



## **UNA ALTERNATIVA EFICAZ A LOS ESTIRAMIENTOS CLÁSICOS**

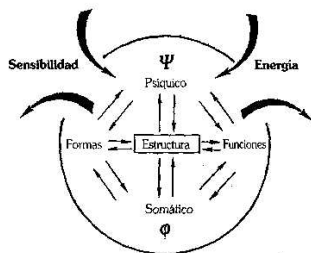
Según los principios de la **REEDUCACION POSTURAL GLOBAL®**

**al servicio del DEPORTE, LA GIMNASIA,...Y LA ERGONOMIA EN EL TRABAJO Y LA VIDA DIARIA.**

### **Introducción**

Nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones no se pueden separar, una persona es un ser que siente, se emociona, vive, piensa, y desarrolla un cuerpo, una forma, una estructura que es el reflejo de su ser.

La RPG y su hermana menor el SGA, es un proceso en la recuperación de esa forma, estructura corporal en la libertad, es un **método somato-psíquico** que partiendo de nuestro síntoma (dolor, deformación, rigidez muscular) va recuperando la elasticidad y flexibilidad muscular, cambiando nuestros hábitos erróneos por unos nuevos hábitos más sanos manteniendo así una actitud postural justa, de forma que devuelve la libertad y la salud a la persona.



Bilbao 1988

\* Reeducción Postural Global, el Campo Cerrado, Ph.E. Souchard, Editorial ITG,

### **Grandes males de nuestra evolución y el fracaso del sistema sanitario**

Ya se hace un tópico que el 80% de la población va a sufrir alguna vez en su vida de dolores de espalda, y que esto representa un gasto social importante. Además se conocen las causas y origen de estas dolencias y cada vez son más numerosos los profesionales especialistas que tratan de ocuparse de ello y paradójicamente las estadísticas van aumentando y no disminuyendo.

Por lo tanto nos tendríamos que plantear que es lo que esta fallando en el sistema, y cuando hablo del sistema me refiero tanto al sistema sanitario ( Seguridad social, medicina privada, medicina complementaria ) y al sistema educativo ( prevención, educación, reeducación ).

### **Grandes mentiras de nuestro sistema de salud**

Cuando por primera vez acude un paciente con dichas dolencias, el primer abordaje es el tratamiento médico (antiinflamatorios, miorelajantes, antiálgicos, corticoides), y si no remite pasan a la segunda fase ( rehabilitación, fisioterapia, osteopatía, acupuntura, etc...) y si no mejora pasamos a la siguiente fase ( cirugía, infiltraciones, prótesis). Por lo que una primera dolencia que tendría que haber durado entre una y ocho semanas y se convierte en una media de 6 años y medio y hay casos de más de 20 años\*.

Igualmente se siguen repitiendo los mismos errores de indicar la actividad física ( natación, bicicleta, fortalecimiento muscular en concéntrico) como preventivo y paliativo de estos males, y ya por último la industria de la ergonomía aparece desde mitad del siglo vendiendo todo tipo de sillas ergonómicas con apoyo lumbar que en vez de prevenir han conseguido aumentar las lumbalgias. Es decir una postura correcta no depende de la silla sino de la musculatura y alineación de la columna de cada persona.

Por lo tanto si seguimos pensando que nuestra solución esta ahí fuera seguiremos alimentando a todo este sistema perverso que se dice llamar de salud pero que en realidad necesita de los enfermos para poder seguir subsistiendo.

### **El camino más sano**

Hace más de 60 años que muchos métodos han querido dar respuesta a esta plaga (M. Feldenkrais (integración funcional), Gerda Alexander (conciencia propioceptiva), Ida P. Rolf (integración estructural), M. Alexander (ajuste postural), F. Mézières (cadenas musculares), cada una aporta una especial visión de cómo abordar la postura, el cuerpo.

Uno de los métodos vigentes, heredero de esta corriente de mediados del siglo pasado es la RPG, Reeducción Postural Global (1981) creado por Philippe E. Souchard, SINDO este un método original y revolucionario que evoluciona en el campo de las cadenas musculares y de rehabilitación osteo-muscular basándose sobre principios sencillos:

En primer lugar, toda actividad muscular estática o dinámica es siempre concéntrica y conlleva a un acortamiento muscular\* ; es por ello que hay que reeducar permanentemente los músculos en estiramiento.

\* El entrenamiento muscular aumenta la rigidez . (Hagbarth et coll. 1985) estudian las variaciones de la rigidez de los músculos.

