

Armoniza tu cuerpo con RPG

Mediante la RPG (Reeducación Postural Global) una persona puede percibir cuáles son sus desequilibrios corporales y qué **ejercicios** le permiten corregirlos. Se trata de una enseñanza útil de por vida.

Los músculos no dejan de trabajar: al respirar, al mantenernos erguidos, al caminar... están en actividad constante y, a veces, en tensión permanente. La RPG o Reeducación Postural Global permite tomar conciencia de cómo está nuestro cuerpo y relocalarlo para su óptimo funcionamiento.

Hace unos años, andando por la calle, me torcí un tobillo. Pero me olvidé del incidente, y seguí caminando. Al cabo de unos meses, empecé a sentir un fuerte dolor en las lumbares. Primero, lo atribuí al exceso de horas de trabajo frente al ordenador; después, a que me había excedido cargando peso en una reciente mudanza; hasta que el dolor se hizo insostenible y me dirigí, por recomendación de un amigo, a un especialista en RPG.

Durante una hora el terapeuta analizó exhaustivamente mi cuerpo, mi pos-

tura, mi manera de andar, de respirar, de moverme y mi historial particular de «accidentes». Concluyó que mi lumbalgia era consecuencia de una torcedura del tobillo que había sufrido hacía tiempo! «¿Cómo puede ser? –pregunté atónita–, pero si hace meses que ocurrió... y no me duele el tobillo». Su explicación fue sencilla y clara: «Nuestro cuerpo es un ente global y está conectado por cadenas musculares. Los músculos no funcionan aisladamente y, cuando uno sufre un traumatismo, los otros se adaptan y realizan compensaciones para evitar el dolor».

Según la RPG, todos los músculos están conectados y, cuando uno se destabiliza, tensa o contractura, provoca que el resto de músculos, tendones y fascias que forman la cadena a la que pertenece aquel músculo se reubiquen a través de desequilibrios y tensiones para

contrarrestar el dolor. Así, un desequilibrio en la pelvis puede ser el causante de una pierna en apariencia más corta; una tensión en el diafragma, de un dolor lumbar; y la flacidez en los glúteos, de dolores de rodillas.

ESTIRAMIENTOS GLOBALES

A diferencia de otros tratamientos y terapias que se centran en el área dolorida, la RPG propone estiramientos globales –y no locales– para equilibrar el cuerpo. No se trata de una gimnasia, sino de una forma de armonizar el cuerpo y de prevenir nuevos bloqueos o dolencias. Cuando un niño o un adolescente deja de practicar un deporte o actividad porque se cansa, quizás es porque alguna postura adquirida en su vida cotidiana –cuando se sienta frente al ordenador, durmiendo o caminando– bloquea su energía.

La RPG permite que el paciente tome conciencia de cómo se encuentra su cuerpo y de cómo debería estar para funcionar correctamente. El terapeuta «lee» qué músculos están tensos o acortados para descifrar el motivo de esa tensión o dolencia. Esta tarea, manual e individualizada, no siempre es fácil, puesto que la causa suele estar solapada por distintas compensaciones musculares.

Cuando me torcí el tobillo, los músculos que se encargan de estabilizar la articulación se contrajeron automáticamente para proteger los ligamentos lesionados. Yo misma –me explicó el te-

