

TOCAR CON AFECTO... Y EFECTO

Lic. Cecilia Cosentino (Argentina)
cecilia.cosentino@rpg.org.ar

El objetivo de este artículo es describir a través de ejemplos de la vida cotidiana, el arte de aplicar la terapéutica manual en Reeducción Postural Global. Considero que para poder entender en qué consiste la manualidad en la R P G primero hay que conocer de qué manera se enferma el músculo. El sostén y locomoción del cuerpo se logra gracias al sistema músculo esquelético. Existen dos tipos de musculatura esquelética en el cuerpo humano; estática o tónica y dinámica o también llamada fásica. La musculatura tónica o estática será la estrella de este breve artículo, en primer lugar porque es la que ejerce el *control de la postura* y se encuentra en actividad permanente para el mantenimiento de la misma, y en segundo lugar porque *la mayoría de los músculos esqueléticos están conformados por un alto porcentaje de fibras estáticas*. El estado patológico o de enfermedad de la musculatura estática será la **rigidez, el acortamiento y el aumento del tono**.

“Un músculo rígido y acortado es un músculo débil”. Imagino al músculo como el elástico de una honda (hondera – gomera). Si coloco una piedra en el elástico y traccio del mismo sólo un poco, cuando quiera soltar la piedra la misma tendrá un corto trayecto. Pero si traccio del elástico hasta el máximo de sus posibilidades, la piedra podrá realizar

una trayectoria mucho más importante. El músculo se comporta como ese elástico, que *acumula energía potencial al ser estirado para transformarse en energía cinética cuando ejecuto el movimiento*. Si el musculo se encuentra acortado y rígido, la energía potencial acumulada será escasa y por ende, el movimiento logrado será menos fuerte. Por eso *la fuerza es directamente proporcional a la flexibilidad*. A mayor flexibilidad mayor será la fuerza. Si pensamos en un tenista, para realizar el saque debe extender y estirar al máximo su brazo, debe acumular la máxima energía potencial que pueda, para luego liberar toda esa energía y transformarla en movimiento y así ejecutar su saque con la mayor fuerza posible.

“Un músculo rígido y acortado coapta las articulaciones”. “La compresión articular es la primera manifestación de la retracción muscular”. En general la musculatura atraviesa las articulaciones de manera perpendicular a las mismas ejerciendo una fuerza coaptadora o de aplastamiento sobre ellas. Por esta razón *la fisiopatología de las articulaciones es el aplastamiento*. Y la acción terapéutica que contrarrestará el aplastamiento será la decoaptación o descompresión de la articulación.

“Un músculo debe ser estirado de manera eficaz”. ¿Qué es el fenómeno de Fluage muscular? Me imagino el músculo como un delicado zapato que debe ser estirado en una horma. Si el zapatero

agrandar mucho la horma en el primer día, el zapato puede romperse. Por eso, y para evitar la ruptura, cada día el zapatero decide agrandar unos milímetros la horma. Y el zapato de a poco va tomando la forma de la horma, se va estirando lentamente, sus fibras se van adaptando y deformando lentamente a la presión que ejerce la horma. Así como el delicado zapato se estira cuanto mayor es el tiempo que está en la horma, *cuanto más se prolongue el tiempo de estiramiento de un músculo, será más importante la longitud ganada*. Cuanto más se prolongue en el tiempo el estiramiento, el fluage o deformación del músculo será mayor.

Un músculo rígido y acortado debe ser estirado en frío. Se me viene a la mente pensar al músculo como la brea que se utiliza en los techos de las casas. Es un material deformable, que durante el día, cuando es sometida al calor, se dilata deformándose muy fácilmente, pero durante la noche, cuando la temperatura disminuye, la brea se contrae. Así mismo, si el músculo entra en calor antes de ser flexibilizado, la longitud ganada será a costa del aumento de la temperatura, pero cuando ese músculo se enfría, se contrae volviendo a su longitud inicial. Por esta razón la propuesta en RPG es flexibilizar la musculatura sin previa entrada en calor.

Entonces, **¿En qué consiste la terapia manual en la RPG?**

Consiste en una serie de maniobras cuyo primer objetivo es decoaptar o descomprimir las articulaciones, estirando la musculatura de manera suave, lenta y progresiva. Estos estiramientos son realizados en frío, durante tiempos prolongados para lograr la deformación (estiramiento) permanente del músculo. Y sobre todo, la manualidad debe ser agradable y precisa, a través de la cual lograremos ejecutar finas y delicadas correcciones, porque como dije al inicio de estos párrafos, la RPG es el arte de aplicar la terapéutica manual con afecto... y efecto.

Boletín nro. 1 de la AARPG. "Manualidad" y "Gimnasia Clásica. Reeducción Postural Global", por Ph. Souchard.

Boletín nro. 2 de la AARPG. "Decoaptación Articular en Reeducción", por Ph. Souchard

Stretching Global Activo. La Reeducción Postural al servicio del Deporte. Ph. Souchard.

Método del Campo Cerrado. Enfoque Somato Psíquico. Ph. Souchard.

Notas extraídas del Curso Base en RPG dictado en Argentina, año 2006. Profesor Lic. Mario Korell.