Entrevista a
Jorge Ramón Gomaríz

El cuidado de nuestro cuerpo. Estiramientos de Cadenas Musculares®

Técnicas Corporales (I)



Jorge Ramón Gomáriz, ha sido desde finales de los 70, uno de los mayores conocedores de las técnicas corporales en España. Formado con Philippe Campignion en el Método de Cadenas Musculares G.D.S., su continua formación a lo largo de la década de los 80-90, le ha permitido el desarrollo de un método propio, resultado de múltiples influencias corporales, marcadas también por una estrecha relación con la mente.

¿Cómo fueron los comienzos?

Yo me formé como profesor de yoga en el año setenta y nueve y fue entonces cuando leí "El cuerpo tiene sus razones" de Thérèse Bertherat. Este libro me impactó profundamente, marcó un antes y un después. Tuve una experiencia reveladora cuando estudiaba osteopatía, el profesor nos puso en pareja (uno sobre la camilla) a estirar las cadenas musculares. Al terminar cuando me puse de pie, me sentí como si fuera otra persona, estaba perfectamente alineado, mi cuerpo se sujetaba sin esfuerzo y sentía un profunda liberación.

Al poco tiempo me convertí en estudiante de Consciencia Sensorial, una práctica corporal basada en la atención plena que tiene su origen en el trabajo de Elsa Gindler. Esto fue decisivo para aprender a convertir el estiramiento en una experiencia consciente. También por aquel entonces descubrí el Método Mézières y esto hizo que, como digo en mi libro, todo encajara como un puzle.

¿Qué diferencia hay entre los estiramientos que tu propones y las gimnasias clásicas?

En las gimnasias clásicas principalmente se trabaja para obtener más fuerza.

Estiramientos de Cadenas Musculares® es un método basado en un paradigma distinto. Trabajamos principalmente para recuperar la elasticidad y tener más consciencia. De esta manera, mejoramos el alineamiento corporal y conservamos el movimiento. El músculo sabe contraerse y puede relajarse, pero no sabe autoalargarse.

Cuando un músculo trabaja frecuentemente tendrá tendencia a un exceso de tono. La hipertonicidad con el paso del tiempo llevará al acortamiento (músculos fibrosados).

Podemos observar el ejemplo de los dedos de la mano, verás que cuando la mano está relajada, los dedos permanecen ligeramente flexionados. Los músculos flexores de la mano se encuentran algo acortados debido al uso predominante en flexión.

> *"Estiramientos de Cadenas Musculares es un método basado en un paradigma distinto. Trabajamos principalmente para recuperar la elasticidad y tener más consciencia. De esta manera, mejoramos el alineamiento corporal y conservamos el movimiento."*

Cuéntanos algo sobre las cadenas musculares.

Nuestros músculos nunca actúan aislados, lo hacen de manera solidaria, en familias de músculos.

Una cadena muscular es un grupo de músculos que realizan una función o movimiento. Ejemplo: nos alimentamos haciendo uso de una cadena de músculos que permite acercar los alimentos a la boca.

Respiramos gracias a una familia de músculos que trabajan a tiempo completo para llenar nuestros pulmones.

La cadena posterior es otro ejemplo, transcurre desde la base del cráneo hasta la planta de los pies. Ésta participa principalmente en las funciones estáticas (antigravitatorias). Trabaja permanentemente cuando estamos de pie.

Las tres grandes masas, cabeza, tórax y pelvis, desplazan su peso hacia delante y ésto hace que los músculos posteriores sean solicitados. Estas son algunas de las cosas que descubrió Mézières.

Según parece esta mujer fue pionera en esto de las cadenas musculares, ¿puedes hablarnos más de ella?

Françoise Mézières (1909-1991) fue una fisioterapeuta francesa que cuestionó el paradigma clásico. Ella sugiere que no es la falta de fuerza o debilidad muscular la causa de los principales problemas de espalda, sino el acortamiento de la cadena posterior.

