

Estiramientos de Cadenas Musculares

Las prácticas de Estiramientos de Cadenas Musculares tienen como propósito liberar el cuerpo de patrones de tensión profunda y esto representa un encuentro con nuevas posibilidades, tanto en la forma como en la función.

Cuando pienso en escribir nuevamente sobre esta técnica, lo primero que viene a mi mente son las personas, sus casos, sus rostros y especialmente sus comentarios y aportaciones sobre la experiencia del trabajo. Hace 18 años que vengo aplicando los principios y prácticas que constituyen las bases de esta técnica que denomino Estiramientos de Cadenas Musculares. He querido sentarme a escribir después de realizar una sesión práctica y en mis sensaciones identifico cantidad de expresiones que a menudo escucho entre mis alumnas/os. Son aquellas sensaciones las que me llevaron un día a querer compartir esta experiencia con otras personas, a investigar y plantear este trabajo de manera sistematizada y estructurada en forma de sesiones semanales que pronto dieron sus frutos produciendo cambios en diversas sintomatologías.

Yo fui el primer sorprendido, el primer beneficiado debido a mis problemas de espalda y conmigo una larga cadena de personas que me han acompañado en este camino hasta el día de hoy.

La sensación de liberación corporal, expansión de la consciencia y calma mental, tras la práctica son algunas de las señas de identidad de este trabajo corporal. Realizado consciente y meticulosamente propone toda una serie de prácticas cuyo propósito es liberar el cuerpo de tensiones profundas para recuperar su alineamiento y conservar la movilidad.

Los principios básicos que utilizo no han sido emitidos por mí, son de algunas maestras y maestros de sobra conocidos en el campo de las terapias corporales; todas estas personas con su talento, con su visión del cuerpo, sus propios problemas y su intuición dieron forma a un nuevo paradigma que revolucionó los esquemas de la fisioterapia clásica y la reeducación postural.

A principios del siglo XIX la revolución industrial ya había marcado a muchas personas, nos

había separado de la naturaleza y de los procesos artesanales. A cambio había creado especialistas en la producción en serie de cualquier cosa, esto prometía grandes avances de confort y progreso; al mismo tiempo nos sometía a una utilización corporal de patrones de movimiento cada vez más repetitivos, carentes de la justa alternancia



Fig. 2 Esqueleto

que nos aportaba el trabajo vinculado a la naturaleza. Tal vez este fue uno de los motivos principales que llevó a Elsa Gindler a escribir su artículo: «La gimnasia del hombre que trabaja». Creo que actualmente se hace necesario recuperar un equilibrio que con el tiempo hemos ido perdiendo dentro de esta sociedad moderna. Las estadísticas son suficientemente elocuentes y la necesidad de recurrir a las técnicas corporales hoy nadie lo pone en duda. Como digo en mi libro, cuando conocí los principios del Método Mézières sentí que todo encajaba como en un puzzle. Nuestro cuerpo participa de una cadena evolutiva y se encuentra en un momento específico de su adaptación al medio, con las ventajas e inconvenientes que eso acarrea.

La cadena posterior (Fig. 1) que Françoise Mézières describió con tanto acierto es la que nos permitió erguirnos y pasar a la bipedestación (posición en pie). Dicha cadena transcurre en la parte posterior de nuestro cuerpo, desde la base del cráneo hasta la planta de los pies y tiene una especial relevancia en las funciones estáticas (antigravitatorias). La configuración de las tres

principales masas corporales (cráneo, tórax y pelvis), (Fig. 2) determina la sollicitación casi permanente de esta cadena muscular. Si contemplamos nuestro esqueleto desprovisto de su traje muscular, podremos observar que dichas masas -debido a su disposición- tienen tendencia a caer hacia delante por la acción de la gravedad y por lo tanto, a demandar acciones musculares situadas en la parte posterior del cuerpo que puedan impedirlo.

En el proceso de bipedestación y debido a que el emplazamiento de la tibia se encuentra en la parte posterior del pie, fue necesario para ganar estabilidad transferir el peso corporal hacia el centro del pie, lo cual determina una mayor sollicitación de la cadena posterior.

En cuanto a nuestra utilización corporal sabemos que el movimiento de flexión predomina sobre la extensión, la aducción sobre la abducción y la rotación interna sobre la externa. Cuando flexionamos nuestro cuerpo hacia delante es la cadena posterior la que trabaja, evitando ser arrastrados por la gravedad y vuelve a ser ella la que trabaja cuando nos incorporamos. «No estamos aplastados por la gravedad sino por las acciones musculares que se vuelven excesivas, tratando de luchar contra ella».

Al hilo de esta célebre frase de Françoise Mézières, se me ocurre comentar otra frase, no menos célebre, de Ida Rolf: «La gravedad es el terapeuta». Efectivamente así es, la fuerza de la gravedad nos lleva a la



Fig. 1
Cadena posterior

verticalidad, nos acerca al eje por ley de economía, siempre que nuestras cadenas musculares lo permitan, si se encuentran acortadas esto no será posible. Cualquier músculo o familia de músculos que sea solicitado «a tiempo completo» (casi permanentemente) tendrá tendencia a la hipertonidad y al acortamiento.

