**2.dia:**

A testtartás nem más, mint az egyes testrészeink egymáshoz viszonyított helyzete, egymás fölötti elhelyezkedése. A testtartás lényege, hogy a tartásért felelős izmaink megfelelő működtetésével az egyes testrészeinket megfelelő helyzetben tudjuk tartani.

**3.dia:**

Helytelen tartás esetén a medencénket nem a megfelelő helyzetben tartjuk, megváltozik a gerincünk görbületeinek a mértéke és az alsó végtag ízületei sem a megfelelő helyzetbe kerülnek. Ebben az esetben a ránk nehezedő függőleges erőhatás nem a csontjainkat terheli, hanem olyan lágyrészeket, melyek hosszú távon nem képesek elviselni ezt a terhelést. Ennek következtében egyes izmaink túlterhelődnek, mások elgyengülnek, és felborul az izomegyensúly. A tartásért felelős izmaink helytelen működésének állandósulása előbb tartáshibához és izomfájdalmakhoz, később a gerinc és az alsó végtag ízületeinek különböző kopásos és meszesedéses megbetegedéséhez és fájdalmához vezet.

**4.dia:**

Amikor tartáshibáról beszélünk, általában az egyoldalú, vagy hiányos mozgás és a stressz következményéről van szó. Amennyiben hosszabb ideje fennálló deformitás a probléma nehéz, vagy egyáltalán nem lehet helyrehozni. Az ilyen esetektől eltekintve viszont többnyire sokat tehetünk az állapotunk javításán, természetesen komolyabb problémák esetén szakember segítségét kell kérni.

Előreeső vállak:

Oka: Gyenge a trapézizom középső és alsó része.

Előreeső nyak:

Oka: A trapézizom felső részének gyengesége.

Lordotikus derék:

Oka: a csípőhajlítók hipertónusossága.

Megemelt vállak:

Oka: gyenge fűrészizom

Beforduló lábfejek:

Oka: a farizom gyengesége.

Kiforduló lábfejek:

Oka: A ferde hasizom és a csípőhajlító izmok gyengesége.

**5.dia:**

Izomfájdalmak, izomsorvadás:

Normális esetben a testsúlyunk elbírásáért az egyes izomcsoportok más-más szerepet töltenek be. Viszont amennyiben testtartásunk helytelen, ez a természetes egyensúly felborul, és lesznek izmok, melyek kiesnek a szerepükből. Ez kétféleképpen következhet be: az egyik variáció, hogy az izomnak egyszerűen nem lesz feladata, így az előbb-utóbb elsorvad. Viszont ezzel egy időben egy másik átveszi a szerepét, ezért annak plusz munkája lesz, ami folyamatos izomfeszüléshez vezet majd, ami persze fájdalommal jár.

Fejfájás, migrén:

Fejfájás esetén sokan egyből gyógyszerekhez nyúlnak, pedig az csak tüneti kezelés. A vissza-visszatérő probléma hátterében gyakran a helytelen testtartás áll. Az irodai munka, a számítógép előtti folyamatos görnyedés a test eldeformálódásához vezethet, ha nem mozgunk és nyújtózunk ki rendszeresen. Ennek megelőzése érdekében a szakemberek két megoldást szoktak javasolni: tegyük a monitort szemmagasságba, a billentyűzetet pedig úgy, hogy a vállak a helyükön maradjanak. Ezen kívül fontos, hogy óránként álljunk fel, és nyújtózkodjunk 5-10 percig.

Kevesebb oxigén

Az állandósult, rossz testtartásnak komoly következményei is lehetnek. Ilyen például az, hogy légzésünk nem lesz kielégítő, így kevesebb oxigén jut el a sejtekbe, szövetekbe, ami számos módon megmutatkozhat: fáradékonnyá és lehangolttá válhatunk, az anyagcsere és a vérkeringés lelassul, a bőr kiszárad, a salakanyagok nem távoznak kellő mértékben.

