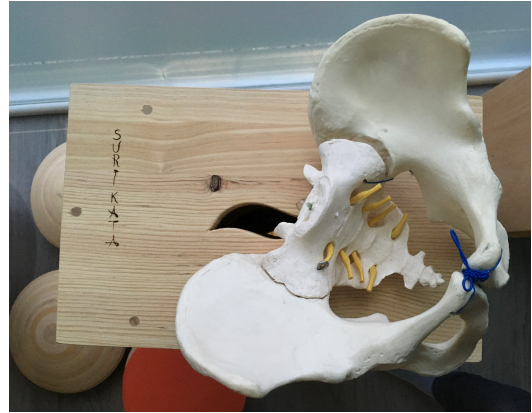
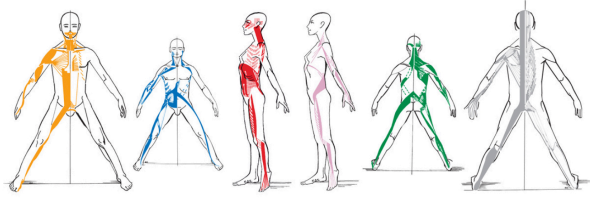


CADENAS MUSCULARES Y ARTICULARES G.D.S.

Tratamiento individual y grupos de Utilización Corporal

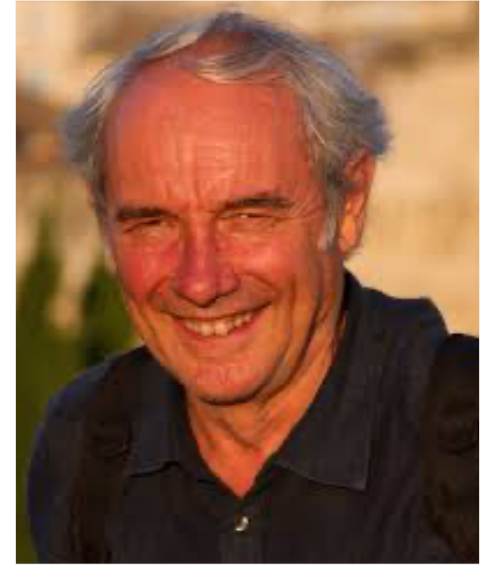


La metodología G.D.S. se basa en la existencia de seis familias de músculos, que constituyen el alfabeto corporal. El cuerpo es lenguaje y se puede hacer una verdadera lectura del cuerpo con un enfoque global. Es ante todo un método de análisis de comprensión del ser humano, tanto desde el punto de vista biomecánico como en su comportamiento y permite establecer la relación entre estos dos aspectos que son las dos caras de una misma moneda. Esto nos ayuda a entender el porqué de la patología y la elección del tratamiento que mejor se adapta a cada paciente.



CONCEPTO DE C A D E N A S MUSCULARES Y ARTICULARES

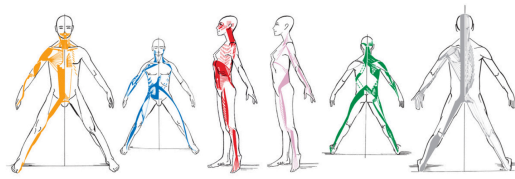
G.D.S. Centro de
formación Philippe
Campignon.



C u a n d o m e
preguntan en qué
consiste “lo de las
cadenas”, no puedo
evitar pensar en la
artífice del mismo y
s u s o r í g e n e s ,

Godelieve Denys-Struyf. Era de origen Belga
pero creció en el corazón de África ya que sus

padres por motivos profesionales se trasladaron hasta allí. Su madre, profesora, se encargó de su educación con lo que ella no asistió a la escuela. Cuando volvió a Bruselas en su adolescencia, fue allí dónde sintió que estaba en una verdadera jungla. Comenzó sus estudios en Bellas Artes, ya que le apasionaba el dibujo. Era capaz de plasmar en cada retrato toda la gestual que el momento expresaba. No eran dibujos estáticos, mostraban movimiento. Fue después cuando comenzó sus estudios de Fisioterapia, ya que se casó con un médico y encontró en la profesión una forma de colaborar con él. Su marido es un gran especialista en acupuntura y medicina tradicional china. El gran poder de observación y la facilidad para plasmarlo en el papel, fueron decisivos para comenzar a poner en duda de forma muy temprana los tratamientos que los médicos prescribían (en la actualidad se sigue haciendo) a los pacientes por lumbalgias mecánicas, siempre el mismo; fortalecer abdominales y extensores del raquis. ¿Cómo tratar de la misma forma a personas que eran tan diferentes?. Cómo reforzar los abdominales a personas que ya los tenían tensos. Así, mediante la observación, se dio cuenta que podía comenzar a agrupar a los pacientes por similitudes corporales que encontraba en ellos y la sintomatología dolorosa; y llegó primero por medio de la observación a describir seis actitudes a las que posteriormente les hizo corresponder lo que a nivel muscular las sostenía, determinando la existencia de seis cadenas de tensión miofascial. Estas seis familias de músculos, constituyen el alfabeto de la expresión de nuestro comportamiento.