Estas son algunas de sus ideas:

"Todo acortamiento parcial de los músculos posteriores implica un acortamiento de todo el cojunto".

"No estamos aplastados por la gravedad sino por las acciones musculares que se vuelven excesivas, tratando de luchar contra ella".

"La lordosis prevalece siempre y es, por lo tanto, una alteración primaria".

En cuanto a los movimientos que realizamos habitualmente, la flexión predomina sobre la extensión, la aducción predomina sobre la abducción y la rotación interna



predomina sobre la externa. Esto determina que encontraremos grupos musculares que trabajan más que otros y por lo tanto tendrán tendencia a la hipertonicidad y al acortamiento.

Tengo entendido que eres muy riguroso al aplicar tu método, ¿cuáles son los principios básicos que respetas?

Trabajamos principalmente sobre cadenas musculares. Nuestros estiramientos son diferentes a los que se practican en el deporte, en ese ámbito existe la tendencia a trabajar músculo a músculo.

Respetamos la globalidad: las cadenas musculares son conjuntos poliarticulares de músculos. Sabemos que el músculo tiene su origen e inserción, pero también sabemos que la fascia es continua. Tenemos en cuenta que un estiramiento mal planteado puede producir un desalineamiento no deseado en algún lugar de la cadena articular. Esto es lo que definimos como una compensación.

Hacemos un estiramiento suave, sostenido y consciente. Respetamos los límites, esto significa que no llegaremos a demasiado dolor, ni sensación de desgarro, ni quemazón. Para que el estiramiento sea eficaz debe tener una intensidad y molestia soportable.

Realizamos posiciones estáticas de "poca fuerza, mucho tiempo", no hacemos rebotes, los estiramientos balísticos siguen un esquema contrario.

Queremos hacer del estiramiento una experiencia consciente, manteniendo la atención en la sensación.

Trabajamos preferentemente en descarga. Para llevar a cabo los estiramientos debemos utilizar posiciones de gran amplitud, si estas son en carga se llegará a producir una presión muy importante sobre los discos intervertebrales, al hacerlas en descarga, las presiones se reducen al mínimo. Las posiciones se llevan a cabo en el suelo sobre un materia antideslizante.

Utilizamos criterios de Anatomía para el Movimiento para seleccionar los ejercicios.

¿Qué puedes decirnos de la respiración?

No enseñamos a respirar -no se puede enseñar a respirar-. La respiración es una función refleja, está gobernada por el sistema nervioso autónomo. Trabajamos para liberar la respiración. Françoise Mézières insistía mucho en la tendencia que tenemos todos al bloqueo en inspiración, el estrés, un conflicto emocional o una situación de peligro dará lugar inevitablemente a esta reacción de bloqueo.

¿Hay una pedagogía definida en tu trabajo?

Totalmente, a nivel pedagógico las clases se plantean como una búsqueda guiada, las prácticas se transmiten a través de consignas verbales. No utilizamos la inducción ni la sugestión y tampoco hacemos uso de la imitación, para que cada cual pueda adaptar las posiciones a su condición personal. Podemos decir que nuestro método es de orientación humanista, por lo tanto los ejercicios se adaptan a la persona y no la persona a los ejercicios. Queremos proporcionar todos los elementos para que la persona tenga una experiencia directa de si misma. La experiencia directa abre la puerta del presente, consiste en experimentar algo sin la influencia del pasado, sin que la mente te diga lo que está sucediendo.

¿Qué hay de la relación cuerpomente?

Aunque no lo podemos demostrar sabemos que, nuestra actitud influye en la respuesta de los tejidos. Si permanecemos absortos en nuestros pensamientos las prácticas serán un mero acto mecánico.

El cuerpo siempre responde a los mensajes de la mente. Nuestro organismo vive impregnado por nues-

tras emociones, pensamientos y actitudes. Es necesario soltar nuestras resistencias, encontrar una actitud de no lucha, de rendición o abandono. Con frecuencia decimos que "se trata más de permitir que de forzar".