Después de una acción concéntrica la rigidez muscular tiene tendencia a aumentar, mientras que una acción excéntrica la disminuye. Lakie et Robson (1988) Las contracciones repetidas concéntricas o isométricas aumentan la rigidez.

Una competición intensa es susceptible de originar un aumento de la rigidez muscular. Magnusson (1998)

Como nuestro sistema muscular está dividido en músculos tónicos y fásicos, en caso de hipertonia nuestros músculos estáticos se acortan de forma muy importante dando como resultado las desviaciones y compresiones articulares. En consecuencia es conveniente en primer lugar, estirar el sistema muscular estático. Además, como nuestros músculos están organizados bajo forma de cadenas musculares, todo estiramiento segmentario se vuelve ineficaz.

Para estirar eficazmente un músculo hay que tirar sobre el conjunto de la cadena muscular de la cual forma parte.

En conclusión, la Reeducción Postural Global es un método propioceptivo de inhibición y está basado sobre la utilización del reflejo miopático inverso\*.

\* REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL - METODO DEL CAMPO CERRADO- Enfoque somato-psíquico. Ph-E. Souchard, Editorial ITG- Bilbao 1988

## Individualidad, Causalidad y Globalidad

Lo primero que debemos afrontar con una persona es realizar una buena anamnesis, escuchar su historial de sufrimiento.

En segundo lugar debemos realizar un buen examen morfológico, donde podemos apreciar todas sus retracciones, deformaciones, ver las compensaciones de sus cadenas musculares y analizar las posibles causas.

Por último, comenzar el tratamiento activo, es decir que orientado por el RPGista, es el propio paciente quien se va a reparar, a volver a recuperar su elasticidad y flexibilidad. Por lo tanto, no existen recetas ni tablas de ejercicios por patologías sino una atención y proceso individualizado.

Resumiendo la práctica clínica la RPG se basa en:

1. **Individualidad:** cada persona es única y se manifiesta de forma diferente y el tratamiento en consecuencia debe ser individualizado.
2. **Causalidad:** Toda agresión es compensada para evitar el sufrimiento o dolor, por lo que debemos llegar desde el síntoma (dolor) hasta su causa para poder eliminar totalmente la lesión.
3. **Globalidad:** Todo tratamiento debe ser global, que en RPG significa estirar todas las cadenas musculares (ANTERIORES O POSTERIORES) al mismo tiempo por medio de las posturas de estiramiento activas y progresivas.

La patología (músculo-esquelética) necesita de un diagnóstico y un tratamiento, que es lo que ofrece la RPG. Son los mecanismos de defensa los que han actuado hasta que la persona ya no ha podido compensar y aparecen los síntomas y las lesiones. Es por ello que necesita del RPGistas para hacer ese camino de vuelta, es decir restablecerse, ya que por si mismo uno no puede hacer este camino hacia la recuperación. Podemos afirmar que si la causa es músculo-esquelética, podemos alcanzar un éxito del 90% de los casos.

Reeducar significa volver a nuestros patrones sanos y dejar aquellos que nos llevaron al sufrimiento. Lamentablemente este es el camino por el cual pasan la mayoría de las personas ya que nunca tuvieron una eficiente educación sobre los hábitos posturales, el ejercicio físico, como sostenerse de pie, la marcha, etc.... Pero para no llegar a la lesión, donde debemos actuar es en la prevención, y es aquí donde aparece la hermana menor de la RPG, el Stretching Global Activo, como método preventivo y de mantenimiento de la salud física, de nuestros músculos y articulaciones.

### Estirarse es una necesidad

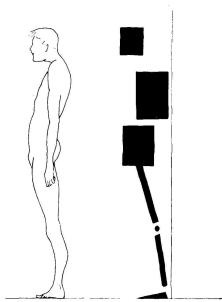
Todavía la mayoría de los médicos siguen pensando que cuando aparece una dolencia o deformidad es por causa de una debilidad muscular y proponen solucionarlas a base de ejercicio y de fortalecimiento muscular. Y paradójicamente esta debilidad muscular es debida a un exceso de tono muscular, acortamiento y rigidez. Por lo tanto es una patología de exceso y no de carencia, por lo que es fundamental conocer como funciona nuestro cuerpo en la dualidad muscular estática-dinámica.

