

SGA® STRETCHING GLOBAL ACTIVO®



SGA® STRETCHING GLOBAL ACTIVO®

- Método de estiramientos globales basado en las *autoposturas* de la Reeducción Postural Global®, método registrado por el fisioterapeuta francés Ph.E. Souchard. Con el fin de evitar confusiones se han agrupado bajo el nombre de Stretching Global Activo®
- Se practica sin la intervención de un fisioterapeuta RPGista (práctica libre individual)
- Su función es la prevención, el mantenimiento y la preparación física/corporal.
- Dos características únicas y principales(derivadas de la RPG): la GLOBALIDAD de los estiramientos y la RESISTENCIA con la que el practicante los debe realizar.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- 1-Regular el tono muscular, aprender a usar el tono adecuado.
- 2-Eliminar tensiones y esfuerzos innecesarios.
- 3-Restaurar la función neuromusculoesquelética y del sistema nervioso.
- 4-Recuperar la forma del Ser: aprender a reorganizar la morfología y la función en la acción.



ACERCA DE LA RPG® REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL®

- Innovador método científico de estudio, evaluación y tratamiento para las alteraciones del sistema neuromusculoesquelético, desarrollado por el fisioterapeuta francés Philippe E. Souchard (tiene en su haber 17 libros publicados) hace más de 40 años.
*Tanto la RPG® y el SGA® son métodos registrados con identidad propia que desarrollan fisioterapeutas formados específicamente.
- Es un proceso de trabajo integral del individuo para la recuperación de la forma viva del Ser, en la libertad de su función, estructura corporal, su sentir, su pensar y su acción.
- Método somato-psíquico (relación cuerpo-mente) que partiendo de la dificultad o síntoma, va recuperando la reorganización integral, transformando nuestros hábitos de acción y de movimiento para devolver la libertad y salud de la persona desde una actitud global justa.
- Método de terapia manual suave, progresivo y activo que puede ser aplicado en cualquier edad respetando las posibilidades de cada persona.
- Se fundamenta en el análisis, estudio y observación de la anatomía, la fisiología, la función, y la acción del ser humano, y por consiguiente de como enferma.
- Actúa con total respeto desde la individualidad de cada persona para diseñar un tratamiento global, que partiendo del síntoma, estudie y explore la complejidad de los mecanismos que lo han provocado, y de respuestas resolutivas a las necesidades individuales.
- Trata a la persona como un todo, como un todo, de forma global y otorgándole un papel activo en su proceso de recuperación y restauración.
- El cuidado a las articulaciones, la atención constante a la respiración y el trabajo respetuoso de la musculatura, hacen de la RPG- Souchard un maravilloso y eficaz método de fisioterapia.

