

Descubre el placer de estirarte

por **Jorge Ramón** (Reg. Prop. Intelectual Nº 1934)

“Una práctica corporal precisa y sencilla, basada en el estiramiento suave, sostenido Y consciente de las cadenas musculares que habitualmente se encuentran más sobrecargadas. Su finalidad es contribuir al equilibrio corporal relajando tensiones profundas”



Existen diferentes métodos terapéuticos que trabajan sobre cadenas musculares. Sus objetivos son diversos: resolver lesiones del aparato locomotor, la integración postural o mejorar la funcionalidad corporal. Todos ellos se basan sobre principios comunes, por ejemplo: son globalistas, tratan de abordar el problema en su causa y, sin agredir al cuerpo, pretenden estimular la capacidad de autorregulación del propio organismo.

Entre ellos son muy conocidos el método Mézières, Cadenas Musculares G.D.S. y la Reeducción Postural Global.

Françoise Mézières fue una de las pioneras en el tema de cadenas musculares, sentando las bases para otros métodos que posteriormente se han desarrollado. Frente a la idea de que la debilidad muscular era la principal causa de nuestros problemas de espalda, ella aportó una visión diferente. Se trataba más bien de una retracción o acortamiento de ciertas cadenas musculares, lo que produciría un desalineamiento de nuestra estructura corporal, incrementando de una manera adicional la presión entre las articulaciones, lo que resulta especialmente delicado a nivel de la columna vertebral.

Una cadena muscular es un grupo de músculos que permiten una función o movimiento; normalmente, cada cadena muscular está vinculada a una cadena articular.

Las observaciones de F. Mézières fueron muy reveladoras puesto que relacionó toda una serie de desequilibrios de nuestra estructura corporal, con el acortamiento de lo que ella llamó cadena posterior.

Estiramientos de Cadenas Musculares es una práctica corporal precisa y sencilla basada en el estiramiento suave y sostenido de las cadenas musculares que habitualmente se encuentran más sobrecargadas.

En este caso hablamos de un modelo de enseñanza elaborado gracias a una recopilación de principios y prácticas que proceden de diversos métodos de trabajo corporal: Mézières, Gimnasia Holística (método de la Dra. Ehrenfried), Anato-mía para el Movimiento, Streching Global Activo y el método de cadenas musculares G.D.S.

El músculo, en nuestra estructura corporal, se comporta como el motor del movimiento, gracias a la cualidad que tiene de contraerse. Debido a que está insertado al menos en dos huesos distintos, cuando se contrae disminuye de talla y aumenta de volumen, poniendo así en movimiento las articulaciones.

Lo más frecuente es que nuestros músculos trabajen en concéntrico, es decir, que cuando se contraen, sus extremos (origen e inserción) se acercan al centro. De ahí la tendencia a retraerse que tendrán aquellos grupos de músculos que trabajan prácticamente de “tiempo completo” o de manera muy constante.

Veamos algunos ejemplos: observa cómo están tus dedos cuando tu brazo y la mano están totalmente relajados. Verás como los dedos se quedan un poco flexionados o curvados. Son los músculos de la cara anterior del brazo y la mano, que están más retraídos o acortados debido al uso predominante de la mano en flexión para asir o atrapar objetos.



Este es el caso de la cadena posterior que transcurre desde la base del cráneo hasta la planta de los pies, denominada también musculatura de la estática, pues desempeña especialmente una función antigraavitatoria para sujetar nuestro cuerpo erguido en bipedestación. Son igualmente los músculos que trabajan en la flexión del tronco, para evitar que éste caiga de golpe arrastrado por la fuerza de la gravedad, y también son ellos mismos los que trabajan cuando nos incorporamos de dicha flexión. Es la cadena muscular más antigua en la evolución de la especie, la que nos permitió ponernos en bipedestación; está vinculada a la columna vertebral y al sistema nervioso. Su actividad casi continua va a determinar su tendencia a la hipertonía, retracción o acortamiento.

También puede servirnos de ejemplo el caso de los músculos inspiradores. Nuestra función respiratoria se lleva a cabo gracias a la acción de una familia de músculos que trabajan para llenar nuestros pulmones. Ellos son responsables de una función vital, que no podemos detener a nuestro antojo y su actividad será continua a lo largo de nuestra vida.

Otra observación importante con respecto al cuerpo es que de los movimientos que utilizamos habitualmente, el de flexión predomina o es más frecuente que el de extensión; el de aducción predomina sobre el de abducción, y el de rotación interna sobre el de externa. Este hecho determina el que a veces haya un predominio de tensiones en ciertos grupos musculares más que en otros. Todo ello nos servirá para hacer una adecuada y más específica selección de nuestras prácticas e incluso podemos realizar posturas globales con las que trabajar en las principales cadenas al mismo tiempo.

El origen de las tensiones no es exclusivamente biomecánico. Cada uno utilizamos el cuerpo de una manera particular, en forma de patrones de tensión relacionados con los hábitos que cada cual hemos adoptado. En ello intervienen factores de tipo psicosomático debido al modo en que funcionamos a lo largo de la vida. Contribuyen en este sentido los conflictos emocionales que vivimos y de alguna manera la represión de los sentimientos. La persona no vive estos procesos como algo meramente intelectual, sino que dichas experiencias tienen también consecuencias a nivel morfológico. Esto quiere decir que nuestro cuerpo las va a registrar en forma de tensiones. Casi siempre en el fondo de nuestras tensiones crónicas, se encuentra el miedo en algunas de sus formas.

