

ecología, salud y vida natural

integral

REVISTA MENSUAL
N.º 77 - 320 ptas
IVA INCLUIDO

Las minorías étnicas:

el Cuarto Mundo

Un discurso pacifista de

Heinrich Böll

En recuerdo de

Krishnamurti

Las flores

leyendas y simbolismos

Un producto vigorizante:

El germen de trigo

Estudio monográfico:

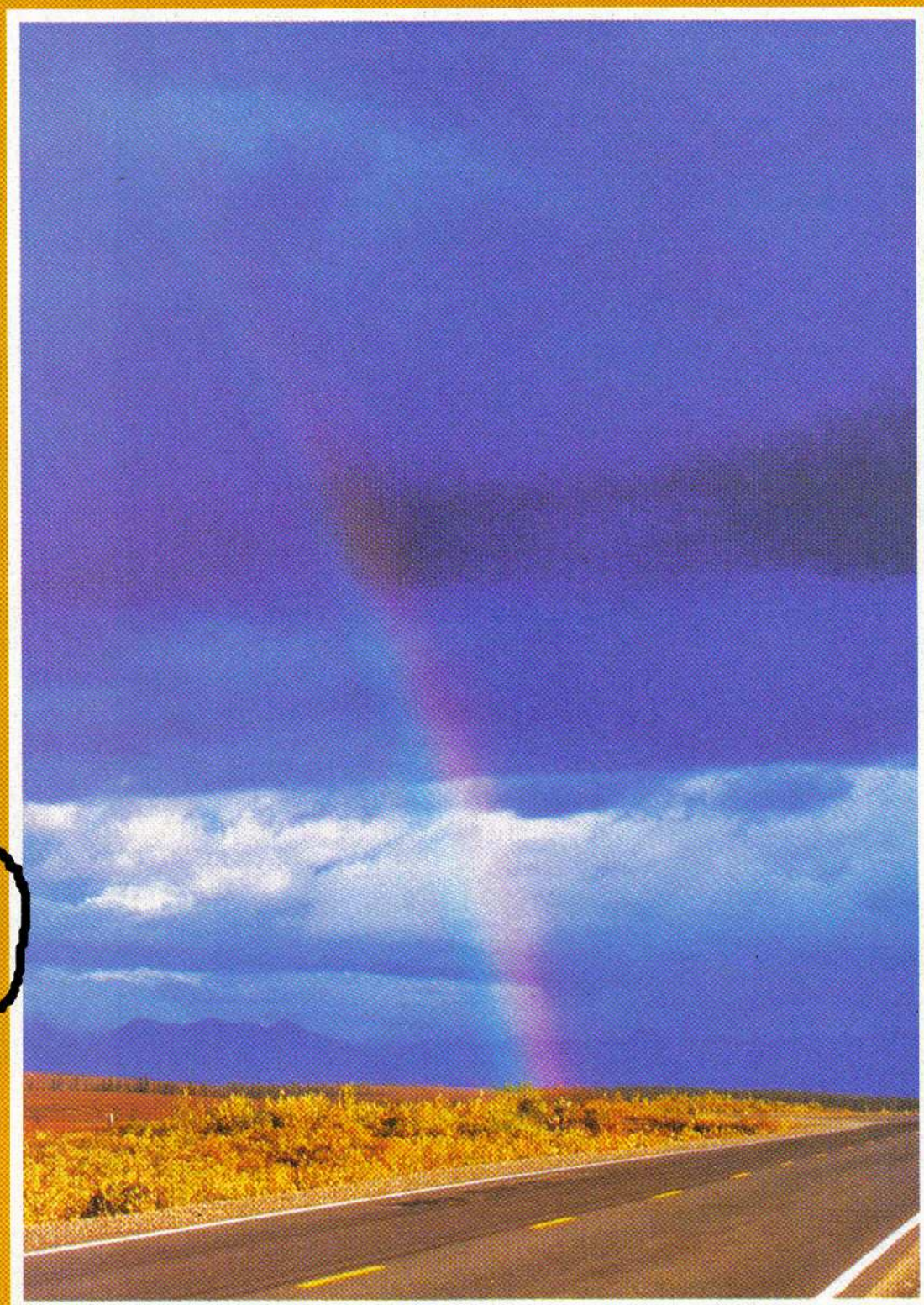
el tabaco

El método de P.E. Souchard
la postura corporal correcta

pedagogía de la naturaleza

Cómo fabricar

marionetas de madera



Abril 1986

El método del campo cerrado o La reeducación postural global

Este artículo es el resultado de una charla con **Philippe-Emanuel Souchard**, fisioterapeuta y director de la Universidad Internacional Permanente de las Terapias Manuales o mejor «Villa de las Terapias Manuales», como la llama su propio Ayuntamiento, en Saint Mont (Gascuña, Francia). Souchard colaboró con Françoise Mézières durante diez años y posteriormente desarrolló, desde una perspectiva científica, el método de Reeducación Postural Global o Método del Campo Cerrado, que supone un gran avance en el terreno de la rehabilitación postural.

