



Conoce el

# SGA

**SLOW & COLD STRETCH-BODY & MIND INTEGRATION**

TEXTO: AITTOR LOROÑO, médico Posturólogo, especialista en RPG. Director del Instituto de Terapias Globales.

**El SGA – Stretching Global Activo - es un método de estiramientos globales y activos, de todas las cadenas de coordinación neuromuscular cuyo objetivo es restablecer la elasticidad y flexibilidad que se pierde al realizar ejercicio, deporte o bien no mantener unos hábitos posturales correctos en la vida diaria y/ o en el trabajo. Se basa en los conocimientos que desarrolló el fisioterapeuta Ph. E. Souchard, con su método RPG – Reeducación Postural Global – y que se diferencia sustancialmente de cualquier otro método de estiramiento analítico.**

**Está demostrado que la mayor parte de problemas y patologías derivadas de la actividad deportiva son por un exceso y no por una carencia. El deporte como los hábitos inadecuados en la vida diaria, disminuyen la longitud de los músculos de la estática. Un músculo rígido al igual que un músculo demasiado distendido es un músculo débil. Esta debilidad muscular nos lleva a una pérdida de flexibilidad, y esta a una disminución de la fuerza. En conclusión, un músculo rígido nos debilita, nos vuelve rígidos.**

En realidad, nadie se puede escapar a este sistema de desgaste, por la lucha que hacemos contra la gravedad y por nuestra propia hipertonidad estática que no descansa nunca. Depende ahora de la morfología de cada uno y de la actividad física diferente que realizamos para que cada cuerpo vaya acumulando las retracciones y deformaciones

en diferentes zonas. Es por ello que cada uno es diferente y deberá estirar de aquellas zonas en las cuales ha acumulado la retracción.

Es por ello que estirar los músculos estáticos se convierte en una necesidad para devolver el estiramiento ideal al músculo y en consecuencia recuperar la flexibilidad y la fuerza muscular. Cuanta más activi-

dad deportiva realicemos, más necesitaremos reparar ese exceso de actividad en nuestra musculatura estática.

Hace varias décadas comenzaron a practicarse estiramientos analíticos pero no hay menos lesiones o dolencias en los practicantes por lo que nos preguntamos, ¿son eficaces?

**LOS CINCO PRINCIPIOS DEL SGA NOS DIFERENCIAN DE LOS ESTIRAMIENTOS ANALÍTICOS CLASICOS**

**1.** Los músculos funcionan en globalidad, es decir en su conjunto. 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.

**2.** Para estirar todos los músculos, necesitamos respetar todas sus fisiologías y hacerlo de forma global, para que no se produzcan compensaciones de acortamiento.

**3.** Los estiramientos los haremos respetando las posturas fisiológicas (tumbado, sentado y de pie) en posición excéntrica pidiendo una contracción isométrica, es decir vamos a muscular, en definitiva crear más fibras y más elongadas. La fuerza aplicada no superan los 200 gramos. Mantendremos de forma prolongada, es decir una postura de estiramiento dura hasta 20 minutos.

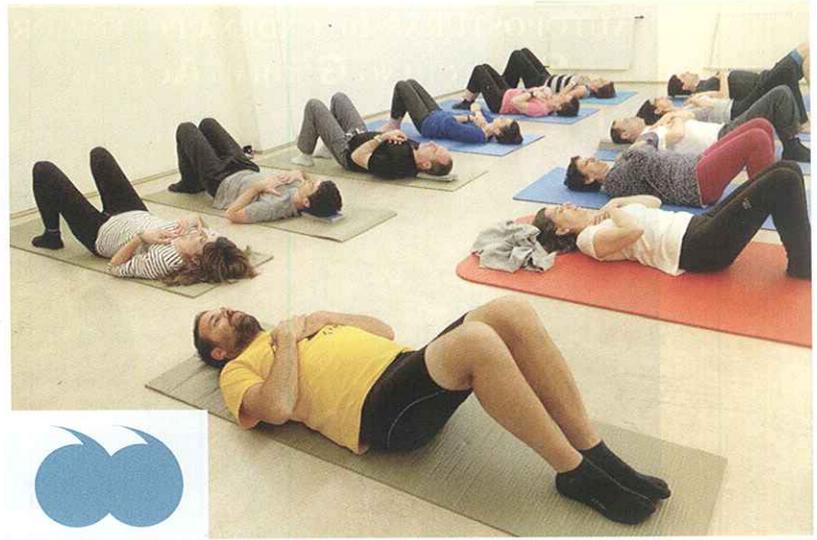
**4.** Los estiramientos los realizaremos con el músculo en frío, es decir fuera de los entrenamientos y las competicio-

nes deportivas, para obtener la máxima eficacia.

