

## PARÁBOLA DEL CABALLO

Un campesino, que luchaba con muchas dificultades, poseía algunos caballos para que lo ayudasen en los trabajos de su pequeña hacienda.

Un día, su capataz le trajo la noticia de que uno de los caballos había caído en un viejo pozo abandonado. El pozo era muy profundo y sería extremadamente difícil sacar el caballo de allí. El campesino fue rápidamente hasta el lugar del accidente, y revisó la situación, asegurándose que el animal no se había lastimado. Pero, por la dificultad y el alto precio para sacarlo del fondo del pozo, creyó que no valía la pena invertir en la operación de rescate. Tomó, entonces, la difícil decisión: Determinó que el capataz sacrificase al animal tirando tierra en el pozo hasta enterrarlo, allí mismo. Y así se hizo. Los empleados, comandados por el capataz, comenzaron a lanzar tierra adentro del pozo de forma de cubrir al caballo. Pero, a medida que la tierra caía en el animal, éste la sacudía y se iba acumulando en el fondo, posibilitando al caballo para ir subiendo. Los hombres se dieron cuenta que el caballo no se dejaba enterrar, sino al contrario, estaba subiendo hasta que finalmente, consiguió salir.

Si estas "allá abajo", sintiéndote poco valorado, y los otros lanzan sobre ti la tierra de la incompreensión, la falta de oportunidad y de apoyo, recuerda el caballo de esta historia.

No aceptes la tierra que tiraron sobre ti, sacúdela y sube sobre ella. Y cuanto más tiren, mas irás subiendo, subiendo, subiendo...

**Sonriendo, sonriendo, sonriendo...**



**JONATAN DÍAZ EXPÓSITO.**

**Fisioterapeuta** por la Universidad de la Laguna Promoción 1992-95, col. nº 33.

**Osteópata** por la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), promoción 97-02.



**CLINICA SACRUM S.L**  
C/Vallado,31 Bajo. Bº del Coromoto  
LA LAGUNA



**Infórmese sin compromiso**

**en los teléfonos:**

**922-260588**

**666-580741**

Email: [info@clnicasacrum.com](mailto:info@clnicasacrum.com)

Web: [www.clinicasacrum.com](http://www.clinicasacrum.com)



**Gacetilla de FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA**

**Stretching Global Activo (SGA)**



Los **estiramientos** que realizamos habitualmente en el deporte no son efectivos ya que no tienen en cuenta que los músculos forman **cadena funcionales** que actúan al mismo tiempo.

Solamente estirando toda la cadena muscular y combinándola con los **movimientos respiratorios**, conseguiremos mejorar nuestra postura, tendremos menos lesiones y padeceremos menos dolores en general.

**El cuerpo humano está interconectado** de forma que todo se relacione a través de los nervios y vasos sanguíneos.

Los músculos también se conectan funcionando en cadena, lo que permite mantener la postura y realizar los movimientos con efectividad y menor esfuerzo. Hay varias cadenas que se complementan en sus funciones. El problema está en que si utilizamos habitualmente las mismas cadenas musculares, el cuerpo se desequilibra y genera molestias en las zonas de sobrecarga.



**La cadena principal** es la de los músculos respiratorios inspiratorios, ya que nos hemos acostumbrado a coger más aire que a soltar, debido al sedentarismo y al estrés. Como consecuencia, dejamos demasiado aire dentro de los pulmones y eso obliga a que el cuerpo adquiera malas posturas, y realicemos los movimientos diarios de forma descoordinada. Es cuestión de tiempo que aparezcan dolores musculares, tendinitis, bursitis etc...

Todas las cadenas deben estar en equilibrio para que las venas, arterias y nervios, que pasan entre medio, puedan funcionar bien.

**Las posturas de los ejercicios del Stretching Global Activo** tratan de equilibrar las cadenas musculares, estirándolas en todo su recorrido. A partir de las posturas básicas se puede ir progresando y estirando más, pero siempre coordinando con la respiración. Cada postura se puede realizar de forma completa en torno a los 10-15 minutos, así que con 4-5 posturas variadas, se puede realizar un trabajo completo en una hora, 1 ó 2 veces por semanas.



## Posturas Básicas SGA



**El Stretching Global Activo** se recomienda que se realice en frío, es decir, no hace falta calentar los músculos. El calor flexibiliza los músculos, pero pierden esa flexibilidad al enfriarse. Lo que nos interesa es que la elasticidad se mantenga el mayor tiempo posible.

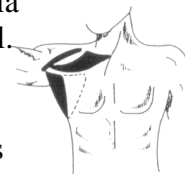


**Al realizar los estiramientos** suelen aparecer molestias en zonas inhabituales, o en zonas donde hemos tenido lesiones. Además suelen acompañarse de hormigueos y adormecimiento. Esto se debe a que al estirar todos los segmentos a la vez, también se tracciona del sistema neurovascular (nervio, arteria y vena), lo que provoca esos síntomas temporales. Es normal e incluso beneficioso que se estiren estos tejidos, ya que van a mejorar sus funciones y a nosotros nos permitirá movernos con más soltura y aguantar, mejor y durante más tiempo, posturas diarias.



**Debemos acostumbrarnos a dialogar** con nuestro cuerpo a través del ejercicio físico. Conoceremos así, sus límites de tensión y nos será más fácil identificar cuándo una molestia requiere de tratamiento profesional.

El objetivo del Stretching Global Activo es el de conseguir que nuestras posturas diarias sean más equilibradas, y evitar así sobrecargas en zonas frecuentes de tensión.



**Bibliografía: Stretching Global Activo 1 y 2**