LA UNIDAD PSICOSOMÁTICA

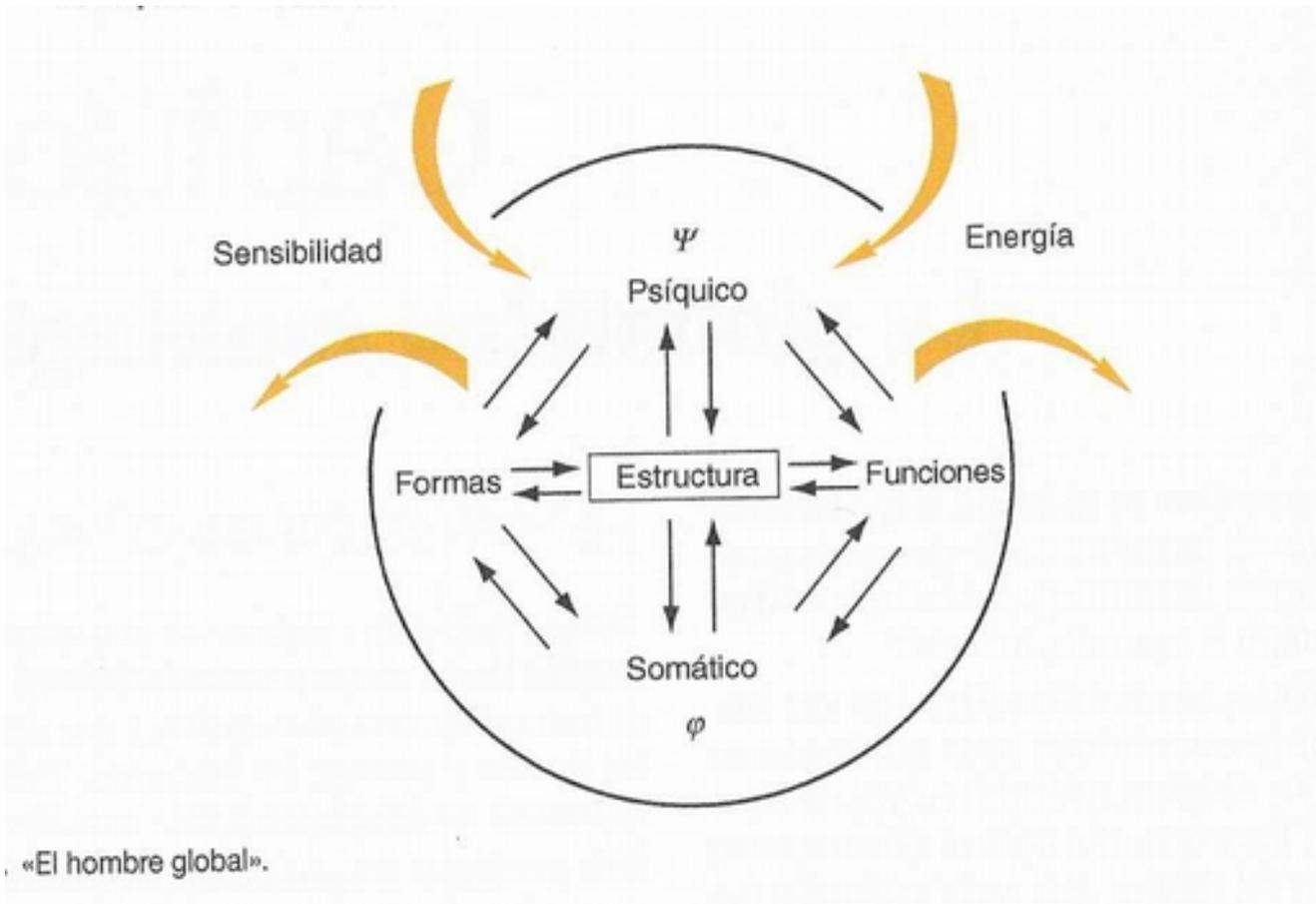
"Único e indivisible en el aspecto psicosomático, el hombre forma un conjunto articulado en torno a una estructura musculoesquelética que determina las formas y protege las funciones. Todos esos elementos son interdependientes unos de otros.

Esta prodigiosa máquina está dotada de un patrimonio hereditario, y se nutre de la energía y el carburante procedentes de la alimentación, y del comburente obtenido al respirar.

Está provista de medios de autorregulación y de reproducción, y se encuentra en comunicación interactiva con el exterior a través de los órganos de los sentidos"

*Philippe Souchart, Reeducación Postural Global- RPG. El método. Elsevier Masson, 2012

®



®

¿PARA QUÉ PRACTICAR SGA® y RPG®?



- *Nuestra vida está guiada por nuestras HEGEMONÍAS VITALES, las cuales marcan la ruta de nuestra historia vital como seres integrales, en el pensar, el sentir y el hacer.*
- *Estas hegemonías son: la respiración, el movimiento de relación (entorno), la reproducción (que es más importante para la especie)*
- *Y nuestro campo de acción, en base a estas hegemonías, se despliega en el CAMPO GRAVITATORIO terrestre.*
- *Así que, para estar en paz con la ley de la gravedad y poder tener una vida satisfactoria y plena, APRENDER a tener y cuidar una BUENA MORFOLOGÍA Y FUNCIÓN biomecánica e integral, es indispensable para la vida del ser humano:*

La actuación del SGA se enfoca en el abordaje global de los Sistemas Integrados de Coordinación Neuromuscular (SICONEM) y su relación con la fuerza de la gravedad.