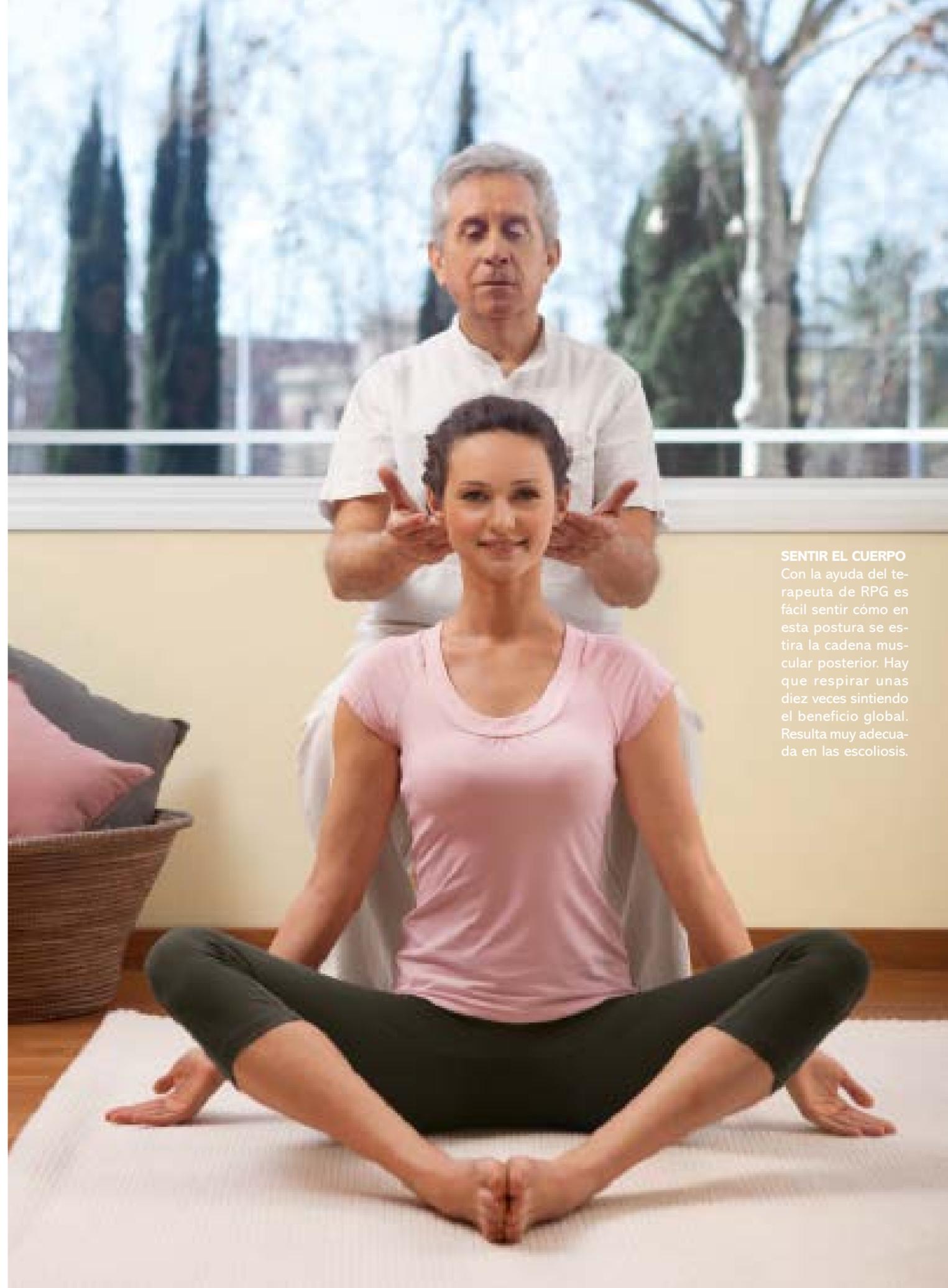
ELIMINAR EL DOLOR Y LAS FRUSTRACIONES

Según la OMS, el 75% de la población mundial sufre alguna vez a lo largo de su vida patologías derivadas de dolores o molestias musculares. En numerosas ocasiones, estas son fruto del estrés, la ansiedad, el sedentarismo o de un mal uso del

cuerpo, y van acompañadas, no solo de dolor, sino también de cambios de humor y de carácter. A través de ejercicios de estiramiento y de una respiración profunda y consciente, la RPG permite no solo liberarse de las molestias físicas, sino tam-

bién del malestar interno que estas conllevan. Tras las primeras sesiones, la persona ya empieza a notar, no solo cómo su cuerpo se libera del dolor, sino también cómo las frustraciones, los complejos y las mochilas que acarrea, también desaparecen.

FOTOS: MARC COSTA, WWW.MARCOSTA.ES / MODELO: MILA BOYTSOVA (FRANCINA MODELS) / ESTILISMO: TANA LATORRE / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: CARLOS COLELLA / AGRACIEMENTOS: CASALL, FELICOLONE, SIMON BARCELONA.



