

**Entrevista con Jorge Ramón**  
**Publicada en la Revista "Cuarto Creciente"**  
**y en la Revista "Coplanet" en Verano de 2005**



**¿Cuál es el propósito de los Estiramientos de Cadenas Musculares?**

Mientras muchos de los ejercicios que se practican tienen como principal objetivo desarrollar la fuerza muscular, los Estiramientos de Cadenas Musculares tienen como propósito liberar nuestro cuerpo de tensiones que son claramente excesivas e innecesarias. Estas tensiones producen bloqueos en nuestro organismo a diferentes niveles.

Conociendo la estrecha relación entre la psique y el tono muscular, podemos entender que nuestro cuerpo registre tensiones crónicas tanto por razones de uso como por cuestiones emocionales. El abuso en los ejercicios de reforzamiento muscular se convierte en un fijador de dichas tensiones, mientras que los estiramientos pueden ayudarnos a regularlas.

Entre sus beneficios puedo mencionar que ofrecen grandes mejorías en la mayoría de lesiones del aparato locomotor, son una excelente herramienta para reducir las consecuencias del estrés, ayudan a mejorar nuestra postura y la calidad del movimiento, tienen una gran utilidad en la prevención de lesiones. También pueden ayudarnos a liberar bloqueos emocionales y contribuyen a recuperar la capacidad de sentir plenamente el cuerpo.

En la práctica doy una especial preferencia a los estiramientos debido a su alcance terapéutico, lo cual no significa que no utilice otro tipo de técnicas corporales, cada una de ellas nos aporta algo necesario. Me gusta hablar de **ejercicio físico integral**, para mí esto supone una adecuada proporción de las siguientes prácticas: Estiramientos, Movilización-Coordinación, Reforzamiento muscular y Trabajo Aeróbico. En la gimnasia convencional se ha dado mucha importancia al reforzamiento y al entrenamiento aeróbico. Si pensamos en orientar el trabajo hacia la salud, yo daría preferencia a los estiramientos y a la movilización-coordinación. Como he dicho, la idea es elaborar un programa completo con las proporciones adecuadas de cada una de estas prácticas.

**¿Cuáles son los principios básicos de esta técnica?**

Hay algunos principios básicos que caracterizan a los Estiramientos de Cadenas Musculares.

Sabemos que nuestros músculos no actúan por separado, lo hacen en forma de grupos o familias, esta es la razón por la que hablamos de "**cadena muscular**". De aquí se desprende que en la práctica demos preferencia a trabajar sobre dichas cadenas.

Haciendo una elongación de toda la cadena normalmente encontramos una respuesta más cualitativa. La membrana que recubre al músculo forma parte de la red general de membranas que integra a todo nuestro organismo y una de sus características es la continuidad.



Durante el estiramiento tratamos de evitar compensaciones, esto significa que estamos atentos a no provocar desalineamientos no deseados a lo largo de las cadenas articulares.

El estiramiento es suave, sostenido y consciente, no hay rebotes como en las prácticas balísticas. Un estiramiento demasiado rápido o intenso provocará que el reflejo miotático impida una buena respuesta del tejido.

Otro de los principios que respetamos en la selección de las prácticas es el de trabajar en descarga. Esto quiere decir que daremos apoyo a nuestro cuerpo al realizar posiciones de máxima amplitud. La finalidad es evitar, especialmente, el pellizcamiento a nivel de los discos intervertebrales.

**¿Quiénes han sido los pioneros?**

En los comienzos del pasado siglo XX y a medida que fue avanzando la era industrial, fueron surgiendo individuos que ofrecían soluciones para paliar las consecuencias de una forma de vida que cada vez más se

alejaba de la naturaleza. Ellos son los maestros de lo que hoy en día podemos llamar "**Gimnasias suaves**". Todo un conjunto de técnicas orientadas hacia una educación para la salud y que abordan el movimiento, el cuerpo y la consciencia desde una perspectiva humanista.

En la década de los setenta Thérèse Bertherat con su libro "El cuerpo tiene sus razones", nos abrió los ojos a muchos y tras de ella descubrimos a Françoise Mézières, a la Doctora Ehrenfried, a Elsa Gindler y a muchos otros.