Aitor Loroño (texto y fotos)

UN POCO DE HISTORIA

En 1947, F. Mézières estableció, de forma empírica, la noción de «cadena de músculos posteriores» como una unidad morfológica del cuerpo humano, atribuyendo al acortamiento de dicha musculatura posterior la causa de todas las deformaciones corporales (ver el artículo de Integral n.º 36).

Las nociones básicas de su método fueron divulgadas muchos años más tarde, gracias a la publicación del libro de Thérèse Bertherat «*El cuerpo tiene sus razones*». Esta autora, discípula de F. Mézières, desarrolla en sus escritos otras terapéuticas como Auriculoterapia, Acupuntura, Eutonia, Masaje Terapéutico de Ida Rolf, Bioenergética, etc. Su trabajo, también muy vinculado con el psicoanálisis, le permite considerar al paciente desde un punto de vista físico y psíquico. La síntesis de su técnica se conoce como Antigimnasia. Pero desde el punto de vista teórico, no se puede considerar como un método, sino más bien como un trabajo de divulgación (ver Integral n.º 67).

Actualmente existen posturas divergentes, fruto lógico de la evolución de una metodología y una investigación científica. F. Mézières

confirma sus postulados en parte en su único libro editado en 1984, «*Originalité de la Méthode Mézières*», donde afirma: «1) Mi método no es "suave"; 2) Mi método no es global; y 3) Mi método no tiene ningún aspecto en común con el Yoga o cualquier otro sistema». Por ello parece conveniente buscar el origen y las diferencias de cada método, lo que exige un estudio profundo, pues las diferencias tanto teóricas como prácticas son evidentes.

Resumiendo podemos decir que en la Rehabilitación Postural actualmente existen y siguen vigentes en Francia la escuela de F. Mézières, el trabajo que desarrolla T. Bertherat y la escuela de Ph.E. Souchard, cuyos trabajos teóricos y prácticos han evolucionado a lo que hoy se llama la *Reeducación Postural Global (RPG)* o *Método del Campo Cerrado*, cuyas bases y diferencias prácticas con el método Mézières se comentan en este artículo.

BASES DE LA REEDUCACIÓN POSTURAL

La RPG parte de una nueva noción de la gimnasia postural, con una base anatómica y fisiológica que abarca la globalidad de la persona. En realidad existen dos cadenas musculares, que comprenden los músculos de la estática y los músculos de la dinámica; por ello conviene trabajar el conjunto del cuerpo y no sólo la cadena muscular posterior. Además, existen músculos estáticos que pertenecen a la parte anterior del cuerpo.

Los tres pilares fundamentales en que se basa la RPG son:

a) *Tratamos en primer lugar con personas o enfermos y no con enfermedades*, pues en cada individuo repercuten de forma diferente las distintas manifestaciones de la enfermedad.

b) *Toda agresión es automáticamente compensada por unos mecanismos destinados a suprimir el dolor*. Así por ejemplo, cojeamos al sufrir un esguince en el tobillo. A la lar-

ga, estas compensaciones generan fatiga, dolores o deformaciones posteriores. Entonces, cualquier tratamiento deberá remontarse desde la consecuencia hasta la causa de la lesión con objeto de suprimirlas conjuntamente.

c) *Las consecuencias de las lesiones aparecen la mayoría de las veces sin relación aparente con la causa y algún tiempo después debido a los mecanismos de compensación citados*. Para descubrir dicha causa, el tratamiento tendrá que ser lo más global posible.

La RPG se llama también Método del Campo Cerrado porque cuando el sujeto pone en práctica las posturas, acaba por corregir todas las compensaciones de su cuerpo y éste no puede «hacer trampa»; es en ese instante cuando se descubre lo que ha provocado la perturbación mecánica, morfológica o psicopatológica. Para encontrar esa causa es necesario poner en la postura correcta a todo el cuerpo y abolir todas sus compensaciones.

A estos tres principios básicos debemos añadir otros conceptos para tener una idea más precisa de la fisiología de nuestro cuerpo.