LAS SESIONES

Las prácticas se realizan preferentemente en descarga sobre un suelo con moqueta, donde resulta más fácil mantener ciertas posiciones con el mínimo esfuerzo. Esto beneficia especialmente a los discos intervertebrales. Sabemos que con el paso del tiempo el disco se irá deshidratando progresivamente y que se va a ver perjudicado por los pellizcamientos o presiones excesivas que estén desigualmente repartidas. Algunos ejercicios tienen precisamente como finalidad la rehidratación de dichos discos y, por lo tanto, con nuestras prácticas podemos conservar nuestra columna vertebral en mejores condiciones.

Los estiramientos tienen efectos sobre la circulación sanguínea y linfática. A diferencia de la circulación arterial, la linfa no dispone de un órgano que la impulse a través de los canales linfáticos. Esta se desplaza gracias a las diferencias de presión que ejercemos sobre dichos canales durante el movimiento. Los estiramientos van a mejorar no sólo la circulación linfática, sino que también van a facilitar una buena difusión de la misma entre los tejidos. Este factor es fundamental para conservar la elasticidad, ya que el buen deslizamiento entre las diferentes capas de tejido es esencial para ello.

A nivel del sistema nervioso neurovegetativo, proporcionan una sorprendente y clara respuesta de autorregulación. Con frecuencia algunos alumnos vienen a las clases muy estresados y enseguida se dan cuenta de cómo las prácticas se convierten en una excelente herramienta para la reducción del estrés.

Tienen una especial repercusión a nivel de las fascias, que son las membranas que recubren a los músculos; ellas finalmente son las que determinan que un músculo con el paso del tiempo esté más retraído. El tejido no es continuo, pero debido a la disposición de los músculos con relación a las articulaciones y a las fascias que recubren a ciertos grupos de músculos, podemos hacernos una idea de continuidad o globalidad. Esto quiere decir que en nuestra estructura corporal existe una relación mecánica entre las partes. Es como si habláramos de un gran traje de músculos y fascias que limita o permite un adecuado movimiento de nuestro cuerpo en el espacio y por lo tanto una buena relación con la fuerza de la gravedad.

Esta visión nos va llevar en la práctica a trabajar dentro de un espíritu de globalidad, es decir, que al realizar un estiramiento vamos a prestar especial atención a no producir ciertas compensaciones en el otro extremo de la cadena. Si es posible vamos a intentar estirar a la vez de los dos extremos de la misma para encontrar así una mayor eficacia en la respuesta.

Los estiramientos llevados a cabo en estas condiciones tendrán un efecto muy benéfico sobre las articulaciones, produciendo a nivel de las mismas una descompresión que favorecerá a los cartílagos articulares.

Tienen un efecto liberador sobre las tensiones respiratorias. La respiración poco a poco se irá adaptando a las diferentes posiciones, como si pudiera de algún modo "abrirse paso" en nuestro cuerpo, dando como resultado un mayor espacio respiratorio y también se realizan prácticas específicas con esta finalidad.

Progresivamente van proporcionando al alumno una mayor consciencia corporal. Resulta sorprendente cómo algunos alumnos después de un tiempo de práctica describen ciertos cambios de actitud. Podemos constatar que el trabajo corporal realizado de esta manera, tiene resonancia también a otros niveles. Lo cierto es que la relación con su propio cuerpo ha cambiado y esto abre gradualmente las puertas a otros tipos de cambios. Este proceso facilita que la persona pueda involucrarse mucho más en el cuidado de sí misma.

BENEFICIOS

- A**liviarse molestias y tensiones de la espalda.
- M**ejorar nuestra postura.
- C**onservar la elasticidad y el movimiento.
- L**iberar la respiración.
- R**elajación y reducción del estrés.
- A**condicionar para el deporte evitando lesiones.

Es destacable la didáctica que utilizamos para la transmisión de las prácticas. Lógicamente el profesor no realiza los ejercicios para ser imitado, de ser así no estaríamos facilitando que el trabajo se convierta en una práctica individual hecha en grupo. La finalidad es que el alumno pueda adaptar los ejercicios a su propia condición física y respetar sus propios límites. El profesor propone consignas concretas, dando una serie de referencias corporales para que el alumno vaya experimentando cada ejercicio. Con frecuencia decimos que "se trata más de permitir que de lograr ". El clima en las clases es de introspección y de escucha de las propias sensaciones, lo que facilita el proceso de respuesta corporal.

Al finalizar la sesión fácilmente el alumno experimenta cambios en la forma de organizar el esfuerzo, puede modificarse el apoyo de los pies, el cuerpo está más alineado, la respiración está más libre y espaciosa, hay relajación y calma mental junto con una sensación de ligereza y presencia que le permite moverse con más armonía y libertad.

A menudo el alumno cuando llega no sabe como serán las clases, puesto que no tiene muchas referencias. Para ello la primera sesión consiste en un audiovisual explicativo para facilitar la comprensión de los principios y características básicas de este trabajo. A continuación recibe unas clases teórico-prácticas de introducción con el fin de que se vaya familiarizando progresivamente con los ejercicios y posteriormente se incorporará a otro grupo donde hay alumnos con más tiempo de práctica.