F. Mézières, con su visión del cuerpo y las cadenas musculares dio un giro de ciento ochenta grados al paradigma de la fisioterapia clásica. Ella señaló que no era la debilidad muscular la principal causa de los problemas de espalda sino más bien el exceso de tono. Relacionó muchos de los problemas de nuestra estructura corporal con el acortamiento de lo que ella denominó la "**cadena posterior**", toda una familia de músculos que transcurre desde la base del cráneo hasta la planta de los pies. Esta cadena es la principal responsable de que el cuerpo humano pueda mantenerse erguido sobre los pies, interactúa frente a la acción de la gravedad, Françoise Mézières dijo: "No estamos aplastados por la gravedad sino por las acciones musculares que se vuelven excesivas, tratando de luchar contra ella".

Este enfoque atrajo en su momento a muchas personas que se acercaron a estudiar con ella. A lo largo de todos estos años se ha podido constatar que sus ideas estaban bien fundamentadas.

Otra de las pioneras ha sido Mme. Godelieve Denys-Struyf, ella aporta al campo de las cadenas musculares una visión psicocorporal: "El cuerpo es lenguaje y las cadenas musculares son sus herramientas de expresión". Las distintas pulsiones que experimentamos como individuos hacen reaccionar a las diferentes cadenas musculares de manera defensiva y el exceso de actividad que puede darse en cada una de ellas, hace que se fijen en nuestro cuerpo determinadas actitudes posturales".

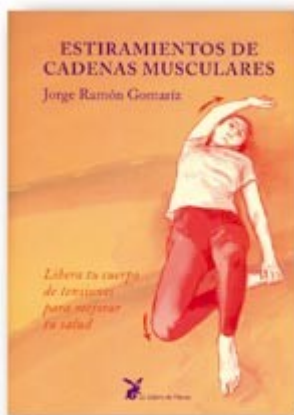
### ¿Puedes hablarnos de tu experiencia?

Mi experiencia en los más de quince años que llevo dedicándome a esta labor, ha sido muy gratificante. He podido acompañar a muchas personas en su búsqueda de la salud, tanto con la Osteopatía como con los Estiramientos de Cadenas Musculares o con la Gimnasia Holística. Siento un especial aprecio por los Estiramientos, pues he podido constatar que a pesar de su sencillez son de una gran eficacia en diversidad de problemas. Esta es la razón por la que hace cuatro años decidí escribir un libro sobre este tema y estos días ha sido publicado por la Editorial La Liebre de Marzo.



Estiramientos de Cadenas Musculares es una técnica que he ido elaborando durante todos estos años, con la influencia de los métodos en los que yo me he formado. Un día me di cuenta de que había como un hilo conductor, una serie de constantes que se podían sintetizar y aplicar. Al poco tiempo, un alumno me propuso que abriera un grupo solo de estiramientos, lo llevé a cabo y hasta ahora me siguen sorprendiendo los resultados que encuentro, creo que este ha sido uno de los hallazgos más importantes de mi vida.

### Háblanos de tu libro



Pensé en hacer un libro, porque muchas personas me lo sugerían cuando conocían mi trabajo y hubo un momento en que sentí la necesidad de compartirlo con más gente. Se trataba de estructurar y describir el proceso que muchas personas habían vivido asistiendo a mis clases. El libro tiene dos partes, en la primera hago una reflexión sobre el cuerpo, la salud y las cadenas musculares. La segunda incluye más de sesenta prácticas descritas con todo detalle.

Está hecho con la intención de facilitar la práctica a nivel individual y también creo que puede ser de gran utilidad para muchos profesionales en el área de las técnicas corporales.

He tenido la fortuna de contar con la colaboración de Jerónimo Uribe que ha hecho unos dibujos extraordinarios y el privilegio de que mi querida amiga Fina Sanz haya escrito el prólogo.

## ¿Los estiramientos tienen algo en común con el yoga?

A mi entender, uno de los principales objetivos del Yoga es proporcionar a la persona una experiencia de unidad. El trabajo que yo hago incluye también este propósito, en la forma es algo diferente, aunque en los estiramientos también utilizamos posiciones corporales, éstas no han sido diseñadas con una finalidad energética como en el caso del Hatha-Yoga, su finalidad es liberar al cuerpo de tensiones profundas. En este sentido hay que decir que aunque un trabajo tenga una finalidad física, la respuesta a nivel energético es inevitable, sabemos que el cuerpo, la energía y la mente son indisolubles, forman parte de la misma unidad.



La práctica de Estiramientos de Cadenas Musculares ayuda a la persona a experimentar conscientemente el cuerpo, se da una especie de diálogo entre el cuerpo y la consciencia. Cuando el cuerpo se libera de sus corazas, la consciencia de sí es nítida y diáfana, la mente está en calma y los ritmos corporales se regulan.