La gimnasia clásica parte de la noción equivocada de «debilidad muscular», además de considerar nuestro cuerpo por segmentos y no globalmente. Una columna vertebral deformada se atribuye a unos músculos demasiado débiles, lo que lleva a reforzarlos vigorosamente. Pero esta debilidad no es consecuencia de una relajación, sino de un exceso de tensión, o sea, de una disminución de la flexibilidad muscular.

Las molestias que se producen por exceso de tono muscular deben tratarse con ejercicios que alarguen la musculatura en vez de acortarla, como se hace habitualmente. *Sólo las posturas activas de alargamiento pueden devolver a los músculos hipertónicos, tensos y dolorosos su longitud y su flexibilidad*.

Para mantener nuestra postura erecta son necesarios los músculos estáticos, pero también ayudan a

ello los músculos suspensores de los hombros, brazos, antebrazos y manos, así como los músculos inspiradores. Hay que alargar entonces los músculos de la estática y los músculos suspensores, acortando a la vez los músculos de la dinámica.

EL TRATAMIENTO

La RPG es un método activo, que no trabaja únicamente sobre la cadena posterior muscular, sino sobre varias cadenas de músculos estáticos (ver figura). En la RPG el terapeuta no hace fuerza intensamente sobre el sujeto, sino que es éste mismo quien realiza las posturas de estiramiento. Pero no hay que trabajar los músculos de todas las personas de igual manera. Ante unos *músculos laxos y distendidos*, como son por ejemplo los músculos abdominales, interesa desarrollar una musculación en acortamiento. Pero en el caso de los *músculos de la estática*, en los que la patología suele residir en su excesiva rigidez y acortamiento,

y nunca son laxos excepto en algunas enfermedades neurológicas, es absurdo muscular en acortamiento, pues la patología es la hipertonia. Así pues, debemos hacer una musculación en estiramiento de forma activa dirigida a los músculos de la estática, que no se reducen solamente a la cadena posterior sino que van hasta las extremidades de las manos y los pies.

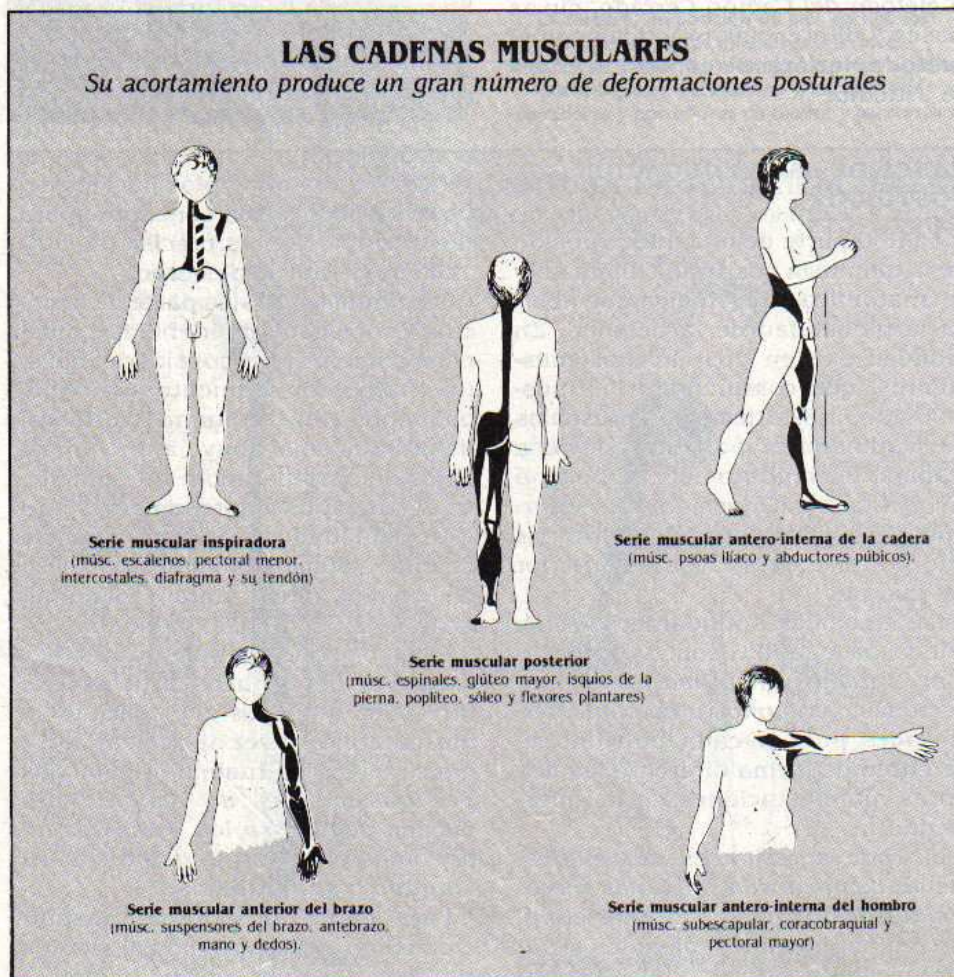
Sólo las posturas de estiramiento progresivo y cada vez más globales permiten reconocer la retracción original. Es decir, cuando ponemos a un sujeto en la postura correcta, éste no puede alcanzarla sin alguna pequeña compensación o trampa. Al corregir su nueva postura aparece una segunda rigidez, que se corrige; surge entonces una tercera rigidez y así sucesivamente se va corrigiendo hasta que aparece la causa de la retracción de toda la cadena muscular estática. La corrección sucesiva de las posturas es el trabajo que debe realizar el terapeuta hasta que aparezca la causa.

