braços fechados:**

indicado para agir sobre os músculos posteriores e em casos de escoliose;



**6. Pernas no ar, braços fechados:**

indicado para alongar os músculos posteriores das pernas e corrigir a posição da cabeça;



**7. Pernas no ar, braços abertos:**

indicado para dores na nuca, cifose e para trabalhar a musculatura dos ombros;



**8. Sentado:**

indicado para os músculos responsáveis pela respiração e ajuda em casos de dores na nuca e cifose;