«El sistema nervioso, el hormonal y la fascia forman claramente los pilares del concepto de globalidad»

Una sincronidad casi perfecta entre apoyos y palancas de nuestros huesos, más la presencia de los músculos como motor del movimiento permiten que nuestra estructura corporal se sostenga y se desplace en el espacio de manera admirable, pero con un equilibrio frágil y vulnerable.

En este equilibrio, la fascia (tejido conjuntivo) representa un papel primordial como estructura de sostén para huesos, músculos y órganos, ella constituye un vínculo de continuidad entre todos ellos. La fascia es responsable de que exista una relación entre las partes. El sistema nervioso, el hormonal y la fascia forman claramente los pilares del concepto de globalidad, el cual se encuentra en las bases del paradigma moderno.

Tanto en el Método Mézières como en osteopatía se habla a menudo de compensaciones, este fenómeno corporal denominado por Mézières como «reflejo antálgico a priori», se refiere a reacciones de adaptación que se producen tanto a nivel neurológico como biomecánico, y por las cuales un trastorno o alteración inicial puede trasladar síntomas a otra parte de nuestro cuerpo lejos de donde comenzó. Silenciado el síntoma donde se encontraba la causa, reaparece más tarde en otro lugar donde aparentemente no guarda relación con nada. F. Mézières decía: «La curación casi nunca está donde están los síntomas, porque la causa casi nunca está donde están los síntomas».

Godelieve Denys-Struyf vive actualmente y a su vez fue contemporánea de F. Mézières, las dos compartieron muchos de sus puntos de vista. Su método no sólo se orienta a nivel morfológico o estructural, va mucho más lejos, gracias a su capacidad de análisis de observación y a su talento como dibujante, ella establece una

relación entre las tendencias psicológicas y comportamentales de cada persona con las cadenas musculares y articulares. «El cuerpo es lenguaje y las cadenas musculares son sus herramientas de expresión», asegura.

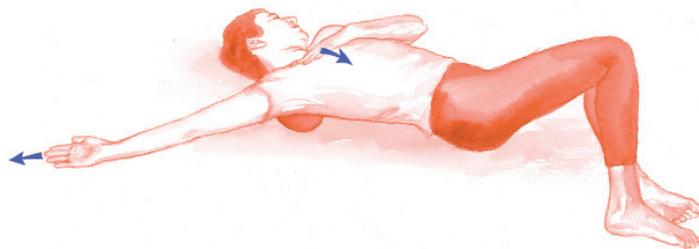
La manera que cada uno tenemos de funcionar en la vida se refleja en nuestra actitud postural y en la expresión del movimiento. Motivaciones esenciales, carencias, traumas, emociones, etc. En definitiva, nuestras principales pulsiones psico-comportamentales hacen reaccionar a nuestras cadenas musculares y así con el tiempo constituyen un lenguaje grabado en el cuerpo. El exceso de tensión en una cadena muscular provocará la fijación de una actitud postural determinada, esto es lo que Godelieve define como tipología. Algunas veces digo a mis alumnos que el cuerpo refleja lo que las palabras esconden.

«La sensación de liberación corporal y calma mental tras la práctica son algunas de las señas de identidad de este trabajo»

Los patrones de tensión como hemos dicho son reflejo de actitudes y comportamientos, son consecuencia del estrés emocional y de la utilización corporal, el hecho de trabajar sobre ellos nos brinda la oportunidad de reconocerlos y tomar consciencia de cómo pueden llegar a limitar nuestra manera de funcionar.

«Actuamos sobre las cadenas musculares que se encuentran más sobrecargadas con un estiramiento suave, sostenido y consciente»

En cuanto a la respiración, no se trata de enseñar a respirar. Conscientes de que la respiración es una función que refleja, no nos interesan demasiado los cambios realizados voluntariamente, con las posiciones que realizamos procuramos crear estímulos que favorezcan su liberación, fluidez y adaptabilidad. Los músculos inspi-



radores por su cometido y su vinculación a los procesos emocionales, es fácil que se encuentren con exceso de tono. F. Mézières manifestó que la mayoría de personas tenemos tendencia a estar «bloqueados» en inspiración.

Las prácticas se imparten a través de consignas verbales mientras el alumno construye una imagen mental de la posición. El facilitador del grupo, a través de la palabra, propone un acompañamiento que tiene como propósito hacer de la práctica una experiencia consciente, sus consignas van más allá de lo meramente corporal, la actitud es más importante que el esfuerzo y se trata más de permitir que de forzar, todo para favorecer un proceso de pequeños cambios corporales y la autorregulación del organismo.

Actuamos sobre las cadenas musculares que se encuentran más sobrecargadas con un estiramiento suave, sostenido y consciente. Cada cual respeta sus propios límites y trabaja a su ritmo.

Las prácticas se realizan preferentemente en descarga para evitar presiones innecesarias sobre los discos intervertebrales. Al llevar a cabo el estiramiento de una cadena muscular es necesario respetar la globalidad, esto significa evitar compensaciones o desalineamientos no deseados en cualquier parte de la cadena articular.

Están especialmente indicados para problemas de espalda y lesiones de columna vertebral. Favorecen la integración postural y el movimiento. Tienen efectos muy positivos sobre el sistema nervioso, reduciendo el estrés. Mejoran la circulación sanguínea y linfática. Reducen el riesgo de lesiones en el deporte y en la vida cotidiana. Liberan la respiración y ayudan a recuperar la capacidad de sentir plenamente del cuerpo.