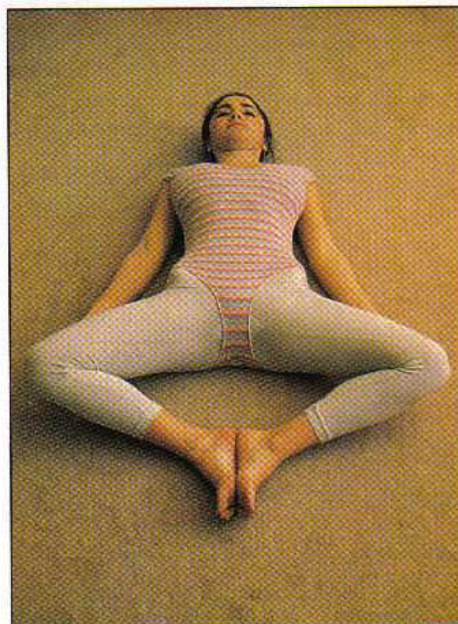
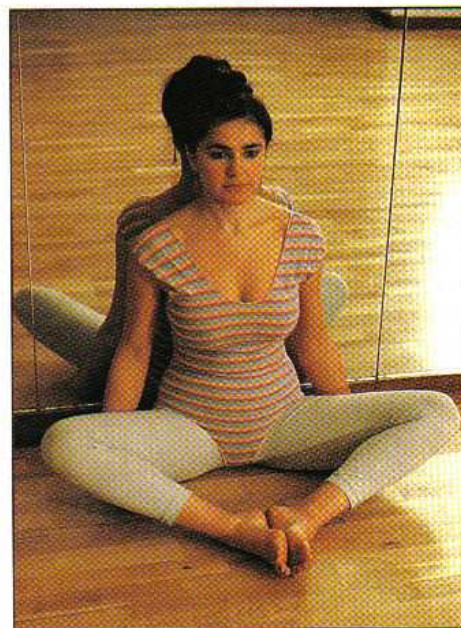
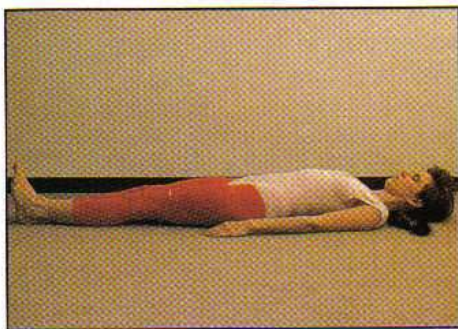
El tratamiento termina en la sesión en que desaparecen las molestias, lo que sucede cuando se descubre la causa. Siempre se puede mejorar la morfología y consciencia de nuestro propio cuerpo, por ello la última sesión se dedica a enseñar las autoposturas más indicadas en cada caso y que ayudan a un mantenimiento de la corrección postural posterior. De esta forma el paciente depende menos del terapeuta, y al conocer la causa corre menos riesgo de recaída. Las posturas correctoras son válidas también para aquellas personas que no tienen grandes problemas posturales. En el caso contrario o cuando existan problemas orgánicos (artrosis graves, desviaciones de columna, problemas neurológicos, fracturas, etc.) puede ser útil visitar a un especialista en RPG.