Tenemos en el cuerpo dos tipos de músculos: **los estáticos y los dinámicos.**

Los músculos encargados de sujetar y mantener al cuerpo (los que nos permiten estar erguidos y en equilibrio, los que suspenden la caja torácica, los brazos, etc.) son de

tipo estático y deben permanecer en un estado constante de “tensión”. Son también los que frenan e inician los movimientos. Se relajan con dificultad y su fisiopatología (su forma de reaccionar y evolucionar) es la hipertonía (aumento del tono), la rigidez y el acortamiento. En consecuencia esta musculatura pierde fuerza muscular activa (pierde eficacia) por un exceso de tono: como las gomas de un tirachinas o la cuerda de un arco, que si son demasiado rígidas serán mucho menos eficaces a la hora de cumplir con su misión de lanzamiento.

Tanto para prevenir como para corregir esta hipertonía de los estáticos, debemos comenzar por saber corregir la rigidez o acortamiento causal que lo podemos constatar todos los días ante una postura incorrecta sentada o de pie en el trabajo, que son en general consecuencia de un desarrollo deficiente en nuestra niñez y adolescencia. Es una de las consecuencias de la evolución del hombre en esta sociedad más preocupada de la comodidad que de mantener nuestros reflejos y actitudes posturales instintivas como tienen todos los animales. Si además añadimos una actividad deportiva simplemente aumentamos el problema de hipertonidad que ya teníamos. A esto también debemos añadir la acción de la fuerza de la gravedad, es decir la actividad tónica de debemos realizar para sostenernos tanto de pie como sentados, puede hacer también sufrir a las articulaciones y los discos intervertebrales, que pueden encontrarse en un estado excesivo de “compresión”\*.



Todo desplazamiento de las masas de los diferentes segmentos del cuerpo provocan al alejarse de la línea de gravedad una autoaplastamiento, con un aumento del tono muscular.

\* Reeduación Postural Global, el Campo Cerrado, Ph.E. Souchard, Editorial ITG, Bilbao 1988

Los músculos estáticos, que son los que se agrupan en las cadenas musculares citadas anteriormente, tienen por lo tanto más necesidad de estiramiento que de potenciación y este exceso es el que nos indica la idoneidad de practicar las técnicas de estiramiento, que nos van a permitir preparar mejor la musculatura, recuperar el tono adecuado y eliminar las tensiones innecesarias.

Utilizando los estiramientos globales se devuelve la longitud al músculo estático y al tejido conjuntivo, recuperando la flexibilidad y la eficacia muscular y articular.

Los músculos dinámicos se encargan de realizar los movimientos corporales. Su tendencia es la relajación y la hipotonía (flacidez). Estos sí que necesitan ser fortalecidos con ejercicios de potenciación. Pero son mucho menos numerosos en el aparato locomotor que los estáticos, y además unos y otros se complementan y no actúan aisladamente. El error típico suele ser que por querer mejorar a unos (los dinámicos), empeoramos a otros (los estáticos). Por ejemplo: los abdominales son dinámicos y necesitan ser trabajados con contracciones concéntricas, pero en muchas ocasiones los ejercicios elegidos para fortalecerlos perjudican a otros grupos de tipo estático: psoas, musculatura anterior del cuello, paravertebrales...

Es por tanto que la mayoría de las actividades de la vida cotidiana, el trabajo, el stress, el deporte, el sedentarismo, etc... van en dirección de crear una patología de stress tónico, por lo que necesitamos de un tiempo, un espacio y un método para reparar todos estos inconvenientes.

En este sentido la filosofía de la RPG nos enseña a respetar esa bipolaridad (estáticos / dinámicos) y en las posturas de SGA se trabaja tanto con unos como con otros, teniendo en cuenta que necesitan una reeducación diferente.

El objetivo es restablecer la elasticidad y flexibilidad a todos los segmentos del cuerpo, a la vez que integramos en nuestro sistema postural una actitud postural justa.