En este sentido Estiramientos de Cadenas Musculares® también es un trabajo interior. Es necesario soltar el diálogo mental y meterse profundamente en la sensación para indagar si todavía queda algo de lucha, esa lucha a la que estamos acostumbrados, para ello es importante estar a la escucha de los pequeños cambios corporales, de los cambios sutiles. Dicha lucha se convierte en una resistencia al estiramiento, debemos estar atentos para convertir esta resistencia en abandono, es casi un acto alquímico. Esta es la manera de "estar en guardia" que hemos desarrollado como defensa frente a las posibles hostilidades. Es el reflejo de nuestra neurosis. Se trata de una batalla orquestada por la psique, escenificada en nuestros tejidos y librada por el sistema nervioso a través del tono muscular. Todo hasta que uno acepta quedarse sin argumentos frente a los propios límites, para que por un momento la mente caiga rendida y deje pasar la luz del silencio, la luz de la consciencia que aporta quietud y liberación.

"Lo que somos a nivel de personalidad, nuestro carácter, va ligado a cierto estado de tensión corporal, hay un paralelismo entre lo que soy y mi estado de tensión. La rigidez en mi modo de ver las cosas configura una serie de patrones de tensión, es el esfuerzo que hace el ego queriendo siempre tener razón."

Lo que somos a nivel de personalidad, nuestro carácter, va ligado a cierto estado de tensión corporal, hay un paralelismo entre lo que soy y mi estado de tensión. La rigidez en mi modo de ver las cosas configura una serie de patrones de tensión, es el esfuerzo que hace el ego queriendo siempre tener razón. Nuestra visión personal de las cosas es como un "muro" que nos separa de la realidad.

Estiramientos de Cadenas Musculares®, a través de una práctica mecánica, nos proporciona la oportunidad de salir por momentos de ese conjunto de sensaciones corporales. Muchas personas al ponerse de pie después de la sesión indican que no se reconocen, exclaman: *¡Este no soy yo!* Es muy diferente a cuando queremos inducir un estado de relajación psicológica. El acto mecánico que llevamos a cabo al estirar nuestros tejidos asegura un cambio en la "coraza muscular", se crean "fisuras" en el "muro" que nos mantiene aislados y podemos ver y sentir las cosas de otra manera, es una liberación. A este proceso le he llamado ***Deconstrucción Física del Personaje***.

¿Qué puedes decirnos de los resultados que se obtienen?

Los resultados son muy variados, muchos/as alumnos/as han encontrado alivio para sus dolores de espalda.

He tenido la oportunidad de recibir a muchas personas con hernia discal, para la mayoría de estas personas los Estiramientos de Cadenas Musculares® han sido como una medicina, han dejado de tener síntomas, no quiero decir que se les haya curado la hernia, sino que al reducir las presiones sobre la columna vertebral los síntomas han desaparecido. Esto es muy destacable ya que la hernia discal es una patología muy delicada.

Hace veinte años que imparto una formación para facilitadores de grupo en **Estiramientos de Cadenas Musculares®** y **Trabajo con el Potencial Corporal**, a ella acuden personas de todo el territorio nacional, ya somos una gran familia. Las personas que están formadas han encontrado una profesión que les proporciona grandes satisfacciones ●

Revista VerdeMente

Acerca de Jorge Ramón Gomaríz

Jorge Ramón Gomariz, es facilitador de grupos y formador en Estiramientos de Cadenas Musculares y Trabajo con el Potencial Corporal. Es el autor del libro, *Estiramientos de Cadenas Musculares®* (La liebre de marzo, Barcelona), es posiblemente uno de los trabajos más exhaustivos sobre el autocuidado de la estructura corporal. Publicado en el 2005, y con múltiples reimpresiones, se ha convertido en el referente de todos aquéllos que desean profundizar en una perfecta combinación de consciencia corporal y gimnasias suaves.

www.estiramientosdecadenasmusculares.com

jramongomariz@gmail.com - 964 256 263