- *Reencontrar y experimentar una funcionalidad eficaz y eficiente respecto a las dificultades, dolencias y limitaciones corporales que afectan a la persona a lo largo de su vida y en relación a la fuerza de la gravedad, va a repercutir en todo el bienestar de su sistema, de su ser.*

LOS 5 PRINCIPIOS DIFERENCIADORES DEL SGA

1- LOS MÚSCULOS SE ORGANIZAN EN FORMA DE SISTEMAS INTEGRADOS DE COORDINACIÓN NEUROMUSCULAR (SICONEM) o "cadenas musculares":

Se entiende por SICONEM ("cadena muscular") al conjunto de músculos que realizan una función de coordinación motora y que nos mantienen las FUNCIONES HEGEMÓNICAS (ESENCIALES PARA LA VIDA):

Respiración: cadena inspiratoria

Alimentación: cadena anterior del brazo

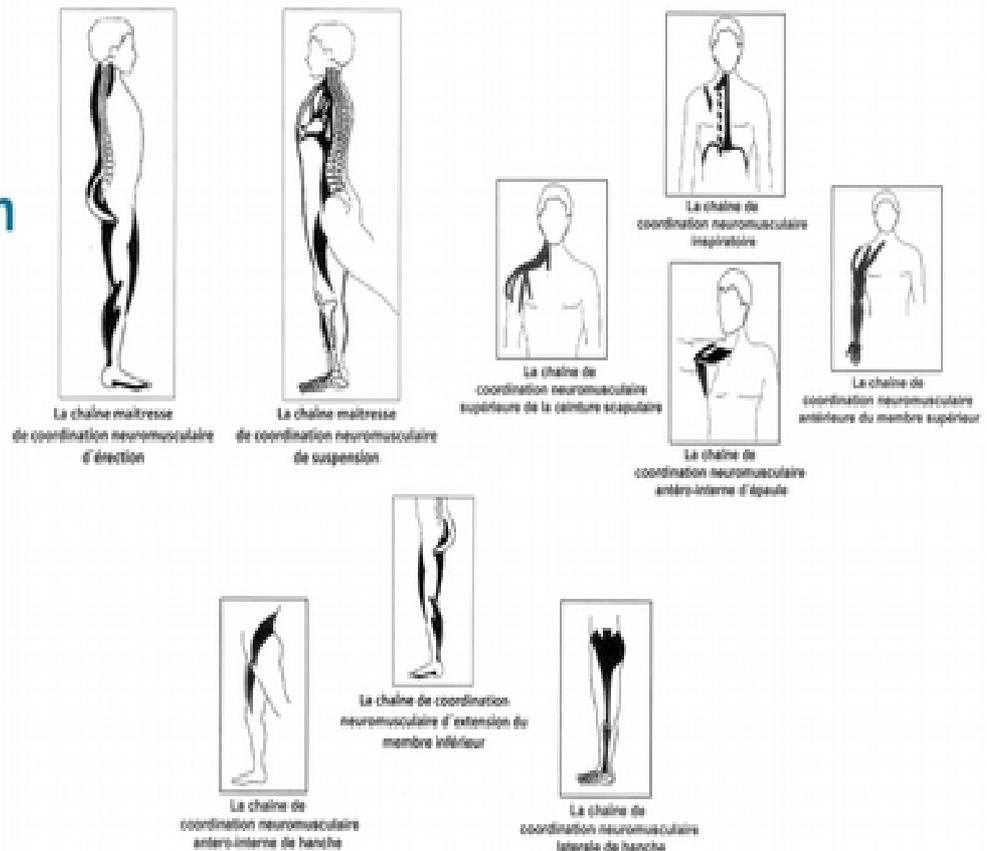
Enderezamiento- Movimiento (locomoción): cadena maestra posterior y cadena maestra anterior

Movimiento relación-reproducción: más importante para la especie

-Cualquier alteración en un músculo afecta al conjunto de la cadena del que forma parte.

-El SGA actúa en base al reflejo miotático inverso.-Todo estiramiento analítico provoca una recuperación en acortamiento en otro punto de la cadena

Systemes Intégrés de COordination NEuro- Musculaire (SICONEM)



2-CADA MÚSCULO TIENE VARIAS FISIOLÓGÍAS DE TRABAJO O DIRECCIONES DE TRABAJO

-Los músculos se organizan en el cuerpo de forma helicoidal- 3 planos.