Mellkasi nyomás, szívpanaszok:

Amennyiben görnyedt a testtartásunk, a belső szerveink összenyomódnak, ami megzavarhatja a létfontosságú szerveink működését, például a tüdőét és a szívét. Nem ritkán előfordulhatnak az évtizedek óta púposan élő embereknél szívritmuszavarok, ugyanis a rossz tartás összepréseli a rekeszizmot, és nem hagyja megfelelően pumpálni a szívet.

**6.dia:**

**Testtartás-javító / deréktámasztó öv:**

Javítja a testtartást és tehermentesíti a hátat. Csökkentheti a hátadba sugárzó fájdalmakat.

Ruha alatt nyomtalanul viselhető. Nem akadályoz feladatok elvégzése közben. A hátpánt használatával csökkenthető a nyak- és hátfájás, amelyet a sok ülés és a monotonitás okoz. Nem szükséges állandóan viselned, elég csak napi 10-20 percen keresztül. Legtöbb sport boltba megvehető, de online is. Ára: 2000Ft-25000Ftig

**Tartásjavító gyakorlatok:**

Ezek a gyakorlatok segítik a derék és hátfájdalommentes életet. A leghatékonyabb mindig az egyéni torna, ahol gyógytornász adja ki a gyakorlatokat. Elsőnek felméri a tartást után elmondja, a javítandó pontokra. De az interneten is találhatóak ehhez kapcsolódó videók.

**7.dia:**

Pilates:

A Pilates olyan testrészeket is megmozgat, melyeket más edzések alkalmával csupán nagy nehézségek árán lehet erõsíteni, formálni. Kíméli a gerincet. A lényegét a speciálisan felépített gyakorlat-sorozatok adják, melyek az egész izomzat egyenletes és harmonikus erõsítését. A speciális légzéstechnika, valamint az egész törzsizomzatot átmozgató mozdulatok stabilizálják a gerincet és a test minden ízületét.

Hátúszás:

A gerinc környéki izmok edzésére, stabilizálására remek módszer, hiszen ilyenkor háton fekszünk a víz felszínén. Formálja a vállakat, a karokat, a feneket, és a hasizmokat is edzi, A csípő is hangsúlyos szerepet kap a mozgásban, ezért ülőmunkát végzők számára különösen ajánlott.

**8.dia:**

A térközszabályozás az állatok társadalmának is egyik meghatározó elve. Az emberi társadalomban az interakciókhoz rögzült távolságot sem csak a kommunikáció feltételei (a partnerek látása, hallása) szabályozzák, hanem a kulturális tradíciókban kialakult normák. A partnerek közti távolság a viszonyt kommunikálja. Viszont az is tény, az ember semmire sem olyan érzékeny, mint ha valaki az intimitását sérti, azaz betolakszik az intim területre.

A térközszabályozás vizsgálata Edward T. Hall amerikai kutató nevéhez fűződik.

**9.dia:**

Az interakcióban résztvevők közötti viszony, illetve a kommunikációs feltételek figyelembevételével négy távolságtípust különböztetünk meg:

1. Bizalmas és intim távolság: 0 – 0,5 méter. A 0,25 méteren belül a közelség intim. Hallható a halk suttogás, a szem a partner testének kis, közeli részére fókuszál, nagy szerepe van a szaglásnak, lehetőség van a partnerek közi érintésre. 0,25-0,50 méter: bizalmas távolság van a partnerek között. A suttogás zárt helyen, a halk hang szabadban is pontosan érthető. Továbbra is érezhetik egymás illatát a partnerek és megérinthetik a másikat.

2. Személyes távolság: 0,5-1,2 méter. A beszéd halk zárt térben. Alkalmas térköz a bizalmas, személyes témákat megbeszélni. A szaglás szerepe csökken, a partner teste csaknem teljes egészében a látószögbe kerül.

3. Társasági távolság: 1,2 – 3 méter. Normál hangerejű beszédre alkalmas. A partner alakja teljesen látható, a szaglás elveszti jelentőségét. Hivatalos témák megbeszélésére, udvariassági beszélgetésekre megfelelő távolság.

