

El **Stretching Global Activo** es una técnica que surge de la Reeducción Postural Global como método de mejora y mantenimiento del bienestar corporal basado en la recuperación de la flexibilidad muscular y los buenos hábitos posturales.

¿Que es Stretching Global Activo (S.G.A.) ?

El Stretching, significa estiramiento, es una técnica corporal que a través de la colocación del cuerpo en distintas posturas se estiran, abren y relajan distintas zonas del cuerpo. Se basa en un reflejo tan viejo como la humanidad, y los animales (sobre todo los mamíferos), que nos estiramos naturalmente al levantarnos, cuando estamos estresados, cansados, o con sueño, el cuerpo espontáneamente busca abrirse, alcanzar, respirar. Tiene fines terapéuticos: mejora la postura, alivia dolores crónicos, amplía la respiración, te mantiene en contacto con tu ser interior (sensaciones, emociones, intuiciones).

¿Que significa Global? ¿Que significa Terapéutico?

Global quiere decir que incluye todo el cuerpo simultáneamente. El S.G.A. desarrolla un estiramiento progresivo de toda la persona, comenzando por su centro (pecho, abdomen, los órganos) a través de ejercicios respiratorios de estiramiento, incluyendo los hombros, las caderas, las piernas, los brazos, la cabeza e inclusive los dedos de las manos y los pies. La sensación es indescriptible, es muy placentera, nos acerca a nuestro interior, aquieta la mente, nos pone en contacto con nuestras sensaciones.

La Globalidad nos brinda alineación corporal duradera, armonía en la postura y bienestar general, hace del estiramiento una herramienta terapéutica (es decir que favorece y promueve la curación, la sanación).

La terapia corporal es un acercamiento humano hacia tus potenciales de autosanación, crecimiento con un profundo respeto hacia tus síntomas y bloqueos. Es la posibilidad de aumentar la vitalidad del cuerpo y el alma.

¿Puede mejorar mi postura?

La Postura es el principal objetivo de este trabajo, se podría decir que es un stretching postural, ya que no solamente se busca relajar la musculatura del cuerpo que ya es bastante, sino reequilibrar el cuerpo; por ejemplo si tenemos un hombro más arriba, o una pierna aparentemente más larga, o una tendencia a encorvarnos hacia adelante, o escoliosis, o las rodillas en varo (hacia afuera) o en valgo (hacia adentro), se busca recuperar las formas naturales, alineando hombros, columna, caderas, rodillas, y todo el cuerpo.

No se respirar, ¿puedo hacer estas clases? ¿pueden ayudarme?

Sí, las puedes hacer, de hecho el S.G.A. mejorará tu respiración, ya que libera las tensiones que restringen la respiración. Imagina que tienes un globo vacío, pero anudado o con adhesivo por afuera, si lo quieres inflar te va a costar porque hay una fuerza que restringe al globo, pues así es el cuerpo, si hay tensiones en el pecho, abdomen o cuello, esto indudablemente restringirá tu respiración, así que gentilmente iremos descubriendo la manera de soltar los nudos, o hilos que restringen tu respiración, ampliándola, relajándola.

Soy un deportista, ¿qué me puede ofrecer esta técnica a mi rendimiento?

Puede ofrecerte un trabajo diferenciado y personalizado al tipo de deporte que practicas. Todo deporte hace uso del cuerpo de una manera especializada, desarrollando y rigidizando ciertos músculos más que otros. Es por esto que cada deporte tiene su talón de Aquiles, una zona del cuerpo que tiende a sobrecargarse, y ahí es donde el S.G.A. puede aportar un trabajo en detalle para esta zona respetando la globalidad del individuo. En todo deporte se trabaja de manera in-diferenciada es decir: Todos los músculos se tonifican (los posturales y los dinámicos, los que ya están tensos y los que están relajados). El S.G.A. trabaja de manera diferenciada: tonifica los músculos dinámicos (por ejem: abdominales) y elonga, estira los músculos posturales, estáticos (espinales, trapecio, pectorales, etc..), lo que brindará más rendimiento deportivo y menor esfuerzo para alcanzar la meta.

La Bioenergética y el S.G.A.: un punto de encuentro

El estiramiento más conocido es el analítico (el del gimnasio, o de danza), donde se trabaja por regiones segmentadas, y se estira una parte pero se tensa otra, o se estira una parte y la otra parte esta floja, y se toma muy poco en cuenta las compensaciones y desequilibrios que la persona pueda presentar, por supuesto, este tipo de trabajo esta destinado a ser temporal, y muchas veces perpetua el desequilibrio postural que nos caracteriza. Por ejemplo, si yo tiendo a apoyarme mas en una pierna

que en otra, o suelo tener más tenso un lado del cuerpo que otro, o simplemente tiendo a ladear la cabeza cuando estoy leyendo o escuchando, pues este desequilibrio va a surgir en cualquier tipo de estiramiento que hagamos, y si no se trabaja para re-equilibrar nuestro cuerpo mientras lo liberamos, simplemente las tensiones tienden a mantenerse a través de las compensaciones; de hecho, podríamos decir que las tensiones se esconden en las compensaciones.

En el S.G.A. , “el estiramiento se realiza de manera activa, donde la persona se pone en tensión de estiramiento desde la cabeza hasta los pies, estirando hasta las manos. Progresivamente va avanzando en posiciones cada vez más excéntricas (de alcance o hacia afuera), manteniendo una respiración relajada y profunda, como un suspiro largo. El tiempo de estiramiento es fundamental ya que cuanto más tiempo estemos en la postura, más eficaz se hace el estiramiento.” (Aitor Loroño)

Además del trabajo de soltar las tensiones crónicas del cuerpo, el trabajo de S.G.A. , brinda una liberación profunda de las tensiones musculares que se alojan muy adentro de nuestro cuerpo: el diafragma, el psoas, los pulmones, el corazón, la garganta y las vísceras. Este estiramiento profundo, brinda una relajación a los órganos (corazón, pulmones, colon, estomago, etc..) liberándolos de presiones, tensiones, lo que permite una mejor salud. Muchas veces cuando se liberan estas tensiones, se siente menos presión interna, como si por fin hubiésemos destapado una olla de presión, pero eso sí, progresivamente y con mucho respeto.

