



# Para un cuerpo libre y saludable, beneficios del estiramiento global

ESTIRARSE ES EL GESTO MÁS NATURAL E INSTINTIVO QUE NOS ACOMPAÑA EN CADA DESPERTAR Y DESAFORTUNADAMENTE, LA GRAN MAYORÍA DE LA GENTE NO VUELVE A REPETIRLO MÁS DURANTE TODO EL DÍA.

**O**bservad lo que hacen los gatos; cada momento es propicio para poder alargar sus músculos, para hacer “stretching” como diríamos nosotros, los humanos. Esto les permite mantenerse en buena condición física y ser más funcionales. A pesar de vivir en cómodas casas, bien cuidados por sus amos, y con la comida preparada, no han perdido su instinto natural. Aquel instinto que les garantiza la plasticidad y dinamicidad necesaria para seguir siendo ágiles y elásticos, y ser aún capaces de procurarse la comida cazando, como lo han hecho desde hace milenios.

Hay mucho que perder si suprimimos este instinto básico y de supervivencia. Intentaremos explicar a continuación lo perjudicial que puede llegar a ser el abandonar lo que la naturaleza nos ha enseñado, ¡ESTIRARSE!

La fisiología nos enseña que existen dos tipos principales de músculos, los tónicos, y los fásicos o dinámicos.

La postura del ser humano está bajo control de la musculatura tónica (dos tercios de la musculatura total del cuerpo), una musculatura que trabaja constantemente y que lucha contra la gravedad para mantener la postura erguida. Es una musculatura infatigable, debido a su rol determinante tanto en



### LAS TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO GLOBAL RESPETAN LA FISIOLOGÍA Y LA BIOMECÁNICA DEL CUERPO, EVITANDO COMPENSACIONES Y RETRACCIONES, PARA DEVOLVER LA LIBERTAD DE MOVIMIENTO

el control y mantenimiento de la postura, como en preparar, guiar y reforzar la función dinámica del ser humano: su motricidad. La tendencia patológica de esta musculatura es la rigidez, el acortamiento y su posterior retracción, y el exceso de tono (hipertonía).

En cambio, los músculos dinámicos, son músculos que no están en un estado de contracción permanente como los tónicos

y solo se activan cuando tienen que llevar a cabo un movimiento, para luego relajarse. Es ésta la razón por la cual estos músculos necesitan ser estimulados a través de actividad física, dado que su tendencia patológica suele ser la falta de fuerza y la disminución del tono (hipotonía). Esta diferencia entre músculos tónicos y músculos dinámicos, en realidad, sirve para definir y así diferenciar

mejor la función principal a la que están destinados, puesto que todos ellos, en distintos porcentajes, están compuestos por fibras tónicas, tónico-fásicas y fásicas.

Mientras que los tónicos tienen principalmente una función postural, los dinámicos tienen una función motriz (generar movimiento). Sabiendo que es la función postural la que determina la calidad de la motricidad, de los gestos y movimientos, no podrán existir buenos y eficaces movimientos en presencia de una postura alterada o desequilibrada. Además de esta clasificación, es de vital importancia hablar no solo de músculos, sino también del tejido que los recubre, los penetra y que separa las fibras musculares unas de otras. Es decir, del tejido conectivo y de las fascias. Este tejido realmente se encuentra en todo el cuerpo y recubre no solo los músculos, sino también los órganos, los huesos y los vasos sanguíneos. Es una verdadera red, la red conectiva y fascial. Para hacernos una mejor representación visual de este tejido, podemos compararlo a la piel blanca-amarillenta que cubre una naranja. Durante toda la vida, y según los estímulos que recibe, este entramado tejido va modificando su composición y puede, bien mantenerse elástico y fuerte a la vez, o hacerse más rígido, densificarse y apelmazarse a las estructuras que recubre. →

## Galatea terapias

Descubre el método **tea**: sanación emocional a través de la combinación de la **terapia floral**, la **energía reiki** y la **astrología**

### Escoge tu terapia o tratamiento: la máxima profesionalidad para tu bienestar

Reiki, flores de Bach, astrología, feng shui, osteopatía, reflexología podal, masaje metamórfico, cuencos tibetanos, coaching, h'oponopono, pilates, acupuntura, kinesiología, biomagnetismo, constelaciones familiares, masajes relajantes, meditaciones, talleres de Louise Hay, risoterapia, diagnóstico de chakras...