A partir de la noción de que el cuerpo es lenguaje, desarrolló un trabajo riguroso basado en el control de resultados sobre las hipótesis que iba manejando.

Fue profesora de Osteopatía en Maidstone. Hay un principio osteopático que dice que “es suficiente restaurar la movilidad para que el cuerpo encuentre por sí mismo la función justa”. Este aspecto es tenido en cuenta, sólo que Godelive pensaba que no era suficiente con liberar al cuerpo de sus trabas para que por sí mismo encuentre la buena fisiología. En efecto, *el cuerpo vuelve con frecuencia a los esquemas erróneos a los que ha estado habituado durante años.*

Así que el trabajo que se propone desde esta optica de cadenas musculares G.D.S, es en un primer tiempo la **equilibración** de tensiones entre las diferentes cadenas musculares que estructuran nuestras cadenas articulares.

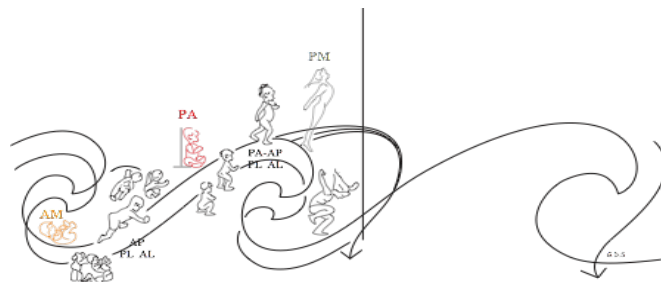
En un segundo tiempo, tratamos de **reprogramar** la función con un trabajo de “**Utilización Corporal**” de reaprendizaje del “gesto justo”, mediante la repetición y la toma de conciencia buscamos la automatización de esta gestual, que en muchas ocasiones se encuentra “falseada”. Es un error a día de hoy pensar que es la debilidad de los músculos lo que deforma el cuerpo bajo los efectos de la gravedad, y hay que fortalecerlos. El cuerpo no sufre pasivamente la gravedad reacciona ante ella ajustando su tono muscular. “No estamos aplastados por la gravedad sino por las acciones musculares que se vuelven excesivas cuando luchan contra ella”, Françoise Mézières.

“El cuerpo es lenguaje, y expresa lo que la mente calla”. Las diferentes pulsiones que tenemos (cerebrales, afectivos, impulsivos, extrovertidos, introvertidos) generan desequilibrios en el cuerpo en una dirección dada, mediante la activación de una serie de músculos de cada cadena muscular según sea la pulsión. Esto sería el lenguaje hablado del cuerpo, que modifica la postura según sea nuestra forma de funcionar. Idealmente deberíamos de pasar de una actitud a otra según las circunstancias, dando prueba de una gran adaptabilidad al medio. El

problema es cuando por algún motivo el cuerpo se ve obligado a solicitar continuamente alguna de esas cadenas musculares instalando una verdadera cadena de tensión miofascial, y grabando ese lenguaje en el cuerpo. En ese momento el cuerpo queda atrapado y pierde la adaptabilidad, el ritmo... hemos de deshacernos de esas tensiones y recuperar la libertad de expresión del movimiento.

Nuestro trabajo consiste en la lectura de las influencias recíprocas de la biomecánica y del aspecto comportamental; y esto nos abre un amplio campo en la prevención y la autonomía del paciente, que es el objetivo.

Philippe Campignon ha sido el colaborador directo de Godelieve Denys-Struyf, y el que ha completado de forma minuciosa y exhaustiva el soporte biomecánico de este concepto. En la actualidad es el director de la formación. Impresionado desde el principio por el papel de la respiración, su pasión ha sido el estudio del diafragma y su relación directa con la estática corporal. Estableciendo desde hace ya años la sinergia entre diafragma y transverso del abdomen.