-El alargamiento eficaz requiere necesariamente un trabajo minucioso y cualitativo que debe realizarse en el sentido opuesto a todas las fisiologías y evitando compensaciones. (Ej: la ganancia obtenida en flexo-extensión o en abducción se ve compensada por una rotación incorrecta)



ESTIRAMIENTO CLÁSICO



STRETCHING GLOBAL ACTIVO

Para realizar un estiramiento eficaz es necesario estirar de sus dos extremos respetando las tres direcciones de su fisiología:

Flexión – Extensión
Aducción – Abducción
Rotación interna – Rotación Externa

3-EL ESTIRAMIENTO MUSCULAR SIGUE LOS PRINCIPIOS DE LA FÍSICA DE LOS MATERIALES VISCOELÁSTICOS

$$\text{Estiramiento ganado tras la tracción} = \frac{\text{Fuerza tracción}}{\text{Coeficiente de elasticidad}} \times \text{tiempo}$$

Durante las posturas de SGA pedimos una contracción isométrica no superior a 100-200 gramos para desencadenar el reflejo miotático inverso, para que produzca una relajación del músculos agonista al que pedimos dicha contracción y facilitemos la contracción del antagonista para llevar la postura a la posición excéntrica siguiente. Por eso los estiramientos del SGA se realizan lentamente, sin contracciones bruscas, lo que nos permite no compensar a nivel del resto de la cadena muscular y sin calentar antes el músculos, siempre con el músculo frío, para no varia su coeficiente de elasticidad.

4-LOS ESTIRAMIENTOS EN SGA SON SIEMPRE ACTIVOS, CONSCIENTES Y GLOBALES.

Es la persona quien mantiene la postura conscientemente y quien realiza las progresiones, mediante el mantenimiento de la contracción suave de todas las cadenas musculares al mismo tiempo

Contracción en la posición más excéntrica para el alargamiento de los dos elementos importantes del músculo: elemento contráctil-actina y miosina-; elemento fibroelástico-tejido conjuntivo (fascias y aponeurosis)

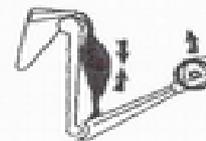
A LA VEZ QUE ESTIRAMOS, FORTALECEMOS:

Ligera contracción(isométrica) de 100-200 grs, manteniendo la posición excéntrica entre 15-20 minutos: máxima eficacia sobre el elemento fibroelástico y además, creación de nuevos sarcómeros en serie

Tipos de musculación:

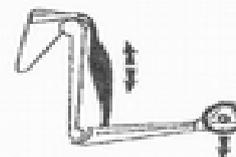
Concéntrica:

El músculo se acorta.
El peso es vencido por la fuerza muscular.
Aumentan las fibras en paralelo.
Mayor fuerza de resistencia, menor elasticidad.



Excéntrica:

El músculo se alarga.
El peso vence a la resistencia del músculo.
Aumenta las fibras en serie.
Mayor fuerza activa de movimiento.
Esta es la que realizamos en el SGA.



En SGA se utilizan las contracciones isométricas en posiciones cada vez más excéntricas.

** El aumento de la longitud del músculo es debido a la creación de nuevas sarcómeros en serie al ejercitar el músculo en excéntrico. (Goldspink) (Proske et Morgan 2000) Brokett et coll 2001) Principio utilizado en la RPG desde hace 30 años.

Teniendo en cuenta que todo movimiento implica siempre al conjunto de músculos, los estiramientos analíticos o parciales de un músculo no tienen sentido. La globalidad es estirar todos los músculos de las cadenas musculares a la vez, es decir respetando que el estiramiento pedido en una de las cadenas musculares no sea tomada de otra parte de la cadena.

5-LA RESPIRACIÓN

Es el motor de los estiramientos globales.

La respiración es la función principal en el mantenimiento de la vida, desde que nacemos con la primera inspiración hasta que morimos expirando. Tiene relación con todas las hegemonías, con todos los aspectos de la vida cotidiana y ejerce una gran influencia sobre todos ellos.

Está regulada por el Sistema Nervioso en su dimensión semiautomática, es decir tiene dos aspectos:

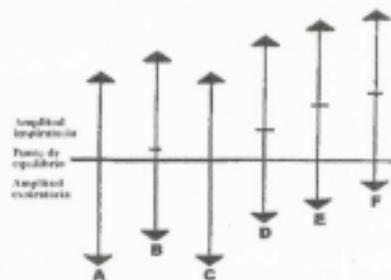
- el automático-reflejo, involuntario, vegetativa (aspecto inconsciente)
- el voluntario- consciente; está sometida a la influencia de nuestro cuerpo(sistema neuromusculoesquelético, nuestros pensamientos y nuestras emociones)

El músculo inspirador por excelencia es el diafragma, ayudado para las inspiraciones profundas por otros muchos músculos: escalenos, pectorales y la mayoría de los músculos de la espalda. Todos ellos repercuten enormemente en la postura puesto que se insertan en las vértebras cervicales, lumbares, en las costillas, etc.