SENTIR EL CUERPO

Con la ayuda del terapeuta de RPG es fácil sentir cómo en esta postura se estira la cadena muscular posterior. Hay que respirar unas diez veces sintiendo el beneficio global. Resulta muy adecuada en las escoliosis.

rapeuta— de manera inconsciente y para evitar el dolor me encargué de cambiar los apoyos en mis pies para caminar. Con ello, tanto la rodilla como la cadera modificaron su posición para adaptarse a la nueva forma de andar. También lo hizo la pelvis, que se inclinó para mantener el equilibrio, y de ese modo favoreció la tensión en la región lumbar. A su vez, el resto de músculos de la espalda trató de equilibrar esta descompensación lumbar con otras en distintas zonas de la columna. Tras meses de malabarismos y tensiones en distintos músculos, mis lumbares no aguantaron y se contrajeron agudamente para protegerse.

LA MUSCULATURA ESTÁTICA

La RPG, creada en 1981 por Phillipe Souchart, un fisioterapeuta de origen francés, se basa en una paradoja: los mismos músculos que nos mantienen erguidos, a la vez, nos aplastan. Clasifica los músculos en dos grandes grupos:

Dinámicos. Son los que realizan grandes movimientos y pueden distenderse por factores como el sedentarismo; por ejemplo, los abdominales.

Estáticos. Su actividad es constante: mantenernos de pie o aguantar la espalda. Entre ellos se encuentran los espinales de la columna. Este último grupo, que constituye el 80% de la musculatura esquelética, tiende a contraerse y acortarse con frecuencia. Cuando eso ocurre se dan desviaciones y, como consecuencia, compensaciones articulares.

La RPG investiga cómo funcionan los músculos estáticos a fin de rectificar los que no funcionan correctamente. Lo hace a base de estirar los que están acortados, quitar exceso de tono a los que están sobrecargados o fortalecer aquellos que lo precisan. El primer hilo del que tira el terapeuta para llevar a cabo la investigación y la terapia es el del dolor, que le dirige hacia la causa real de la dolencia.

El desequilibrio corporal es muy común. Las causas pueden ser diversas: abuso o mal uso de ciertos músculos, estrés, tensión, problemas psicósomáticos, un accidente, malas posturas... Cualquiera de ellas lleva a utilizar el cuerpo de manera incorrecta, pues restringe la capacidad de movimiento y puede desembocar en patologías físicas como desviaciones de columna, pro-



2a

2b

ESTAR DE PIE Y CAMINAR CORRECTAMENTE

LA ZONA LUMBAR

Cuando la zona lumbar está muy metida hacia dentro (2a) se da una desviación de la columna. Para compensarlo, la zona superior de la espalda retrocede, mientras que los hombros rotan hacia delante y las cervicales y la cabeza se inclinan también, lo que lleva la mirada hacia el suelo. Esta posición, muy común, provoca un bloqueo en las articulaciones de las rodillas, que se hiperextienden hacia atrás (*genu recurvatum*), así como un

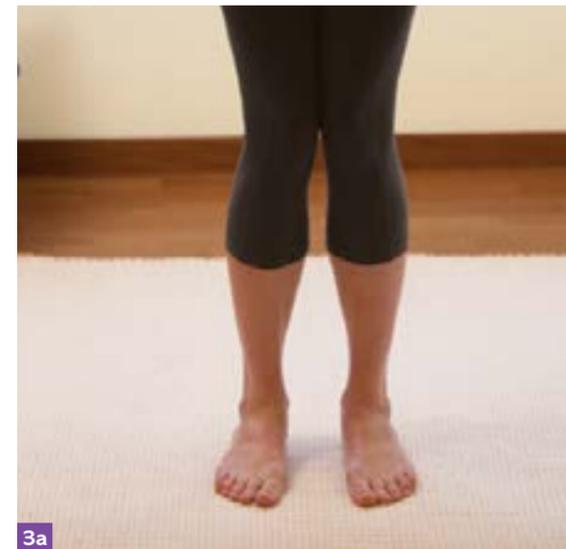
mal apoyo de las plantas de los pies, que perjudica al equilibrio del cuerpo.