## LOS CINCO PRINCIPIOS DEL S.G.A. NOS DIFERENCIAN DE LOS ESTIRAMIENTOS ANALÍTICOS CLASICOS

### PRIMER PRINCIPIO

**Los músculos se organizan en forma de cadenas musculares.**

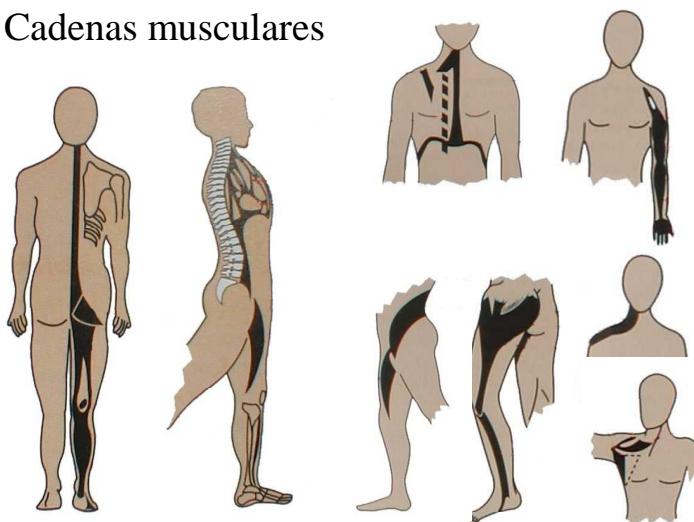
Se entiende por **cadena muscular** al conjunto de músculos que realizan una función de coordinación motora y que nos mantienen las funciones hegemónicas (esencial para la vida), como pueden ser: la respiración (cadena inspiratoria), la alimentación (cadena anterior del brazo), el enderezamiento y la locomoción (cadena posterior), etc.

Cualquier alteración en un músculo afecta al conjunto de la cadena del que forma parte.

Cualquier alteración en la cadena afecta a la función a la que está destinada.

Todo estiramiento analítico, provoca una recuperación en acortamiento en otro punto cualquiera de la cadena muscular.

### Cadenas musculares



Las principales cadenas\*:

**Cadena Maestra Posterior:** Función de erección, es la que nos mantiene erguidos tanto en la postura de pie como sentados. Subcadena, la superior del hombro.

**Cadena Maestra Anterior:** Función de suspensión, del tórax, vísceras, y reequilibra nuestro morfotipo y donde se integra fundamentalmente la cadena respiratoria. Subcadenas, la antero-interna del hombro y de la cadera, y la anterior del brazo, antebrazo y mano.

**Cadena lateral:** Función de equilibrio lateral.

\* Reeduación Postural Global, el Campo Cerrado, Ph.E. Souchard, Editorial ITG, Bilbao 1988

## SEGUNDO PRINCIPIO

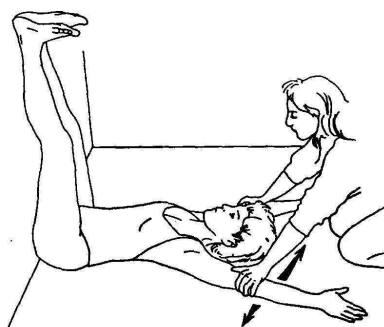
### **Cada músculo tiene varias fisiologías o direcciones de trabajo.**

La mayoría de los músculos se sitúan en el cuerpo de forma helicoidal y por lo tanto no trabajan en un solo plano del espacio: por ejemplo un músculo flexor o abductor tiene también un cierto componente de rotación.

Para estirar correctamente se requiere un trabajo minucioso y cualitativo que debe realizarse en el sentido opuesto a todas las fisiologías de los músculos y evitar las compensaciones que la puesta en tensión en uno de los planos pueda producir en los otros. Frecuentemente se observa que la ganancia en estiramiento obtenida en flexo-extensión o en abducción se ve compensada por una rotación incorrecta.



ESTIRAMIENTO CLÁSICO



STRETCHING GLOBAL ACTIVO

Para realizar un estiramiento eficaz es necesario estirar de sus dos extremos respetando las tres direcciones de su fisiología:

Flexión – Extensión  
Aducción – Abducción  
Rotación interna – Rotación Externa

## TERCER PRINCIPIO

El estiramiento muscular sigue los principios de la física de los materiales visco-elásticos.

$$\text{Estiramiento ganado tras la tracción} = \frac{\text{Fuerza tracción}}{\text{Coeficiente de elasticidad}} \times \text{tiempo}$$

Durante las posturas de SGA pedimos una contracción isométrica no superior a 100-200 gramos para desencadenar el reflejo miotático inverso, para que produzca una relajación del músculos agonista al que pedimos dicha contracción y facilitemos la contracción del antagonista para llevar la postura a la posición excéntrica siguiente. Por eso los estiramientos del SGA se realizan lentamente, sin contracciones bruscas, lo que nos permite no compensar a nivel del resto de la cadena muscular y sin calentar antes el músculos, siempre con el músculo frío, para no varia su coeficiente de elasticidad.