Por su función hegemónica, los músculos que realizan la inspiración tienen vocación estática, por lo que nadie se puede escapar al desfase hacia la inspiración *, y sobre todo cuando realizamos deporte, ejercicio físico o bien no mantenemos una buena postura sentada. Es por ello que este acortamiento de la cadena respiratoria es primordial estirla y representa más de 50 % del estiramiento global. La cadena respiratoria será estirada en todas las posturas SGA, y es el motor del estiramiento.

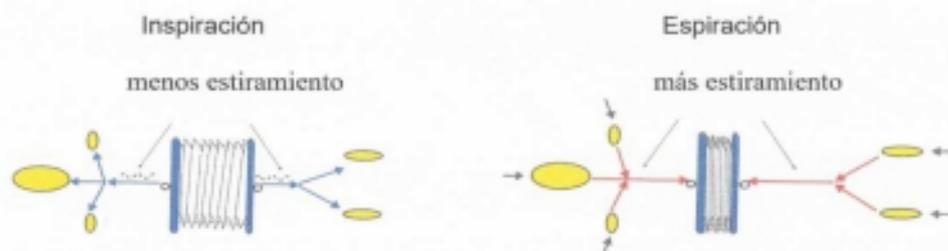
- a. Inspiración de pequeña amplitud
- b. Inspiración de mediana amplitud.
- c. Vuelta a la normalidad
- d.e.f. Desfase inspiratorio por hipertoncicidad de los inspiradores.

* El desfase de los intercambio y espiral mórbida, Ph-E. Souchard, Revista Natura Medicatrix nº 17, Barcelona 1987 .



Para estirar un cuerpo elástico debemos tirar de sus extremos. Uno de estos extremos pertenece al sistema respiratorio, que pertenece a las dos cadenas musculares, anterior y posterior. El otro extremo corresponde a las cinco extremidades: cabeza, pies y manos *.

El retorno del tórax a la posición de reposo espiratorio se hace cada vez con mayor dificultad debido a la rigidez de las cadenas musculares. Nos cuesta entonces descender y cerrar el tórax. Cuando empezamos a conseguir de nuevo la elasticidad del tórax, nos damos cuenta de que aparecen compensaciones en alguna de las otras cinco extremidades. La forma pues de realizar un estiramiento correcto es insistir en la espiración, manteniendo la elongación de las cadenas musculares.



* Le Stretching Global Actif – au service du geste sportif, Norbert Grau, Editeur Norbert Grau, France 2002

COMO ORGANIZAMOS EL MOVIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN EN EL SGA

Para comprender mejor la respiración es preciso conocer el error que se suele realizar de llenar los pulmones por medio de una elevación de la parte anterior del tórax (las costillas). Lo que se consigue así es desplazar la parte inferior del tórax hacia delante y arriba, con una falsa impresión de amplitud.

Los pulmones llegan por detrás hasta la columna y por debajo hasta el abdomen. No hay que olvidar las zonas pulmonares que no son tan visibles como "el pecho".

Por otro lado es más importante controlar bien la espiración que la inspiración: por un lado si vaciamos bien todos los espacios aéreos de los pulmones, más aire limpio entrará en ellos. "Dejen salir antes de entrar" es una sabia frase. Por otra parte, bastante tensión tienen ya los músculos encargados de las inspiraciones profundas, que comparten su acción respiratoria con su función estática (de mantenimiento postural). Son músculos que necesitan más ser estirados que ser fortalecidos, al igual que muchos otros músculos que deben trabajar continuamente para mantenernos erguidos. La forma de estirar esa musculatura es durante la espiración, manteniendo fijos sus puntos de inserción.

Zona 1- parte alta del tórax: primeras seis costillas.

Zona 2- parte baja del tórax: últimas seis costillas.

Zona 3- abdomen.

Zona 4- periné.