El primer paso para corregir una mala postura es tomar conciencia de cómo estamos en ella y cómo nos afectan las tensiones y descompensaciones que provoca en el resto del cuerpo. El siguiente paso es lograr una buena alineación. Para ello hay que sentir literalmente la cabeza sobre los hombros y dirigir la mirada al frente. La línea que marcan cabeza y hombros baja perpendi-

cularmente a través de la pelvis, la cadera y las rodillas (2b). Es importante apoyar bien los pies y notar cómo el abdomen se aplana. Con el cuerpo así alineado, se respira unas diez veces para tomar conciencia de la postura y de sus beneficios.

RODILLAS HACIA DENTRO

Cuando las rodillas están inclinadas hacia dentro en *genu valgus* (3a) se da un desequilibrio en la pelvis que afecta tanto a la cadera como a la columna vertebral, provocando



3a



3b

tensión y bloqueos en distintas partes del cuerpo. Es muy frecuente que, cuando esto ocurre, la persona presente pies planos. La RPG los corrige sin plantillas al realinear piernas y rodillas.

RODILLAS HACIA FUERA

Las rodillas inclinadas hacia fuera en *genu varo* (3b) provocan una descompensación en la pelvis, la cadera y la columna, y en la parte inferior causan pies cavos.

EL APOYO DEL PIE

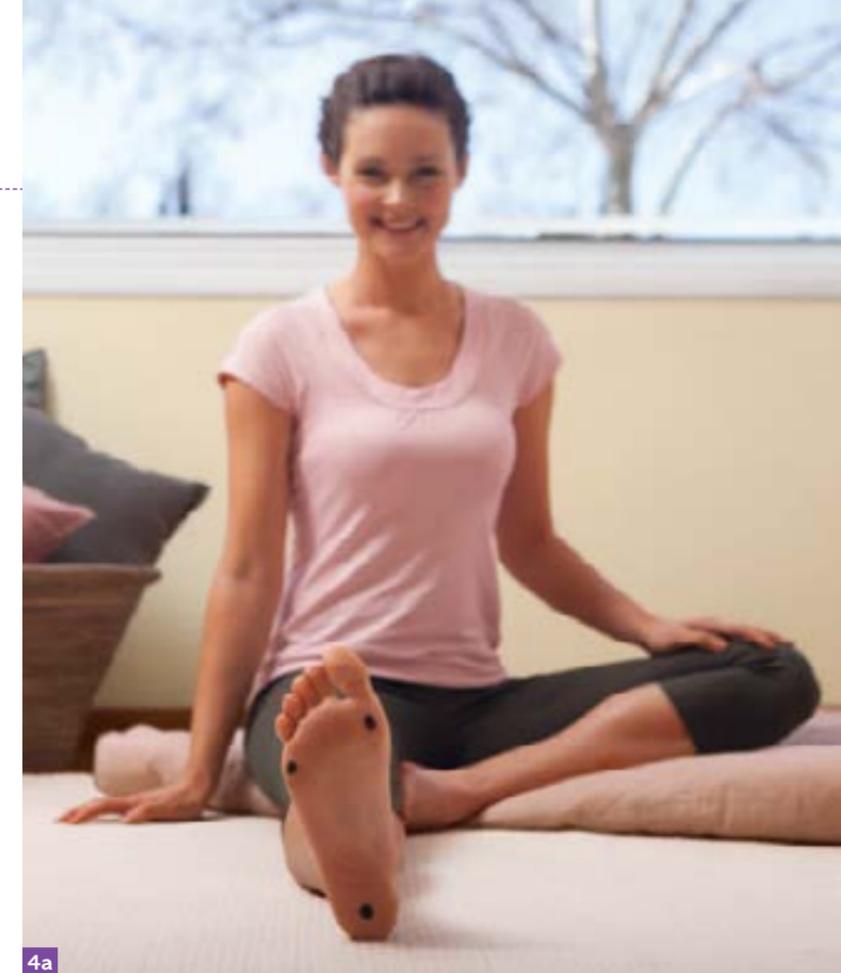
Cuando estamos de pie, las plantas deben estar bien apoyadas en el suelo para permitir el equilibrio del

cuerpo. Los pies deben sostenerse en tres puntos (4a): el primer y quinto metatarso, así como en un punto en el centro del talón.

