



Ph. E. Souchard

STRETCHING GLOBAL ACTIVO II

DE LA PERFECCIÓN MUSCULAR
AL ÉXITO DEPORTIVO



Paidotribo

STRETCHING GLOBAL ACTIVO

De la perfección muscular al éxito deportivo II

Por

Ph. E. Souchard

4ª Edición



Título original: *Le Stretching Global Actif. De la perfection musculaire à la performance sportive II*

Copyright de la edición original: © Éditions Désiris

Traducción: Antoni Cabot

Revisión técnica: Dr. Aitor Loroño

Diseño cubierta: David Carretero

© 2018, Ph. E. Souchard

Editorial Paidotribo
www.paidotribo.com
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

9ª reimpresión de la 4ª edición
ISBN: 978-84-8019-372-6
ISBN EPUB: 978-84-9910-204-7
BIC: MQS

Fotocomposición: Editor Service, S.L.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

ÍNDICE

Capítulo 1

¿POR QUÉ PRACTICAR ESTIRAMIENTOS MUSCULARES?

- Reglas de la organización muscular y problemas resultantes
- Efectos de la actividad muscular
- No hay eficacia sin globalidad

Capítulo 2

LA REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL APLICADA AL DEPORTE: EL STRETCHING GLOBAL ACTIVO

- RPG. Normas de aplicación
- Cómo y cuándo utilizar el stretching global activo
 - La perfección
 - Alineación de la columna vertebral
 - Estiramiento de los músculos espinales
 - Estiramiento de la cadena posterior, parte inferior
 - Estiramiento de la cadena principal anterior

- Estiramiento de la cadena anterior, parte inferior
- Reglas prácticas

Capítulo 3

PRIMER GRUPO DE AUTOPOSTURAS

- Autopostura de rana al aire con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores
- Autopostura de rana al aire, con insistencia sobre los miembros inferiores
- Autopostura sentada, con insistencia sobre los músculos paravertebrales y los miembros inferiores
- Autopostura de pie inclinado hacia adelante, con insistencia sobre los músculos paravertebrales, la pelvis y los miembros inferiores

Capítulo 4

SEGUNDO GRUPO DE AUTOPOSTURAS

- Autopostura de rana al suelo sin separar los brazos, con insistencia sobre los miembros superiores
- Autopostura de rana al suelo, con insistencia sobre los miembros inferiores
- Autopostura de rana al suelo con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores
- Autopostura de pie contra la pared, con insistencia sobre los hombros y los miembros superiores
- Autopostura de rodillas, con insistencia sobre la pelvis y los muslos

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

Son numerosas las obras escritas sobre el estiramiento muscular y sus beneficios, aunque hay una diferencia sustancial entre un estiramiento analítico y otro global. Sin desmerecer los resultados que nos dan los estiramientos clásicos, la originalidad del Stretching Global Activo reside en que todos sus estiramientos son globales y además son útiles para todas las personas, tanto deportistas de elite o de ocio, como para cualquier persona que quiera estar flexible y joven. Por otra parte, no tiene una limitación de edad, ya que pueden practicarlo todas las personas desde los 7 años hasta la tercera edad.

Estas autoposturas, derivadas de las posturas RPG, son fáciles de realizar y están adecuadas a cada persona, tanto por su morfotipo como para su actividad diaria.

Sabemos que con el tiempo no hay ninguna persona que se resista a la deformidad, rigidez, falta de agilidad, y justamente por ello necesitamos estirarnos. El stretching se vuelve una necesidad si queremos estar realmente jóvenes, flexibles y ágiles.

Después del éxito del primer libro de *Stretching Global Activo*, Ph. E. Souchard nos enseña en sencillos dibujos el

desarrollo de las diferentes posturas y sus variantes de insistencia.

Cualquier persona puede ejercitar las diferentes posturas siguiendo los esquemas, aunque es recomendable que las primeras veces seamos dirigidos por un experto formado en SGA y RPG, que le indique cuáles son las posturas más adecuadas a nuestro cuerpo.

