

## **Sesión 4**

### **Estiramientos para la transformación**

#### *Recuperar la flexibilidad perdida*

Las tensiones predominantes comportan, en la medida que se cronifican, el acortamiento o retracción de la musculatura implicada. Se configura, de este modo, un determinado mapa tensional propio de cada individuo. Dado que este mapa incluye zonas de dolor, pronto aparecen, además, actitudes posturales compensatorias (reflejo antiálgico) que generan, a su vez, más rigidez, desequilibrio y tensión, lo que constituye, con el tiempo, una nueva fuente de dolor. El círculo se cierra sobre sí mismo.

Para recuperar la flexibilidad –y ayudar a romper este círculo–, es recomendable realizar estiramientos, especialmente los llamados estáticos pasivos; o sea, aquellos en los que una vez obtenido el estiramiento se mantiene la posición sin contraer la musculatura y facilitando, a su vez, que la fuerza de tracción la realice la gravedad, otra persona o bien una superficie de apoyo.

Mientras existan niveles elevados de rigidez muscular, la corrección de los hábitos erróneos (posturales y de movimiento) está condenada, por otro lado, a tener un efecto muy limitado. La rigidez estructural se impone por encima del trabajo de conciencia. Cuando una cadena muscular ya se ha acortado (sea por tensión excesiva o por desuso) resulta demasiado lento y dificultoso recuperar la flexibilidad perdida corrigiendo, únicamente, el mal hábito que hay detrás, o desactivando, por ejemplo, los reflejos de sobreprotección. Lo más aconsejable es, por tanto, realizar un programa simultáneo de estiramientos, sea a través de ejercicios específicos de estiramiento, sea mediante la práctica de asanas de yoga.

La recomendación tiene sentido, a la vez, a la inversa. Es decir, que el trabajo de flexibilización de las cadenas musculares debe ir ligado a la correspondiente corrección de los hábitos que han sido la causa de su retracción.

Por otra parte, y en la medida que cada uno tiene un mapa de tensiones propio, es aconsejable configurar tablas de estiramientos de acuerdo con las necesidades de flexibilización de cada persona. Conocer, por ejemplo, los patrones de tensión miofascial de las diferentes tipologías puede ayudar a personalizar los programas de entrenamiento. Las personas introvertidas requerirán, por ejemplo, un mayor trabajo de flexibilización de la cadena antero-lateral, mientras que para las extrovertidas lo será de la postero-lateral (Campignon 1996: 109). Asimismo, las cerebrales, reactivas, impulsivas, emotivas o afectivas ponen las tensiones predominantes en

grupos musculares diferentes. Cada tipología pedirá, por tanto, una incidencia específica sobre las cadenas musculares que se tiende a sobrecargar. En la siguiente ilustración podemos ver, por ejemplo, las cadenas que determinan los diferentes patrones de tensión miofascial y las vivencias psicocomportamentales correspondientes, según Godelieve Denys-Struf.