**5.** La respiración utilizada es la diafragmática y se facilita la espiración amplia y prolongada, para recuperar el bloqueo inspiratorio que generan las actividades físicas, deportivas o el estrés. Al liberar el diafragma nos liberamos también de nuestros bloqueos emocionales inconscientes, por lo que la concentración en la postura, la atención e intención de la postura se parece a lo que puede considerarse un mindfulness postural. Integración cuerpo - mente.

#### CÓMO, CUÁNDO Y CON QUIÉN HAY QUE HACER SGA

**1.** La práctica del SGA necesita de un aprendizaje bien orientado por un instructor SGA, quien va a dirigir como se realizan la 8 posturas básicas, en posición tumbada,



*Estirar los músculos estáticos es una necesidad si queremos recuperar la flexibilidad y la fuerza muscular.*

#### ¿ESTÁS INTERESADO/A?

Más información y Cursos profesionales:  
Centros oficiales SGA en España.

[www.itgbilbao.org/stretching-global-activo](http://www.itgbilbao.org/stretching-global-activo)  
94 435 25 25 - 638 125 782



**¡NUEVA!**

## BEBIDA ENERGÉTICA de Matcha



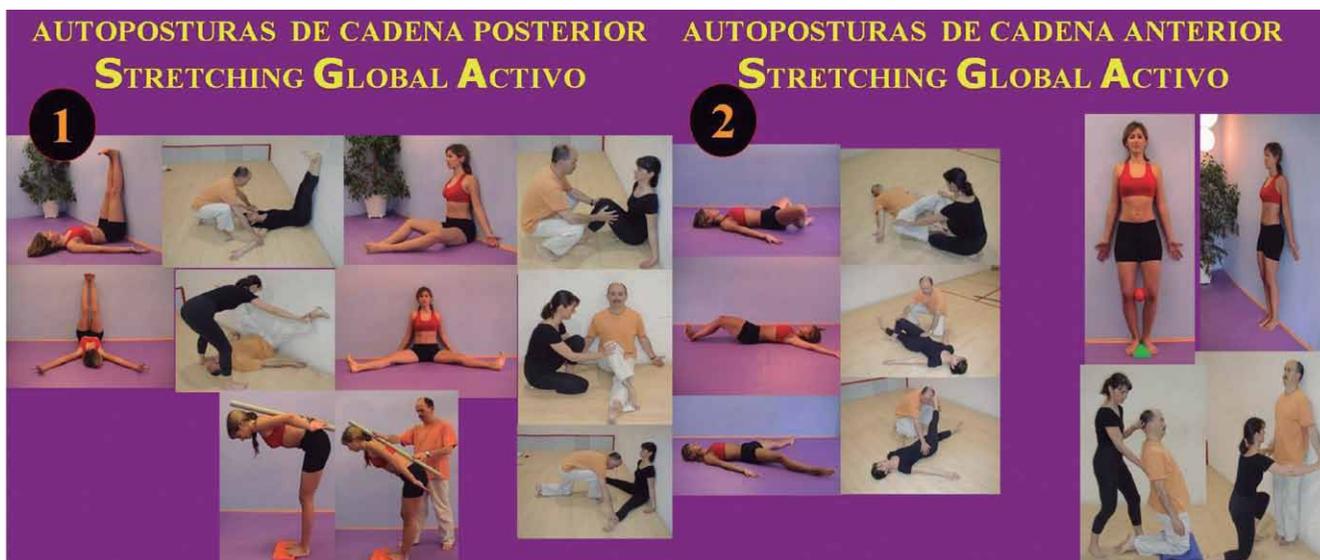
CAFEÍNA NATURAL

ANTIOXIDANTES

MICRONUTRIENTES

-  ECOLÓGICA
-  REFRESCANTE
-  ENERGÉTICA





sentada y de pie. Cada postura tiene su protocolo que es el siguiente:

- A. Colocación y respiración.
- B. Ritmo de progresión de la postura.
- C. Finalización de la postura.
- D. Relajación final en posición estirada.