Por experiencia personal y clínica, os puedo asegurar que es un método cuya principal virtud es la de hacernos sentirnos en globalidad, la de mantener una conciencia fina de cada músculo que compone nuestro cuerpo, sentirnos libres en nuestra respiración; al salir de cada sesión nos hace sentir como flotar, ligeros y relajados.

La práctica habitual de las autoposturas, 2 posturas por semana o una sesión semanal de 40 minutos, es suficiente para no tener ningún problema de espalda. Sólo tiene un inconveniente, y es que hay que hacer con cierta disciplina los ejercicios. Sólo funciona el método en quien los ejercita.

Por último, quiero expresar mi satisfacción al advertir que los profesionales de la medicina y la fisioterapia van poco a poco aceptando e incorporándose al concepto tradicional de salud. Dentro de la medicina natural podemos incorporar la RPG como la gimnasia homeopática. Sus bases de individualidad, causalidad y globalidad son los pilares no sólo de la curación de las diferentes patologías, sino también de su prevención. Es mejor estar sano que tener que curarse de algo. Después de más de 10 años enseñando RPG en España, por fin podemos decir que la semilla ya ha germinado y su fruto es cada día mayor. Hoy hay más de 400 profesionales, médicos y fisioterapeutas aplicando este método, así como otros tantos profesionales, masajistas, entrenadores deportivos, osteópatas, profesores de gimnasia, etc., que enseñan y aplican el Stretching Global Activo.

Animo a todos ellos a que continúen en esta labor tan importante de transmitir salud e invito a los nuevos

profesionales a que degusten esta savia, pues, además de beneficiarse personalmente, se sentirán orgullosos de ayudar a sus semejantes.

Agradezco a Philippe Souchard el que continúe entre nosotros para que sigamos aprendiendo de su manualidad y de la globalidad del método. Como dice Philippe, «Un cuerpo no se reduce a un sistema musculoesquelético». «Un ser humano no se reduce a un cuerpo».

Un cuerpo flexible ayuda a vivir mejor.

La felicidad es tener flexibilidad para poder cambiar para sentirse sano y libre.

Os deseo que mantengais siempre vuestra flexibilidad.

Dr. Aitor Loroño

*Médico, especialista en RPG,
Osteopatía y Posturología.*

*Director del Instituto de Terapias globales,
impulsor en España del método RPG desde
el año 1986, traductor de todas las obras
de RPG y monitor en los cursos RPG.*

NOTA

Si Ud. desea conocer la lista de especialistas en RPG en España, diríjase al Instituto de Terapias Globales, delegación de Ph. E. Souchard en España, que le informará sobre los profesionales formados oficialmente en el método. La Reeducación Postural Global, RPG ® es un método registrado y su autor es la única persona que realiza su formación, exclusiva para fisioterapeutas y médicos.

Los cursos de **Stretching Global Activo** son impartidos únicamente por el **Dr. Aitor Loroño** en España, y están dirigidos a todas las personas que estén directamente relacionadas con el entrenamiento deportivo, la preparación física, gimnasia, danza y el deporte de ocio y la competición.

Contacto para información y cursos

Instituto de Terapias Globales -Bilbao-
C/ Alameda Mazarredo, 4t, 2º - 48009 Bilbao
Tel. 94 416 28 23 - fax. 94 416 12 29
e-mail: itg@netaldea.es
Página web: www.netaldea.es/itg

PRÓLOGO

La aparición de los estiramientos musculares ha contribuido considerablemente, desde el otro lado del Atlántico, a la evolución de las mentalidades. Los ejercicios de flexibilidad y elasticidad han sido propuestos como alternativa a los de musculación, y han sido puestos inmediatamente al servicio de los deportistas, pero haciendo sólo una tímida incursión en sus programas de reeducación o de recuperación.

En Francia, por el contrario, la preocupación primordial fue utilizar para la rehabilitación los primeros descubrimientos sobre los beneficios del estiramiento muscular. Esta tendencia se ha ido afianzando a lo largo de los años, hasta el punto de permitirnos adquirir un *savoir-faire* reconocido en la materia. El mundo de la patología al cual nos enfrentamos diariamente es mucho más complejo, por definición, que el de la fisiología normal. Por consiguiente, con esta experiencia podemos pretender actualmente aportar nuestra contribución a la evolución de nuestro primo americano.