## CUARTO PRINCIPIO

### **Los estiramientos son siempre activos y globales.**

Es el sujeto quien mantiene la postura y quien realiza las progresiones, mediante el mantenimiento de la contracción suave de todas las cadenas musculares al mismo tiempo.

Al pedir esta contracción en la posición más excéntrica se estiran los dos elementos importantes del músculo, el elemento contráctil compuesto de actina y miosina y el elemento elástico compuesto de tejido conjuntivo, fascias y aponeurosis. Y sobre esta tensión es cuando pedimos la ligera contracción de 100-200 grs. Por lo que el estiramiento tendrá su máxima eficacia sobre el elemento elástico principalmente, además de la creación de nuevas sarcómeras en serie.

Es decir que a la vez que estiramos, fortalecemos. Esto evita los riesgos que tienen los estiramientos pasivos y bruscos, con fuerza de kilos que desencadenan el reflejo miotático directo provocando la contracción muscular devolviendo al músculo su longitud inicial.

### **Tipos de musculación:**

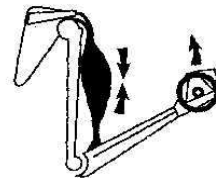
#### **Concéntrica:**

El músculo se acorta.

El peso es vencido por la fuerza muscular.

Aumentan las fibras en paralelo.

Mayor fuerza de resistencia, menor elasticidad.



#### **Excéntrica:**

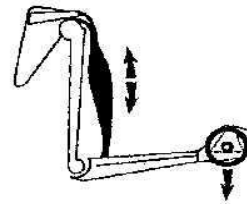
El músculo se alarga.

El peso vence a la resistencia del músculo.

Aumenta las fibras en serie.

Mayor fuerza activa de movimiento.

Esta es la que realizamos en el SGA



En SGA se utilizan las contracciones isométricas en posiciones cada vez más excéntricas.

\*\* El aumento de la longitud del músculo es debido a la creación de nuevas sarcómeras en serie al ejercitar el músculo en excéntrico. (Goldspink) ( Proske et Morgan 2000) Brockett et coll 2001) Principio utilizado en la RPG desde hace 30 años.

Teniendo en cuenta que todo movimiento implica siempre al conjunto de músculos, los estiramientos analíticos o parciales de un músculo no tienen sentido. La globalidad es estirar todos los músculos de las cadenas musculares a la vez, es decir respetando que el estiramiento pedido en una de las cadenas musculares no sea tomada de otra parte de la cadena.

## QUINTO PRINCIPIO

### **La respiración es el motor del estiramiento.**

La respiración es la función principal en el mantenimiento de la vida, desde que nacemos con la primera inspiración hasta que morimos expirando. Tiene relación con todos los aspectos de la vida cotidiana y ejerce una gran influencia sobre todos ellos.

La respiración está controlada por nuestro sistema nervioso, es automática, vegetativa

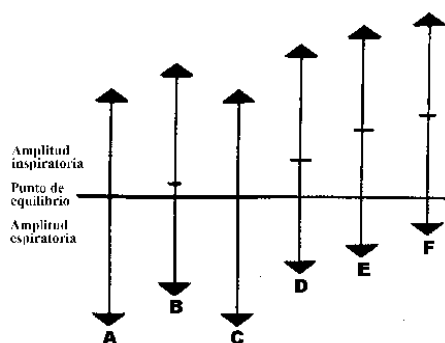
e inconsciente. Pero, a diferencia de otras funciones involuntarias, está también, aunque sea parcialmente, bajo la influencia del sistema nervioso voluntario. Muchos músculos, tendones y articulaciones influyen sobre ella, al igual que lo hacen nuestros pensamientos y nuestras emociones.

El músculo inspirador por excelencia es el diafragma, ayudado para las inspiraciones profundas por otros muchos músculos: escalenos, pectorales y la mayoría de los músculos de la espalda. Todos ellos repercuten enormemente en la postura puesto que se insertan en las vértebras cervicales, lumbares, en las costillas, etc.

Por su función hegemónica, los músculos que realizan la inspiración tienen vocación estática, por lo que nadie se puede escapar al desfase hacia la inspiración \*, y sobre todo cuando realizamos deporte, ejercicio físico o bien no mantenemos una buena postura sentada. Es por ello que este acortamiento de la cadena respiratoria es primordial estirla y representa más de 50 % del estiramiento global. La cadena respiratoria será estirada en todas las posturas SGA, y es el motor del estiramiento.