4. Nyilvános távolság: 3,6 – 7,5 méter. Általában előadás, közösség előtti nyilvános megszólalásra megfelelő térköz. Csak a hangos beszéd érthető.

**10.dia:**

A közel-keleti kultúrákban, Afrikában, Dél-Amerikában a személyközi távolságok sokkal kisebbek. Az arab kultúrának része, hogy a személyészlelésben nem csupán a látható, és egy-egy érintéssel esetleg érzékelhető benyomások, de a másik illata is szerepet játszik. Ezek az ún. érintést engedő kultúrák.

Az európai és az észak-amerikai, valamint a távol-keleti kultúrkört nevezik érintést korlátozó kultúrának is.

A lakóhely településtípusából adódó különbségek. Ez leginkább a kézfogásoknál figyelhető meg. A kistelepülésről érkezett ember egy kicsit oldalra fordulva, határozottan kinyújtja a kezét felénk, míg egy nagyváros lakója egészen közel lépve hozzánk, kissé behajlított könyökkel tartja felénk tenyerét a kézfogásra.

**11.dia:**

Az emberi érintés rendkívül számottevő jelenség. Fontossága megkérdőjelezhetetlen, hiszen az érintés iránti szükséglet mindannyiunkban genetikailag kódolt, ezen szükséglettel együtt születünk a világra. Az érintéstől válunk még inkább emberré. Kisgyermekként a legkorábbi szenzoros tapasztalatunk az érintésen keresztül valósul meg. Az anyai válaszkészség és gondoskodás egyik meghatározó eleme az anya és a csecsemő között végbemenő fizikai közelség és érintés, amely a gyermekkori biztonságos kötődés alappillérének is tekinthető. Mindemellett, az érintés szerepe a csecsemő fiziológiai és viselkedési fejlődésének szempontjából is kiemelkedően fontos, tehát nemcsak mentális, de biológiai szempontból is kardinális. Nem véletlen tehát, hogy az érintés és a fizikai érintkezés, a szeretet kifejezésének, az erre való képességnek elsődleges szimbólumaként is értelmezendő. Ezen kapacitás kialakulása pedig az anyai érintés minőségében, annak fellelhetőségében is keresendő.

**12.dia:**

Bőrünk olyan receptorokat tartalmaz, amik stimulálják az erogén zónákat és a fájdalomra reagáló idegvégződéseket, tehát közvetlenül váltják ki az érzelmi reakciókat. Sőt, egyes kutatási eredmények szerint érintés útján képesek vagyunk akár érzelmek megkülönböztetésére is.

Úgy tűnik, hogy az emlősöknél az érintés spontán oxitocin felszabadulást okoz. Ez a „boldogsághormon" csökkenti a stresszhez kapcsolódó válaszokat. Az érintés oxitocin növelő hatása csökkentheti a mindennapi stresszhatásokból fakadó kellemetlenségeket, akár családi, akár munkahelyi szituációkban. Manapság gyakran elfeledkezünk az érintés fontosságáról.

**13.dia:**

Nem meglepő, hogy az érintés hiánya vagy megvonása számos negatív következménnyel is járhat. Kisgyermekek esetében az érintés megvonását olyan negatív állapotokkal hozták összefüggésbe, mint az alvásproblémák, a fokozott agresszió, a viselkedésproblémák, a tanulási nehézségek vagy az iskolai teljesítményromlás. Felnőttek körében a fizikai érintés hiánya olyan negatív mentális állapotok megjelenésével is összefüggésbe hozható, mint a fokozott szorongás, a depresszió vagy akár az immunrendszer csökkent funkcionalitása. Az érintésmegvonás továbbá elmélyítheti a szociális kirekesztettség vagy a magányosság érzését, és negatívan befolyásolhatja az általános fizikai és mentális jóllétet. Az érintésdepriváció szintén létező fogalom, amely a koronavírus világjárvány betörésével még inkább új értelmet nyert. A karanténidőszakok során esetlegesen elszenvedett interperszonális fizikai érintkezés hiánya sok esetben növelte a magány és az elszigeteltség érzését.