



# SUMARIO

# CONTENTS

Editorial: Agresiones a sanitarios:  
"El médico a palos"  
Saz-Peiró P 3

Stretching Global Activo  
Loroño A 6

Efecto del aceite esencial de *Peperomia dolabriformis* y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios  
Soto-Vásquez MR  
Alvarado-García PAA 11

Las aguas radiactivas de los balnearios españoles. Aplicaciones e indicaciones  
Maraver F, Ródenas C, Martín-Megías AI,  
Corvillo I, Vázquez I, Armijo F 17

Andar descalzo para recuperar la salud  
Saz-Peiró P 25

Arritmias. Valoración y propuestas de cuidados  
Saz-Peiró P 31

Dioses, magia y mito en el desvalimiento frente a la enfermedad  
Ferré-Chiné E 36

OMS u OMC. Sobre las medicinas tradicionales y complementarias  
Verdú-Vicente FT 42

La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud  
Ursa-Herguedas AJ 49

Carta abierta al Dr. Jerónimo A. Fernández Torrente  
Rodrigo M 56

Cartas al Director  
Aguas sulfuradas y psoriasis  
Carbajo JM, Ubogui J, Vela L, Maraver F 60

Selección Bibliográfica 63

Editorial: Aggressions on health workers: "Doctor to sticks"  
Saz-Peiró P 3

Global Active Stretching  
Loroño A 6

Effect of *Peperomia dolabriformis* essential oil and mindfulness meditation on levels of anxiety and academic stress of university students  
Soto-Vásquez MR  
Alvarado-García PAA 11

The radioactive spring waters of spanish spas. Applications and indications  
Maraver F, Ródenas C, Martín-Megías AI,  
Corvillo I, Vázquez I, Armijo F 17

Walking barefoot to recover health  
Saz-Peiró P 25

Arrhythmias Assessment and care proposals  
Saz-Peiró P 31

Gods, magic and myth in disavallation in the face of disease  
Ferré-Chiné E 36

MSO /WHO on traditional and complementary medicine (TCM)  
Verdú-Vicente FT 42

Meditation as a preventive and curative practice in the national health system  
Ursa-Herguedas AJ 49

Open letter to Dr. Jerónimo A. Fernández Torrente  
Rodrigo M 56

Letters to Editor  
Sulphurous minerals waters and psoriasis  
Carbajo JM, Ubogui J, Vela L, Maraver F 60

Selected Bibliography 63

# Stretching Global Activo

Aitor Loroño

Recibido: 22/5/2017

Aceptado: 1/6/2017

## RESUMEN

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.

Los Estiramientos se realizan manteniendo posturas globales (tumbada, sentada y de pie) mantenidas con una contracción isométrica en posiciones cada vez más excéntricas, con una respiración focalizada en la espiración fundamentalmente y atención globalizada.

Se basa en los conocimientos que desarrolló el fisioterapeuta Ph. E. Souchard, con su método RPG —Reeducación Postural Global— y que se diferencia sustancialmente con cualquier otro método de estiramiento analítico.

**Palabras clave:** Estiramiento, postura, elasticidad, flexibilidad, globalidad, espiración.

## Global Active Stretching

### ABSTRACT

Global Active Stretching, known as SGA, is a method of global and active stretching of all neuromuscular coordination chains, whose goal is to restore the elasticity and flexibility that is lost when exercising, doing sports or when postural habits are not maintaining properly at work or in daily life.

The Stretches are performed holding global postures (lying down, sitting and standing) maintained with an isometric contraction in increasingly eccentric positions, primarily with a breath focused on exhalation and globalized attention.

It is based on the knowledge developed by the physiotherapist Ph. E. Souchard, with his RPG method —Global Posture Reeducation— and that it differs substantially with any other method of analytical stretching.

**Keywords:** Stretching, posture, elasticity, flexibility, globality, expiration.

## INTRODUCCIÓN

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 (1). 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. (2)

En realidad, nadie se puede escapar a este sistema de desgaste, por la lucha que hacemos contra la gravedad y por nuestra propia hipertonicidad (3) 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. Por dicho motivo, estirar los músculos estáticos se convierte en una necesidad para devolver el estiramiento ideal al músculo y en consecuencia re-

Correspondencia:  
Aitor Loroño.  
[sga.org.es@gmail.com](mailto:sga.org.es@gmail.com)

cuperar la flexibilidad y la fuerza muscular (4). Cuanta más actividad deportiva realicemos, más necesitaremos reparar ese exceso de actividad en nuestra musculatura estática (5).

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 S.G.A. NOS DIFERENCIAN DE LOS ESTIRAMIENTOS ANALÍTICOS CLÁSICOS (6)

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 (7).
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) (*tumbado foto nº 1, 2, 3; Sentado foto nº 4, 5; de pie foto 6, 7, 8*) en posición excéntrica pidiendo una contracción isométrica, es decir vamos a muscular en definitiva, crear más fibras y más elongadas. La fuerza aplicada no supera 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 competiciones 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 libera 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 cómo se realizan la 8 posturas básicas, en posición tumbada, 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. En España existen más de 50 centros oficiales donde se aprenden las posturas SGA en 10 lecciones de una hora. Y 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 abertura 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 (8) 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. La bibliografía

médica confirma nuestra experiencia personal de la eficacia en problemas musculoesqueléticos (9), parkinson (10), dolor crónico (11), espondilosis anquilopoyética (12), incontinencia urinaria (13). Ya existen varios estudios comparativos entre el SGA y estiramientos analíticos donde se demuestra la mayor eficacia del SGA (14).