LOS LÍMITES

Se parte de que tenemos un cuerpo orgánico y otro psicológico. Una persona deprimida suele presentar una repercusión somática, que se traduce por una cifosis dorsal que se vuelve dolorosa. Cuando esta persona acude al terapeuta por su dolor, puede ir corrigiendo su postura hasta descubrir la causa, que en este caso es de origen psicológico. El terapeuta debe saber reconocer los límites de su terapia y sugerir entonces un tratamiento psicoterápico al paciente. Ante problemas orgánicos, como fracturas, la gimnasia postural poco puede hacer. Por lo mismo, es un error creer que la medicina natural puede curar todos los problemas, como también ponerse en el otro extremo del abuso de la medicalización e intervencionismo médico que venimos padeciendo y consideran las medicinas como un tabú. Lo correcto es buscar un equilibrio en la indicación de cada problema, que no es más que buscar la causa, el origen y no quedarse en la consecuencia o síntoma, que en la mayoría de los casos resulta estar lejos de dicha causa.

Un terapeuta de RPG debe tener bien claro que su campo de actuación se limita a los problemas morfológicos, donde su intervención se hace fundamental, y distinguir cuándo las causas son físicas o psicológicas, en cuyo caso debe recurrir a otros compañeros de la medicina. □





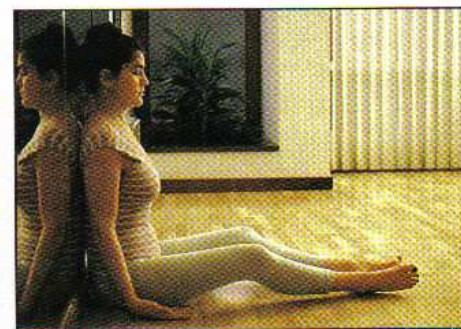
Estas **posturas correctoras** permiten prevenir o aliviar las deformaciones y dolores debidos a anomalías posturales ligeras. Son cuatro y se realizan con gran atención.

La postura boca arriba ejercita los músculos de la respiración y los de la columna vertebral, hombros, brazos, antebrazos y manos.

La segunda concierne a los músculos de la parte interna de los muslos, piernas y pies.

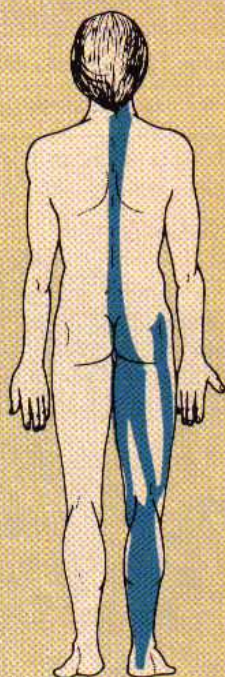
La tercera, en posición de pie, corrige los problemas de los miembros inferiores.

Sentados se trabajan los músculos de nuca y espalda, parte superior del hombro y los músculos inspiradores y posteriores de muslos y pantorrillas.

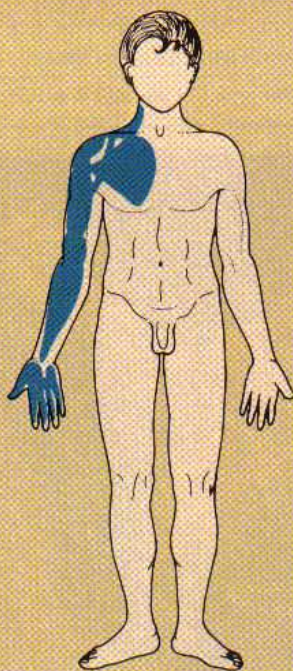


MUSCULATURA DE TENDENCIA HIPERTÓNICA

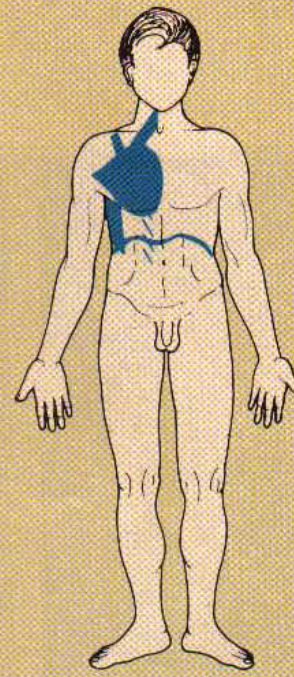
El trabajo de estos grupos musculares debe contribuir a alargarlos y no a acortarlos



Músculos de la estática



Músculos suspensores del miembro superior



Músculos inspiradores