En una palabra, éste no es el enésimo libro que trata sobre los estiramientos musculares, pero constituye un trabajo original que corrige ciertas imperfecciones del stretching clásico.

Esta obra práctica es la lógica continuación del libro *STRETCHING GLOBAL ACTIVO* (de la perfección muscular a los resultados deportivos) vol 1.; su título original es (*DE LA PERFECTION MUSCULAIRE A LA PERFORMANCE SPORTIVE*), en el que se cuestionan la mayoría de las ideas transmitidas sobre la preparación física, y cuya lectura se recomienda a quienes deseen comprender los fundamentos de los ejercicios que se exponen a continuación. Los principios de la RPG se hallan desarrollados para justificar las propuestas del método. Con el fin de evitar repeticiones, las bases del método se han reagrupado en forma de reglas, sin estar desarrollado ni justificaciones superfluas.

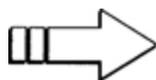
Ya hay una docena de obras que tratan sobre este método de reeducación y también se han publicado dos libros en los que se explican las autoposturas.

Este libro propone posturas especialmente adaptadas a quienes practican deporte y tienen necesidad de grandes amplitudes articulares, sobrepasando los límites de las que se intenta conseguir en rehabilitación.

¡Buenos estiramientos!

LEYENDA DE LOS PICTOGRAMAS UTILIZADOS:

- Demuestra en la figura las principales compensaciones que se deberán evitar en la postura



- Señala las compensaciones que se deberán evitar



CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ PRACTICAR ESTIRAMIENTOS MUSCULARES?

REGLAS DE LA ORGANIZACIÓN MUSCULAR Y PROBLEMAS RESULTANTES.¹

El hombre tiene dos tipos de músculos: los estáticos, muy tónicos y fibrosos, que permiten la posición erguida, la bipedestación y los dinámicos, muy poco tónicos y prácticamente nada fibrosos, que realizan los movimientos de gran amplitud.

Los músculos estáticos representan las dos terceras partes de nuestra musculatura.

Contrariamente a los dinámicos, los estáticos no reposan jamás; nos mantienen de pie debido a su tono y facilitan los movimientos gracias a su contracción.

En situaciones de sobrecarga o estrés, los músculos estáticos evolucionan siempre hacia el acortamiento, mientras que los músculos dinámicos, que son perezosos, tienden al relajamiento y la debilidad.

Los músculos de la dinámica no desempeñan prácticamente ningún papel en el mantenimiento, ni en el freno; si hay una deformación, una desviación o una falta de

amplitud articular, es obligatoriamente debido a la rigidez de los músculos estáticos.

Los músculos inspiratorios son estáticos. En caso de rigidez, bloquean el tórax, frenan la espiración y limitan, pues, la ventilación.

El acortamiento de los músculos estáticos comprime las articulaciones.

Toda actividad, y en particular la actividad deportiva, solicita de forma indiferenciada los músculos estáticos y dinámicos. Aquí se mantienen los efectos positivos sobre los dinámicos, que tienen tendencia a la relajación, pero se acentúa la hipertonia y la rigidez de los estáticos.

No hay, por tanto, deporte sin inconvenientes.

La fuerza de los músculos está proporcionalmente en contra de su capacidad de extensión y elasticidad. Todo músculo rígido es débil.

Estirar los estáticos con el fin de permitirles retornar a su longitud ideal es, pues, una necesidad importante.

No hay que confundir laxitud ligamentaria con elasticidad muscular. Si algunas personas presentan una cierta laxitud ligamentaria, ninguno de sus músculos estáticos es realmente elástico.

Si todo el mundo es rígido muscularmente, cada uno lo será a su manera. Todo dependerá de la morfología y la actividad física. Según el caso, será necesario insistir en la elasticidad de algunos grupos musculares.

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR

	Aspectos positivos	Inconvenientes
Los músculos de la estática contra la gravedad	Acción indispensable y eficaz	Compresión de las articulaciones
Los músculos dinámicos contra	Efectos insignificantes, ya que no poseen apenas tono muscular	