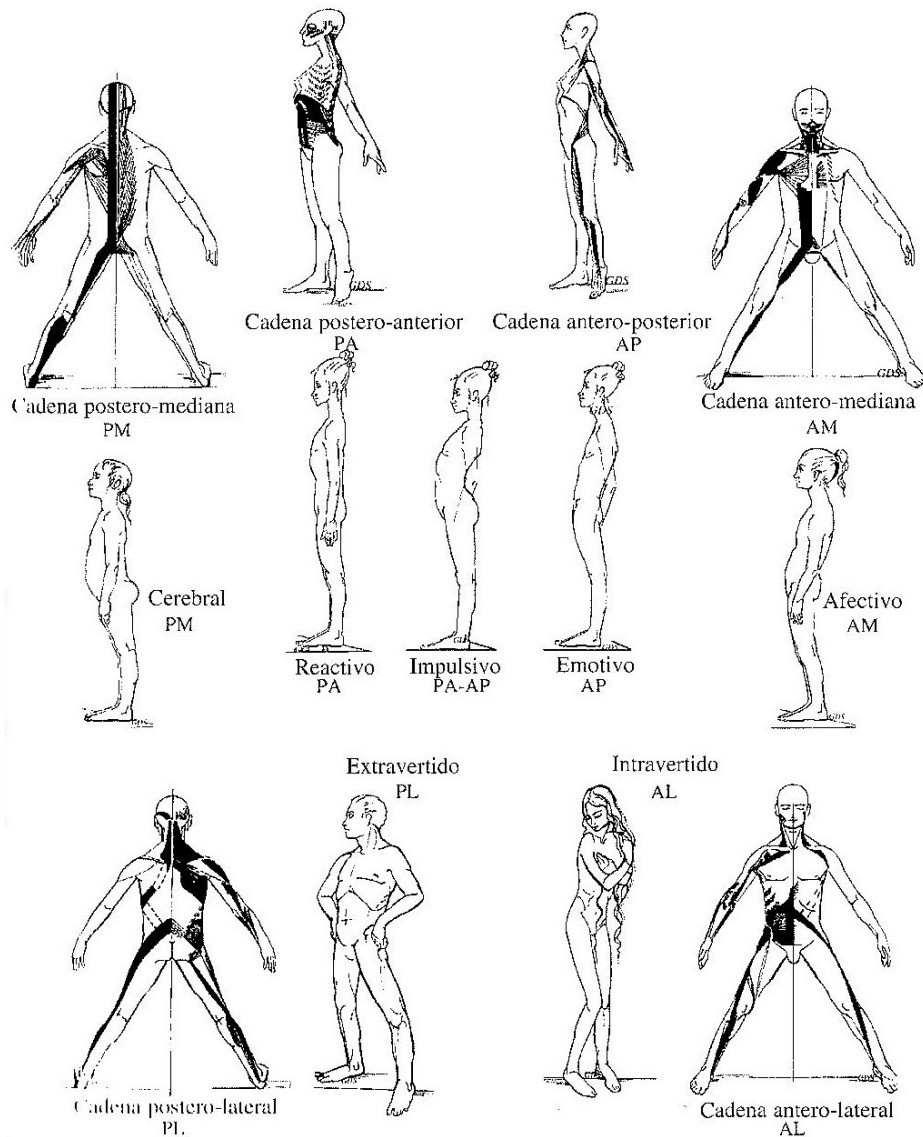


fig 3: Tipologías y cadenas musculares según Godelieve Denys-Struf (Campignon 1996: 109).

Los estiramientos, además de servir para recuperar la flexibilidad perdida, son también útiles para eliminar la tensión residual y ayudar a los músculos a restablecerse después de los periodos de trabajo continuado, facilitando la

eliminación de los productos de desecho generados (ácido láctico, dióxido de carbono, nitrógeno y metabolitos celulares).

Un uso corporal estático prolongado (ante el ordenador, ensayando con un instrumento musical, en puestos de vigilancia, recepción, atención al cliente, etc.) provoca desequilibrios tensionales en posiciones a menudo asimétricas que hacen especialmente indicada la práctica regular de estiramientos. Estas tensiones pueden provocar, en efecto, una retracción de la musculatura si no se realizan estiramientos que permitan recuperar la flexibilidad de las cadenas afectadas.

Como resultado de la práctica regular de estiramientos:

- 1.- Mejora la flexibilidad en todo el cuerpo.
- 2.- Disminuye la tensión o la rigidez.
- 3.- Aumenta el conocimiento de los propios músculos y sus capacidades tanto durante las actividades cotidianas como en el deporte.
- 4.- Aumenta la coordinación y la agilidad en las actividades diarias o de recreo.
- 5.- Disminuye la presión arterial y “sienta bien” al sistema cardiovascular.
- 6.- Se incrementa la circulación que proporciona a los músculos el oxígeno y los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las estructuras del esqueleto humano.
- 7.- Aumenta la velocidad de eliminación de los productos de desecho (ácido láctico, dióxido de carbono, nitrógeno y metabolitos celulares) que se generan en los músculos.
- 8.- Se reduce la presión en el cartílago de la articulación y los discos espinales, reduciendo a su vez el proceso de degeneración artrítica (osteoartritis o lesión degenerativa discal).
- 9.- Se reduce la inflamación y el dolor de las articulaciones habituales en un gran número de afecciones de artritis (artritis reumatoide, gota, síndrome de Reiter).
- 10.- Disminuye el estrés del sistema nervioso.
- 11.- Se facilita una mejora de la salud general y del sentido del bienestar.
- 12.- Aumenta las posibilidades de movimiento.
- 13.- Se previenen lesiones musculares ya que un músculo fuerte y preparado resiste la tensión mejor que uno fuerte que no se ha preparado previamente.

14.- Se libera el control del cuerpo por la mente, y éste tiende a moverse por su propio bien, en vez de hacerlo por un espíritu competitivo o por vanidad.

15.- Se mejora el esquema corporal.

\*Los once primeros puntos corresponden a Oswal y BACS: *Stretching para estar ágil, sano y en forma*, Editorial Paidotribo, 2000. pp.7-8), los tres siguientes a Bob Anderson: *Como rejuvenecer el cuerpo Estirándose*. Integral, 1989, p. 11; y el último a Henri Neiger *Estiramientos Analíticos Manuales. Técnicas Pasivas*, Editorial Médica Panamericana, 1998, p. 55.

(*Moure i commoure*: pp. 225-229)

Anderson, Bob (1989), *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*, Integral.

Campignon, Philippe (1996), *Respir-Acciones*, Lencina-Verdú Editores Independientes.

Neiger, Henri (1998), *Estiramientos Analíticos Manuales. Técnicas pasivas*, Editorial Médica Panamericana.

Oswald, Christopher A., Stanley N. Bacso (2000), *Stretching para estar ágil, sano y en forma*, Editorial Paidotribo