LA DINÁMICA DEL ANDAR

Al andar es preciso sentir cómo se apoya la planta de cada pie en el suelo (4b), y tomar conciencia de presionar los tres puntos antes mencionados, como si de un trípode se tratara.

Al dar el siguiente paso, tras elevar un pie (4c), también hay que sentir cómo se apoya, primero en el centro del talón, y después, al mismo tiempo, en el primer y quinto metatarso.



4a



4b



4c



5



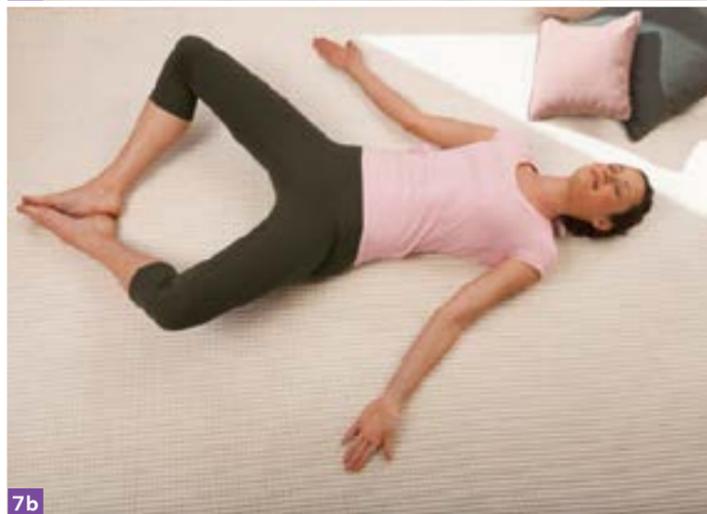
6a



6b



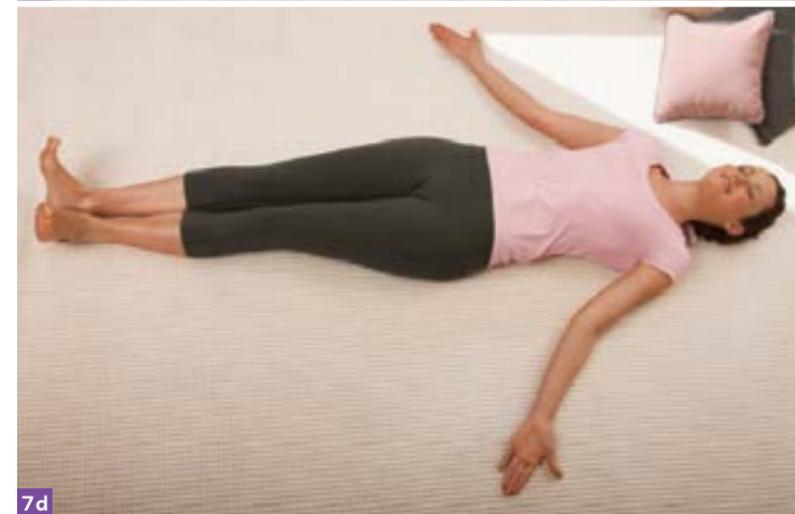
7a



7b



7c



7d

REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL

LA BAILARINA

Esta postura (5) debe coordinarse de manera muy cuidadosa entre el terapeuta y el paciente. Con las rodillas ligeramente flexionadas, el terapeuta ayuda a estirar la cadena muscular posterior, desde los pies, que se apoyan en un plano inclinado, hasta la nuca.

MIRADA AL FRENTE

El iris centrado entre los párpados es un excelente indicador de la alineación corporal. Al llevar la mirada al frente (6a), nos aseguramos de que el cuello, los hombros y la columna están bien colocados.

MIRADA HACIA ABAJO

Cuando la ojos miran hacia abajo (6b), ofrecen una clara indicación de que el cuerpo está desalineado, por lo que la postura que mantengamos no es beneficiosa para la columna y el resto del cuerpo. Alinear bien la mirada es una forma de empezar a corregir un mal hábito postural.