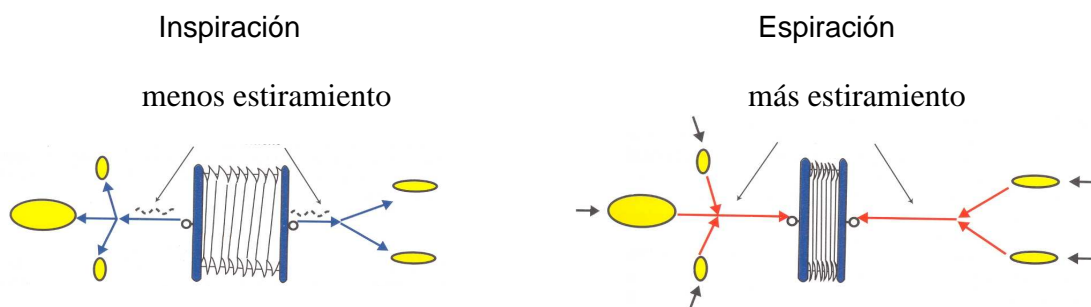
- a. Inspiración de pequeña amplitud
- b. Inspiración de mediana amplitud.
- c. Vuelta a la normalidad
- d.e.f. Desfase inspiratorio por hipertonicidad de los inspiradores.

\* El desfase de los intercambios y espiral mórbida, Ph-E. Souchard, Revista Natura Medicatrix nº 17, Barcelona 1987 .



Para estirar un cuerpo elástico debemos tirar de sus extremos. Uno de estos extremos pertenece al sistema respiratorio, que pertenece a las dos cadenas musculares, anterior y posterior. El otro extremo corresponde a las cinco extremidades: cabeza, pies y manos \*.

El retorno del tórax a la posición de reposo espiratorio se hace cada vez con mayor dificultad debido a la rigidez de las cadenas musculares. Nos cuesta entonces descender y cerrar el tórax. Cuando empezamos a conseguir de nuevo la elasticidad del tórax, nos damos cuenta de que aparecen compensaciones en alguna de las otras cinco extremidades. La forma pues de realizar un estiramiento correcto es insistir en la espiración, manteniendo la elongación de las cadenas musculares.



\* Le Stretching Global Actif – au service du geste sportif, Norbert Grau, Editeur Norbert Grau, France 2002



Para comprender mejor la respiración es preciso conocer el error que se suele realizar de llenar los pulmones por medio de una elevación de la parte anterior del tórax (las costillas). Lo que se consigue así es desplazar la parte inferior del tórax hacia delante y arriba, con una falsa impresión de amplitud.

Los pulmones llegan por detrás hasta la columna y por debajo hasta el abdomen. No hay que olvidar las zonas pulmonares que no son tan visibles como “el pecho”.

Por otro lado es más importante controlar bien la espiración que la inspiración: por un lado si vaciamos bien todos los espacios aéreos de los pulmones, más aire limpio entrará en ellos. “Dejen salir antes de entrar” es una sabia frase. Por otra parte, bastante tensión tienen ya los músculos encargados de las inspiraciones profundas, que comparten su acción respiratoria con su función estática (de mantenimiento postural). Son músculos que necesitan más ser estirados que ser fortalecidos, al igual que muchos otros músculos que deben trabajar continuamente para mantenernos erguidos. La forma de estirar esa musculatura es durante la espiración, manteniendo fijos sus puntos de inserción.

Zona 1- parte alta del tórax: primeras seis costillas.

Zona 2- parte baja del tórax: últimas seis costillas.

Zona 3- abdomen.

Zona 4- periné.

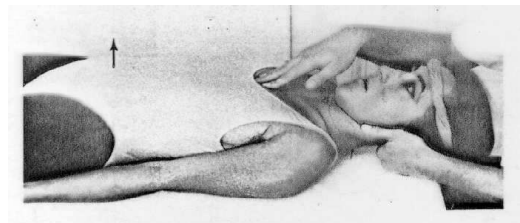
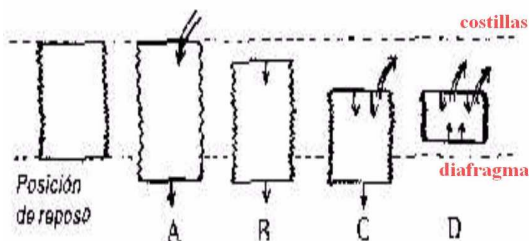
**Inspiración:** hinchar el abdomen y parar cuando comienza la respiración torácica .