El beneficio se percibe en tres áreas fundamentales: mejora la postura, amplía la respiración, aumenta la movilidad y la motilidad. Para mejorar la postura no hace falta hacer nada, de hecho querer mantener una buena postura solo trae nuevas tensiones, en vez de hacer algo, nos permitimos dejar de hacer algo: dejar de hacer la tensión que crea la postura "incorrecta"! Cuando dejamos de hacer esa tensión, inhibiéndola a través del S.G.A., surge una nueva postura, una mayor facilidad para respirar y un mayor movimiento articular. Esa tensión es la que nos encorva y nos deforma. Es una tensión tan vieja que muchas veces es inconsciente, solo se percibe a través de sus síntomas: dolores, enfermedades (colon espástico, problemas respiratorios, hernias discales, problemas óseos, etc..), o disfunciones emocionales (depresión, ansiedad, estrés crónico, etc..). Es por esto que el trabajo de S.G.A. ayuda en cualquier tipo de proceso curativo, de crecimiento o de rehabilitación.

Muchos de ustedes se habrán preguntado qué es eso de la motilidad...Pues es simplemente la capacidad del cuerpo, de realizar pequeños movimientos espontáneos e involuntarios, totalmente necesarios para una vida sana y placentera, por ejemplo: el movimiento peristáltico del colon, las pulsaciones del corazón, la respiración inconsciente y todos los ritmos pulsatorios del cuerpo. ¿Como puede una clase de S.G.A. ayudar en esto? Pues muy sencillo, el trabajo de liberación, permite que el cuerpo empiece a vibrar, con movimientos pequeños y muy placenteros, esta vibración puede ocurrir en distintas partes del cuerpo, pelvis, torax, o quizás por todo el cuerpo. Esta experiencia es sumamente liberadora, y es simplemente el cuerpo suelto buscando un nuevo equilibrio, una nueva organización, y que toca nuestra emocionalidad, y nuestro ser.

“La Globalidad nos acerca a la flexibilidad y belleza ideal que cada uno posee.”

El cuerpo está organizado de forma que todo esté conectado asegurando que el riego sanguíneo llegue a la globalidad del territorio. El cuerpo humano está interconectado de forma que todo se relacione a través de los nervios y vasos sanguíneos. Los músculos también se conectan funcionando en cadena, lo que permite mantener la postura y realizar los movimientos con efectividad y menor esfuerzo. Hay varias cadenas que se complementan en sus funciones. El problema está en que si utilizamos habitualmente las mismas cadenas musculares, el cuerpo se desequilibra y genera molestias en las zonas de sobrecarga.

La cadena principal es la de los músculos respiratorios inspiratorios, ya que nos hemos acostumbrado a coger más aire que a soltar, debido al sedentarismo y al estrés. Como consecuencia, dejamos demasiado aire dentro de los pulmones y eso obliga a que el cuerpo adquiera malas posturas, y realicemos los movimientos diarios de forma descoordinada. Es cuestión de tiempo que aparezcan dolores musculares, tendinitis, bursitis etc...

Todas las cadenas deben estar en equilibrio para que las venas, arterias y nervios, que pasan entre medio, puedan funcionar bien. Al realizar los estiramientos suelen aparecer molestias en zonas inhabituales, o en zonas donde hemos tenido lesiones. Además suelen acompañarse de hormigueos y adormecimiento. Esto se debe a que al estirar todos los segmentos a la vez, también se tracciona del sistema neurovascular (nervio, arteria y vena), lo que provoca esos síntomas temporales. Es normal e incluso beneficioso que se estiren estos tejidos, ya que van a mejorar sus funciones y a nosotros nos permitirá movernos con más soltura y aguantar, mejor y durante más tiempo, posturas diarias.

Para obtener mas información puedes acceder a la web del ITG Bilbao donde aparecen los centros donde se imparte esta actividad <http://www.itgbilbao.org/stretching-global-activo/centros-sga-espa%C3%B1a/>

En la web <http://www.itgbilbao.org/stretching-global-activo/art%C3%ADculos-sga/>
<http://www.itgbilbao.org/reeducacion-postural-global/art%C3%ADculos-r-p-g/>
hay un montón de artículos para descargar, pero casi todos son muy técnicos.

Y en este otro enlace unos videos demostrativos : <http://www.itgbilbao.org/videoteca-i-t-g/>

Bibliografía de interés:

- STRETCHING GLOBAL ACTIVO – De la perfección muscular a los resultados deportivos – Ph-E. Souchart, Editorial Paidotribo, Barcelona 1996
- STRETCHING GLOBAL ACTIVO –2º volumen– Ph-E. Souchart, Editorial Paidotribo, Barcelona 1998

Para cualquier duda, consulta,... podéis hacerlo en esta dirección:

Carlos Casal, (SGA). DURANGO-Bizkaia, 690 005 567 -carloscasalpardo@gmail.com

O a través del centro ANANTA, -Sasikoa, 6 - 48200 Durango - Bizkaia

Tlf.: 94 657 09 58 - anantaluz@gmail.com

y su blog <http://anantayogadurango.blogspot.com.es/search/label/...Quienes%20somos>