**2.** Hay más de 50 centros oficiales donde se aprenden las posturas SGA en 10 lecciones de una hora. Además desde el año 1996, cuando se introdujo el SGA en España a través del Dr. Aitor Loroño, hay en la actualidad más de 2500 instructores formados en SGA

que trabajan en sus centros, tanto instruyendo en clases individuales o grupales.

Las autoposturas están basadas en las cuatro familias de posturas RPG y cada una tiene una indicación específica según la morfología de cada persona, sus retracciones, o bien por el tipo de deporte que practica. Las posturas en cierre de ángulo coxo-femoral son las propias para estirar la cadena posterior mientras que las posturas en apertura de ángulo coxo-femoral son las indicadas para estirar la cadena anterior.

**3.** La frecuencia del SGA es de una sesión semanal para las personas que quieran simplemente mantener una condición física flexible y armónica.

En los deportistas y personas que realizan gimnasia de forma cotidiana, el SGA es necesario y debe ser proporcional al tiempo de actividad que realizan. Cuanta mayor musculación exige el deporte practicado, mayor especificidad exige a ciertos grupos musculares y el rendimiento será mayor cuanto más tiempo dediquen al SGA.

Este trabajo se puede realizar bien de forma individual o en grupo.

Es un método que nos da una autonomía total, por lo que podemos practicarlo en casa o cualquier lugar, solo se necesita un espacio liso para tumbarse o sentarse con una pared lisa, una esterilla, tiempo y ganas. Debemos saber que la eficacia está en proporción a la práctica habitual. Es la forma más sencilla y eficaz para sentirnos libres, flexibles y fuertes. Nuestra experiencia de más de 20 años avalan los resultados de las miles de personas que ya lo practican.



*La frecuencia del SGA es de una sesión semanal para las personas que quieran simplemente mantener una condición física flexible y armónica.*





## DECÁLOGO DEL STRETCHING

- 1- Las posturas de SGA corrigen las deformaciones y pueden tanto preparar como reparar. Juegan un papel fundamental en el rendimiento deportivo.
- 2- La longitud de estiramiento ganada es proporcional al tiempo de tracción, lo cual significa que estiramientos prolongados serán más eficaces que estiramientos bruscos.
- 3- Los músculos rígidos deben estirarse en frío. La temperatura provoca de forma artificial y temporal un aumento del coeficiente de elasticidad.
- 4- El estiramiento global consiste en sobrepasar el punto de rigidez muscular en sentido opuesto a todas sus fisiologías, evitando además cualquier compensación en el otro extremo de la cadena muscular.
- 5- La globalidad consiste en estirar al mismo tiempo todos los músculos de una misma cadena.
- 6- Los estiramientos deben realizarse continuamente a lo largo del año, especialmente en los deportistas, antes y después de los entrenamientos y competiciones.
- 7- El estiramiento no es una actividad de competición, cada persona debe respetar sus propios límites. Gradualmente mejorará su flexibilidad y sus estiramientos.
- 8- Los deportes completos son los menos perjudiciales. Se deben elegir antes deportes que exigen flexibilidad que los que necesitan fuerza.
- 9- Las posturas de SGA se eligen en función de la morfología de cada persona y también en función de la actividad deportiva que desarrolla.
- 10- En época de crecimiento, los niños y jóvenes deben practicar deportes polivalentes y no practicar sólo un deporte. En la tercera edad deben priorizarse los ejercicios de flexibilidad.



# Miel de Manuka NUEVA ZELANDA



La ÚNICA miel con PROPIEDADES ANTIBACTERIANAS



Spray Bucal de Miel de Manuka



Aceite Esencial de Miel de Manuka



Nuevos dentífricos Encías sensibles y Anti sarro



Pastillas 100% Miel de Manuka



INDISPENSABLES FRENTE AL FRÍO: Crema Reparadora, Protector Labial y Crema de Manos

# VIDA Natural

VERANO 2017

## PLANTAS MEDICINALES

ESTE NÚMERO *Ortiga Mayor*

## SALUD VISUAL

### Prevenir la

DEGENERACIÓN MACULAR  
Y LAS CATARATAS

## AROMATERAPIA

Aceites Esenciales

*en clave Femenina*

## MEDICINA TRADICIONAL CHINA

LAS EMOCIONES

## ALIMENTACIÓN

COMIDA BASURA

Cómo crea adicción

cuestión de

TRATAMIENTOS

NATURALES PARA LAS

AFECCIONES CUTÁNEAS

piel

AFECCIONES CUTÁNEAS



VidaNatural  
VN  
NÚMERO 46  
2,50 €