**Espiración:** 1º descender la zona 1 del tórax.

2º descender la zona 2 del tórax.

3º descender el vientre.

**Espiración Paradójica:** suspirar hinchando el vientre, para facilitar el descenso de la zona 1.\*



A.El aire entra

B.No hay entrada de aire

C.Espiración contrayendo el diafragma (Paradójica)

D.Espiración máxima (Descenso tórax-elevación diafragma)

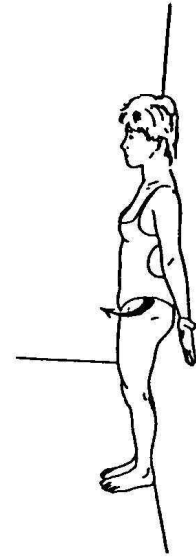
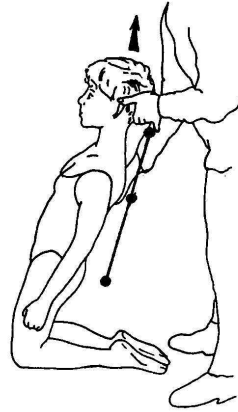
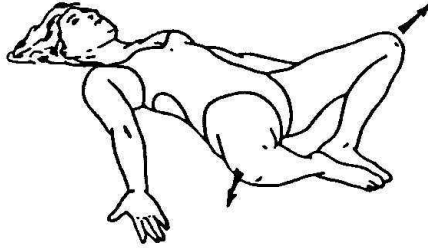
\* El Diafragma y la respiración, Ph-E. Souchart, Monográfico RPG nº 1- Editorial ITG, Bilbao 1997

## Las posturas

**El stretching global activo** está basado en las cuatro familias de posturas de la RPG. Dichas familias se clasifican en función de la apertura o cierre del ángulo coxo-femoral (articulación de la cadera) y de la apertura o cierre de los brazos. Las posturas en apertura de ángulo coxo-femoral son las utilizadas para estirar la cadena anterior mientras que las posturas en cierre de ángulo coxo-femoral son las indicadas para estirar la cadena posterior. Además se puede elegir realizarlas en descarga (decúbito) o en carga (sentado o de pie).

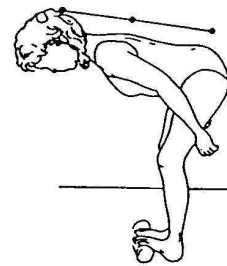
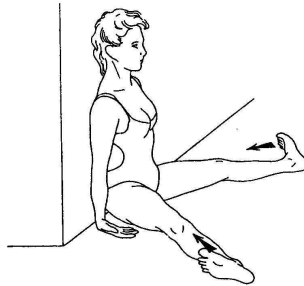
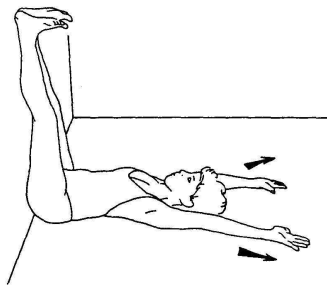
Ejemplos de posturas para estirar la cadena anterior:

- Rana en el suelo, con brazos cerrados o con brazos abiertos.
- De rodillas
- De pie contra la pared.



Ejemplos de posturas para estirar la cadena posterior:

- Rana en el aire
- Sentada
- De pie con flexión de tronco



La elección de las posturas a realizar se debe hacer de forma individualizada, en función de la morfología y necesidades de cada persona.

### La práctica del SGA

En la realización de cada postura existe todo un protocolo acerca de la forma de comenzar, de progresar y de terminar: una vez elegida la postura, colocamos los puntos básicos de inicio de la postura y poco a poco de forma activa vamos progresando en la misma, manteniéndola, avanzando en su evolución y realizando ligeras contracciones destinadas a relajar el exceso de tono de las zonas más retraídas.

Progresivamente se va avanzando en posiciones cada vez más excéntricas, manteniendo una respiración profunda y relajada. Si durante la postura aparecen molestias, deben intentar aliviarse a través de la relajación y el dominio de la respiración. Cuanto más tiempo dure la evolución de la postura, más eficaz será el estiramiento. El ritmo debe ser lento ya que los movimientos rápidos crean compensaciones inmediatas.