Así que no sólo se trata de relajar tensiones, hay que re equilibrar las tensiones entre las diferentes cadenas miofasciales y también desaprender para volver a aprender de nuevo una gestual que sea funcional y no interfiera en todas las acciones de nuestro día a día. Esto lo hacemos con nuestra propuesta de Utilización Corporal (llamada en sus principios también Gimnasia propioceptiva). Sería como poner cada cosa en su sitio. Cada familia de músculos tiene sus representantes que aportan una funcionalidad óptima a nuestra fisiología corporal. Este hilo conductor nos permite devolver lo fisiológico, lo que cada cadena aporta al cuerpo; y es una herramienta de vital importancia ante los excesos a los que sometemos al cuerpo en nuestro día a día. Serían como pequeños micro traumatismos repetidos que comprometen a medio y largo plazo la salud de nuestro organismo.

UTILIZACION CORPORAL Y GIMNASIA PROPIOCEPTIVA: REEDUCACIÓN DE LA POSTURA Y EL MOVIMIENTO SEGÚN EL CONCEPTO GDS. *Basado en la prevención, tratamiento y en el mantenimiento de un estado óptimo de bienestar.*

Las dolencias del aparato locomotor son frecuentemente debidas a una mala utilización de nuestro cuerpo durante las actividades cotidianas. Nuestro comportamiento, nuestra gestual cotidiana, predisponen a ciertas disfunciones músculo esqueléticas, viscerales etc.

Como dice el profesor Philippe Campignon, la Terapia Manual tiene techo y suelo. Se necesita en muchas ocasiones la intervención de otros profesionales y es clave el cambio de esta rutina que de alguna manera está favoreciendo la disfunción.

“Los músculos afinan su tono en función de la tarea para la que son designados...o es la tarea es quién organiza al sistema”.

Quiere decir esto, que no es suficiente con un trabajo sólo sobre la estructura; proponemos a través del movimiento una toma de conciencia y una ampliación de conocimientos de nuestra biomecánica, que nos dé la posibilidad de re-conducir este “cuerpo” que habitamos.

Un aprendizaje lleno de experiencias que ayudará a equilibrar estas familias de músculos en su antagonismo y complementariedad. En definitiva a aprender cada uno a auto-tratarse y mantener en el tiempo los logros que se van incorporando en las sesiones grupales y en las individuales; evitando las recidivas y acelerando el proceso de curación.

“La puerta del cambio se abre desde el interior y cada uno de nosotros posee la llave” G.D.S.

El trabajo corporal que se propone tiene como objetivo volver a vivir experiencias que no fueron plenas o “mal vividas” en nuestra infancia más temprana o incluso in utero; y así poder enfrentarse como adultos a las situaciones cotidianas que nos bloquean por no ser conscientes de ellas o no tener recursos para ello. Es lo que en Gestalt se denomina Gestalt inconclusa. Por ejemplo experiencias que permitan dar base de apoyo, enraizamiento, seguridad, contención... Eso es nutrir la estructura AM (cadena miofascial antero-medial). Biomecanicamente tiene su correspondencia con el desbloqueo de rodillas, ¡que hay que aprender de nuevo!; tener la vértebra T8 en el ápex de la cifosis dorsal y tener una masa pélvica estructurada y estable. Pero para esto necesitamos de otra

estructura que es la PM, cadena miofascial Postero-medial. Esta es la que nos ha puesto de pie, y a condición de que esas rodillas estén desbloqueadas (por la AM), PM ancla el sacro en una posición estable entre los iliacos. Despertamos la conciencia ósea para nutrir esa PM. Y de esta forma podemos empujar al suelo, gracias a la PA AP (cadenas miofasciales Postero anterior y Antero posterior) y erguirnos. Gracias a estas últimas tenemos un sistema antigravitatorio, en la que la respiración es su eje. Al final de la sesión los participantes pueden tener una fuerte sensación de apoyo y de contacto con el suelo, a la vez que ligereza. Es importante sentir el suelo, la solidez del cuerpo pero a la vez la sensación de ascenso y la posibilidad de propulsarnos hacia arriba y continuar sin trabas con la acción que estemos haciendo en cada momento. Y todo gracias a esta adaptabilidad de las familias miofasciales y a la gran capacidad de aprendizaje de nuestro sistema nervioso, siempre y cuando tengamos estímulos que sean significativos para nosotros. No se trata de repetir por repetir, sino de encontrar el placer de descubrir con cada intento.

El trabajo corporal es importante porque te hace presente en tu momento actual, en el sitio en el que estás, y desde ahí comienzas a saber que tienes “posibilidades”. Es una evolución en el SER y no en el hacer.

Rosario Vargas Carmona

Profesora del Centro Philippe Campignon España.

<http://www.cadenasmuscularesgds.com>