EJERCICIOS BÁSICOS DE REEDUCACIÓN POSTURAL

Estos ejercicios se pueden llevar a cabo sin la ayuda de un terapeuta. Al realizarlos, se estira la zona lumbar, dorsal y cervical, así como los brazos,

los abductores y las plantas de los pies. No hay que pasar de un ejercicio a otro si se siente dolor.

7a. Tumbado boca arriba, dobla las piernas y apoya las plantas de los pies en el suelo, con las rodillas separadas el ancho de las caderas. Estira los brazos y vuelve las palmas hacia el techo. Estira la nuca y pon atención en que tu zona lumbar toque el suelo. Respira despacio y suavemente diez veces sintiendo los beneficios de esta postura.

7b. Junta las plantas de los pies y deja que las rodillas se abran hacia los

lados. Trata de que tu abdomen esté recto y no se curven las lumbares, que siguen en contacto con el suelo. Respira unas diez veces en esta postura.

7c. A continuación, gira las puntas de los pies hacia fuera, procurando que las plantas apunten hacia los lados y no hacia abajo. Trata de que tu espalda no se mueva. En esta posición realiza diez respiraciones completas.

7d. Estira las piernas y, sin despegar la zona lumbar del suelo, forma una «V» con los dos pies, uniendo los talones y con los dedos enfocados en

dirección al techo. Si notas que, al estirar las rodillas, tu espalda se arquea, mantenlas ligeramente dobladas. Respira diez veces en esa posición.

MÁS INFORMACIÓN

<http://www.rpg.org.es>

Los cursos de RPG se imparten a médicos y fisioterapeutas. Existen seis mil diplomados en el mundo.

Agradecemos a José María Llagostera, fisioterapeuta y diplomado superior en RPG, su participación en la sesión fotográfica y su asesoría en este artículo. Su mail es: sabatllagos@yahoo.es

blemas articulares o descompensaciones del esqueleto. También puede tener efectos psicológicos negativos, como complejos o actitudes de retraimiento, especialmente entre adolescentes.

NUEVA CONCIENCIA CORPORAL

Según **José María Llagostera**, fisioterapeuta especialista en RPG, lo más importante es la toma de conciencia del paciente de cómo está su cuerpo: «Es básico ver cómo llevas tu cuerpo, y cómo lo tendrías que llevar para que funcionara de manera armónica». Una vez el terapeuta ha estudiado a fondo el cuerpo para detectar la causa del dolor, propone una serie de ejercicios de estiramiento a través de los cuales este puede experimentar cómo se siente cuando su cuerpo está en una buena postura. Cuando un mal hábito está muy arraigado, como por ejemplo llevar la cabeza torcida, es difícil que, cuando el terapeuta la alinee, el paciente tenga la sensación de que esa es la postura correcta. Se ha de producir un cambio en el patrón mental interiorizado, lo que requiere un tiempo de adaptación.

Cada persona es única y se manifiesta de forma diferente, por eso no hay dos tratamientos de RPG iguales. Algunas contracturas, acortamientos o tensiones reflejan a su vez actitudes mentales. La versatilidad de la RPG permite que también sea beneficiosa para niños, adolescentes o personas de edad avanzada. El trabajo suele durar de 8 a 10 sesiones individuales de una hora de duración. Entre cada una de ellas, se realizan ejercicios específicos en casa y la nueva sesión permite constatar los progresos o variar los ejercicios. Cada uno va acompañado por una respiración profunda, que permite que el cuerpo se destense y funcione armónicamente.

La RPG es muy eficaz tanto para recuperar la armonía corporal como para resolver situaciones muy diversas, desde problemas de columna (hernias discales, escoliosis, hiperlordosis...) a pies planos, adormecimientos en las manos, escapulas despegadas, pecho hundido... Incluso personas a las que les faltan 1 o 2 cm de talla para opositar a un cuerpo de seguridad pueden obtenerlos alineando bien su organismo con RPG. ■

MERCEDES DE LA ROSA