El SGA se puede realizar tanto en grupo como individualmente. En ocasiones, para lograr mayor rendimiento se puede realizar por parejas, para colaborar en las insistencias (contracciones isométricas en posiciones cada vez más excéntricas).

Para evitar errores o mal interpretaciones de la técnica lo mejor es acudir en un principio a un especialista formado en Stretching Global Activo quien aconsejará a cada uno sus posturas más eficaces, así como las insistencias particulares que debe hacer en cada postura.

El profesional formado en SGA debe saber hacer una lectura corporal y del equilibrio estático para analizar las retracciones musculares de cada persona. La indicación individual de unas u otras posturas de estiramiento dependerá de la localización de esas retracciones, de su morfotipo y de sus hábitos y actividades.

## Conclusiones

El SGA es un método de estiramiento global que puede ser practicado desde los 7 años hasta una edad avanzada. Por su suavidad, respeto de los propios límites, no tiene ningún riesgo.

El SGA no sustituye al ejercicio físico, ni al deporte practicado de forma saludable, ni tampoco al calentamiento antes de realizar un ejercicio físico. Pero el SGA tampoco es un complemento para después de una actividad física, competición, clase de aeróbic, spinnig, etc... sino que por si misma es una actividad que necesita de una sesión mínima de una hora semanal para tener buenos resultados y mantener la buena forma.

En caso de existir alguna patología, deformidad o dolencia, se debe acudir al tratamiento individualizado de RPG con un terapeuta RPGista antes de practicar SGA.

En la actualidad hay más de 10.000 RPGistas en el mundo, unos 1200 en España, y unos 1000 monitores de SGA en España. Son numerosos equipos deportivos, centros deportivos, gimnasios, centros de salud que ofertan las clases de SGA de iniciación y de mantenimiento.

## Autor del trabajo:

**Dr. Aitor Loroño** – Médico homeópata, Profesor de RPG y SGA por la Universidad de Terapia Manual de Saint-Mont (Francia).

Introdujo la RPG en España en el año 1987 y el SGA en el año 1996.

Presidente de la Asociación RPG de España desde el año 1989 al 2006.

Ha traducido y publicado numerosas obras de Ph.E. Souchard al Español.



La web del SGA – España

[www.sga.org.es](http://www.sga.org.es)

## Información y cursos

Existen actualmente en España cursos de formación de RPG para Fisioterapeutas y Médicos y de SGA para Profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte, educación física y la salud, organizados por el Instituto de Terapias Globales de Bilbao: Tel./ fax: 94 435 25 25 – 638 125 782 - [sga.org.es@gmail.com](mailto:sga.org.es@gmail.com) - [www.sga.org.es](http://www.sga.org.es) - [www.itgbilbao.org](http://www.itgbilbao.org)

**La Reeducación Postural Global, RPG ®**, es un método registrado en todos los países y su autor es la única persona que garantiza su formación, exclusiva para Fisioterapeutas y Médicos.

**El Stretching Global Activo, SGA®**, es un método registrado en todos los países por su autor y los cursos en España son organizados exclusivamente por el ITG según el convenio realizado con el autor del método Philippe Souchard.

### **Bibliografía:**

- AUTO-GYM – Autoposturas de la RPG, Ph-E. Souchart, Editorial Ars Médica 1987 (AGOTADO)
- REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL - METODO DEL CAMPO CERRADO, Enfoque somato-psíquico. Ph-E. Souchart, Editorial ITG- Bilbao 1988
- PREPARACION AL NACIMIENTO - Claudine Ageron-Marque / Philippe-E. Souchart, editorial Ars Médica, Barcelona 1987
- 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
- REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL, Monográfico nº 1- Editorial ITG, Bilbao 1997
- REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL, Monográfico nº 2- Especial Escoliosis Editorial ITG, Bilbao 2000
- REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL, Monográfico nº 3- Editorial ITG, Bilbao 2001
- REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL, Monográfico nº 4- Editorial ITG, Bilbao 2003
- ESCOLIOSIS – Su tratamiento en fisioterapia y ortopedia, Ph-E. Souchart-Marc Ollier, Editorial Medica Panamericana, Madrid 2002
- REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL<sup>®</sup> - SGA en 10 lecciones -Autoposturas de la RPG – Editorial ITG, Bilbao 2004
- RPG – Principios de la reeducación Postural Global – Ph-E. Souchart, Editorial Paidotribo, Barcelona 2005