## RESUMEN

Cuadro comparativo de las particularidades de cada tipo de estiramiento.

ANALITICOS	globales
Locales o grupales	Todas las cadenas musculares
En caliente	En frío
Con mucha fuerza	Con poca fuerza
Bruscos y cortos	Lentos y progresivos
Crean compensaciones	Evita las compensaciones

- Los estiramientos deben realizarse continuamente a lo largo del año, especialmente en los deportistas, antes y después de los entrenamientos y competiciones.
- El estiramiento no es una actividad de competición, cada persona debe respetar sus propios límites. Gradualmente mejorará su flexibilidad y sus estiramientos.
- Los deportes completos son los menos perjudiciales. Se deben elegir deportes que exigen flexibilidad a los que necesitan fuerza.
- Las posturas de SGA se eligen en función de la morfología de cada persona y también en función de la actividad deportiva que desarrolla.
- En época de crecimiento, los niños y jóvenes deben practicar deportes polivalentes y no practicar solo un deporte. En la tercera edad debe priorizarse los ejercicios de flexibilidad.



## DECÁLOGO DEL STRETCHING

- Las posturas de SGA corrigen las deformaciones y pueden por lo tanto preparar como reparar. Juegan un papel fundamental en el rendimiento deportivo.
- La longitud de estiramiento ganada es proporcional al tiempo de tracción, lo cual significa que estiramientos prolongados serán más eficaces que estiramientos bruscos.
- Los músculos rígidos deben estirarse en frío. La temperatura provoca de forma artificial y temporal un aumento del coeficiente de elasticidad.
- 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.
- La globalidad consiste en estirar al mismo tiempo todos los músculos de una misma cadena.



Foto 1.



Foto 2.



Foto 6.



Foto 3.



Foto 7.



Foto 4.



Foto 8.



Foto 5.

## BI BLIOGRAFÍA

1. Lakie M, Robson LG. 1988. Thixotropic changes in human muscle stiffness and the effects of fatigue. *Q.J. Exp. Physiol.* 487-500.
2. Magnusson SP, Aagaard P, Simonsen EB, Bojsen-Moller F. 1998. A biomechanical evaluation of cyclic and static stretch in human skeletal muscle. *Int. J. Sports Med.* 310-16.
3. Souchard Ph. *Reeducación Postural Global, el método de la RPG*, Elsevier España S.L. 2012, p. 67-75.
4. Oroske U, Morgan DL. 1999. Do cross bridges contribute to tension during stretch of passive muscle? *Muscle-Res J, Cell-Goldspink G, Tabary C, Tabary JC, Tardieu C, Tardieu G.* 1974. Effect of denervation on the adaptation of sarcomere number and muscle extensibility to the functional length of the muscle. *J. Physiol.* 733-42. *Motil.* 433-42.
5. Ferreira GE, Barreto RG, Robinson CC, Plentz RD, Silva MF. *Global Postural Reeducation for patients with musculoskeletal conditions: a systematic review of randomized controlled trials.* *Braz J Phys Ther.* 2016 Apr 1;20(3):194-205.
6. Souchard PhE. *Stretching Global Activo, De la perfección muscular a los resultados deportivos*, Edit. Paidotribo 1996.
7. Souchard PhE. *Stretching Global Activo II*, Edit. Paidotribo 1998.
8. Grau N. *Le stretching global actif au service du geste sportif*, 2ª edición, I.
9. Ferreira GE, Barreto RG, Robinson CC, Plentz RD, Silva MF. **Global Postural Reeducation** for patients with musculoskeletal conditions: a systematic review of randomized controlled trials. *Braz J Phys Ther.* 2016 Apr 1. pii: S1413-35552016005006101. [Epub ahead of print].
10. Agosti V, Vitale C, Avella D, Rucco R, Santangelo G, Sorrentino P, Varriale P, Sorrentino G. Effects of **Global Postural Reeducation** on gait kinematics in parkinsonian patients: a pilot randomized three-dimensional motion analysis study. *Neurol Sci.* 2016 Apr; 37(4):515-22.
11. Lawand P, Lombardi Júnior I, Jones A, Sardinim C, Ribeiro LH, Natour J. Effect of a muscle stretching program using the **global postural reeducation** method for patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Joint Bone Spine.* 2015 Jul;82(4):272-7.
12. Silva EM, Andrade SC, Vilar MJ. Evaluation of the effects of **Global Postural Reeducation** in patients with ankylosing spondylitis. *Rheumatol Int.* 2012 Jul;32(7):2155-63.
13. Fozzatti MC, Palma P, Herrmann V, Dambros M. [Impact of **global postural reeducation** for treatment of female stress urinary incontinence]. *Rev Assoc Med Bras (1992).* 2008 Jan-Feb;54(1):17-22.
14. Useros-García P, Campos-Aranda M. Estiramientos analíticos y stretching global activo en clases de educación física, sga-est analíticos en ed-murcia *Fisioterapia* 2011;33(2):70-8.