#### ¡APUNTATE YA!

Alcalá 118, 1ºC (metro Goya)  
28008 Madrid  
T. 910 093 126  
centro@galateaterapias.com  
www.galateaterapias.com

#### Oferta especial enero-febrero:

- ◆ Terapias kinesiología, acupuntura, biomagnetismo desde 35€
- ◆ 10% desc. en Cartas Astrales de Capricornio y Acuario
- ◆ 10% en Terapia Cuencos y Reflexología Podal



**¿Qué consecuencias pueden generar los excesos de tensiones musculares (hipertonías) sobre el aparato locomotor?** Un músculo rígido y acortado, no solo no es eficaz para expresar su potencial, sino que aumenta la compresión en las articulaciones dando lugar en el tiempo a la aparición de diversas dolencias músculo-articulares. Cuando estas hipertonías se mantienen a lo largo del tiempo, por un mecanismo de ergonomía corpórea, el tejido conectivo fija dichas fibras musculares en una posición de acortamiento con respecto a su longitud normal, generando así un estado de retracción muscular.

**¿Cómo podemos actuar para prevenir y/o mejorar estas consecuencias derivadas de un exceso de tensión muscular y consecuente retracción?** Sin duda, una de las herramientas más potentes a disposición del ser humano es la realización de ejercicios de estiramiento que sean capaces de actuar tanto sobre las fibras musculares, como sobre el tejido conectivo eficazmente, ya que es la manera

de combatir las retracciones musculares.

Los músculos del cuerpo están interconectados entre sí, como las tejas de un tejado, articulándose en puntos comunes o sobreponiéndose el uno al otro, de tal manera que se comportan y actúan como si fueran un único músculo, desde la cabeza hasta los pies. De aquí nace el término “cadenas musculares”. Un ejemplo práctico para evidenciar el comportamiento de las cadenas, es observar a una persona tumbada supina en el suelo, que intente alargar/estirar la parte posterior del cuello. Se podrá notar como respuesta compensatoria una elevación del tórax y un aumento de la lordosis a nivel lumbar. Esto es lo que ocurre con el estiramiento clásico o anatómico, el estiramiento que trabaja por músculo o grupos musculares sin tener en consideración el mecanismo de las compensaciones y las cadenas musculares.

Por este motivo, debemos utilizar una técnica de estiramiento que respete la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano, una técnica que sea capaz de evitar las compen-

saciones, como son las técnicas de estiramientos globales. A través de estas técnicas podemos actuar eficazmente sobre el fenómeno de las retracciones y así devolver libertad a aquellas fibras musculares “encarceladas” por el endurecimiento del tejido conectivo y fascial.

Entre los diferentes métodos de estiramientos globales, los más eficaces se caracterizan por una serie de posturas de estiramiento global que se ejecutan de manera activa, lenta y progresiva a través de un control particular de la respiración.

La utilización de una hamaca postural, permite mantener el cuerpo en postura correcta durante la ejecución de los estiramientos, evitando así las compensaciones que se pueden generar a la hora de estirar y reequilibrar las cadenas musculares, faciales y conectivales acortadas, aprovechando la gravedad y los dos planos móviles de los que está compuesta la hamaca. ✦

**DANILO BARZIO**

Creador del Método -Stretch® de estiramiento global y de la Camilla postural K-Stretch® [www.k-stretch.com](http://www.k-stretch.com)

**ENCUENTRA  
LOS PÓSTERS MÁS  
ORIGINALES**

*En Some like it nos inspiramos en ciudades emblemáticas, en grandes novelas del siglo XX y en la música.*

**SOME  
LIKE IT**  
the poster's shop

[www.somelikeit.es](http://www.somelikeit.es)