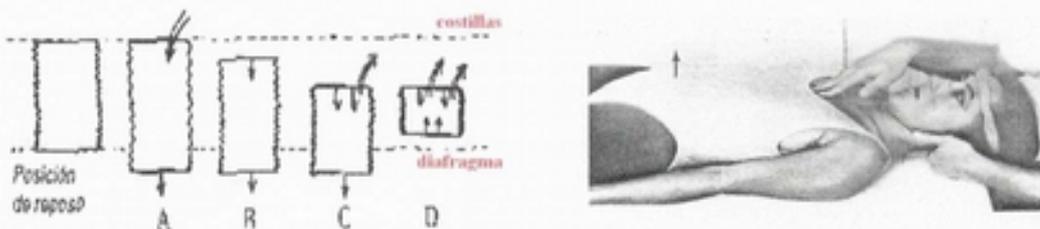
Inspiración: hinchar el abdomen y parar cuando comienza la respiración torácica .

Espiración: 1º descender la zona 1 del tórax.

2º descender la zona 2 del tórax.

3º descender el vientre.

Espiración Paradójica: suspirar hinchando el vientre, para facilitar el descenso de la zona 1.*



A.El aire entra

B.No hay entrada de aire

C.Espiración contrayendo el diafragma (Paradójica)

D.Espiración máxima (Descenso tórax-elevación diafragma)

* El Diafragma y la respiración, Ph-E. Souchart, Monográfico RPG nº 1- Editorial ITG, Bilbao 1997

LAS AUTOPOSTURAS

El Stretching Global Activo está basado en las cuatro familias de posturas de la RPG

Dichas familias se clasifican en función de:
apertura o cierre del ángulo coxofemoral (articulación de la cadera)
apertura o cierre de los brazos

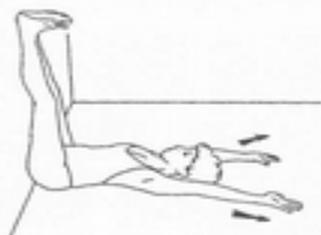
Ejemplos de posturas para estirar la cadena anterior:

- Rana en el suelo, con brazos cerrados o con brazos abiertos.
- De rodillas
- De pie contra la pared.



Ejemplos de posturas para estirar la cadena posterior:

- Rana en el aire
- Sentada
- De pie con flexión de tronco



La elección de las posturas a realizar se debe hacer de forma individualizada, en función de la morfología y necesidades de cada persona.

La práctica del SGA

En la realización de cada postura existe todo un protocolo acerca de la forma de comenzar, de progresar y de terminar: una vez elegida la postura, colocamos los puntos básicos de inicio de la postura y poco a poco de forma activa vamos progresando en la misma, manteniéndola, avanzando en su evolución y realizando ligeras contracciones destinadas a relajar el exceso de tono de las zonas más retraídas. Progresivamente se va avanzando en posiciones cada vez más excéntricas, manteniendo una respiración profunda y relajada. Si durante la postura aparecen molestias, deben intentar aliviarse a través de la relajación y el dominio de la respiración. Cuanto más tiempo dure la evolución de la postura, más eficaz será el estiramiento. El ritmo debe ser lento ya que los movimientos rápidos crean compensaciones inmediatas.

El SGA se puede realizar tanto en grupo como individualmente. En ocasiones, para lograr mayor rendimiento se puede realizar por parejas, para colaborar en las insistencias (contracciones isométricas en posiciones cada vez más excéntricas).

BIBLIOGRAFIA

-AUTO-GYM – Autoposturas de la RPG. Ph.E. Souchard. Editorial Ars Medica 1987 (agotado)

-REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL- MÉTODO DEL CAMPO CERRADO. Enfoque somato-psíquico. Ph.E. Souchard. Editorial ITG- Bilbao 1988.

-PREPARACIÓN AL NACIMIENTO -Claudine Ageron-Marque / Philippe Souchard. Editorial Ars Médica, Barcelona 1987.

-STRETCHING GLOBAL ACTIVO I – De la perfección muscular a los resultados deportivos. Ph.E. Souchard. Ed. Paidotribo. Barcelona 1986.

-STRETCHING GLOBAL ACTIVO II (2º volumen). Ph.E. Souchard. Ed. Paidotribo.Barcelona 1998.

-RPG: PRINCIPIOS DE LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL. Philippe Souchard. Ed. Paidotribo. Barcelona, 2005.

-ESCOLIOSIS -Su tratamiento en fisioterapia y ortopedia. Ph.E. Souchard y Marc Ollier. Editorial Médica Panamericana. Madrid 2002.

-DEFORMACIONES MORFOLÓGICAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL- Tratamiento fisioterapéutico en Reeducción Postural Global-RPG. Phlippe Souchard. Ed. Elsevier. Barcelona 2015.