

POSTURA ED EMOZIONI

Come le emozioni influenzano il corpo

STRESS

Spalle rigide e sollevate
Collo teso
Respirazione superficiale

ANSIA

Corpo contratto
Mani tese
Respiro veloce

RABBIA

Mascella serrata
Pugni chiusi
Rigidità muscolare

PAURA

Postura chiusa
Schiena curva
Addome contratto

DEPRESSIONE

Schiena curva
Camminata lenta

Poca energia

DIFFIDENZA

Braccia incrociate
Sguardo sospettoso
Distanza dagli altri

GIOIA

Postura aperta
Torace espanso
Movimenti liberi

Prendersi cura della postura significa prendersi cura anche delle emozioni.

Fisioterapia e Mindfulness

Contatti:

- 347 109 3458
- info@fisioterapia-in-linea.com
- www.fisioterapia-in-linea.com