

Técnica Mezieres

Identifica el dolor y la tensión crónica muscular como elementos que demuestran un desequilibrio esencial que se produce en nuestro cuerpo: la falta de equilibrio entre la musculatura anterior y posterior del cuerpo humano, producto de un cambio de postura, desde cuadrúpeda a bípeda, nuestro diseño original ha sido cambiado resultado de una evolución muy rápida, somos el único animal que se desplaza moviéndose a dos patas y que permanece erguido sobre ellas. Ello ha permitido entre otras cosas la posibilidad de conciencia, pero hemos tenido que pagar un precio, ningún cuadrúpedo padece de escoliosis o de las múltiples patologías de la espalda que tiende a sufrir el ser humano.

Si bien es cierto que este desequilibrio muscular que sobrecarga la musculatura posterior no parece un pago excesivo, si a cambio obtenemos una buena cerebración y un acceso a la cultura y a las posibilidades del ser humano actual, en realidad es el origen del sufrimiento de muchas personas, a las que vemos caminar por la calle con sus posturas acortadas, como comprimiéndose sobre si mismas, pareciera como si llevaran el peso del mundo sobre sus hombros, peso que los aplasta y los curva, que los deforma físicamente hasta alcanzar su psiquismo más insondable.

La postura afecta a la totalidad del ser, una espalda con curvas acentuadas, implica menos espacio para los pulmones, una respiración deficiente e incompleta, que obligará a aumentar el ritmo respiratorio, lo que influirá sobre al corazón, que comprimido también en una caja torácica disminuida por el aumento de las lordosis, lo cual implica siempre mayor tensión muscular, deberá realizar un esfuerzo extra para vencer la resistencia que ofrecen los músculos hipertónicos al paso del torrente sanguíneo, la tensión arterial aumenta..... lo que de forma indudable afectará a otros órganos y así sumando una serie de efectos sucesivos e inevitables se verá afectada la totalidad del organismo.

Mezieres propone invertir este proceso, si el bloqueo respiratorio, el déficit circulatorio, el exceso de gasto energético están provocados por una disfunción estructural, el retorno a la actitud correcta favorecerá la vuelta al estado de salud deseado.

Dentro del retorno a esa funcionalidad optima Mezieres le da una importancia primordial a la espalda, plantea con acierto que todo lo hacemos con la espalda, caminar, sentarnos, acostarnos, esa espalda sobrecargada de funciones es nuestra energía en la vida, pero esa misma particularidad de participar en cada acto, en cada esfuerzo hace que tienda a aumentar el tono basal de su musculatura, y por ende sufra de acortamientos crónicos.

La solución no sería tan sencilla como estirar la espalda, es necesario comprender que toda la musculatura de la parte posterior del cuerpo forma una estructura funcional unitaria, y que no hablamos solo de mejorar la elasticidad muscular, todo el tejido conectivo limitado por el déficit muscular se ve afectado, las aponeurosis pierden elasticidad y su rico tejido nervioso ve empobrecida su función.

La clave es comprender que vamos a estirar: todo, el quid de la cuestión se halla en la unidad funcional que forma toda la parte posterior del cuerpo, vamos a dotar de elasticidad la musculatura de las piernas, caderas, espalda, cuello y a su fascias. Al mismo tiempo en cada movimiento atenderemos a que las posturas se hallen equilibradas, a que guardemos una simetría en el trabajo corporal.

Resultado de este trabajo de estiramiento de la musculatura posterior será una relajación intensa y placentera que tiene su origen en ese descanso muscular, aparte de un estiramiento postural o pasivo, hemos de considerar al método Mezieres como un método esencialmente activo, pues en diferentes posturas pide a la musculatura que se halla en extensión una contracción isométrica mantenida, que al aflojar favorecerá un alargamiento aún mayor y una relajación intensa de la musculatura en cuestión.

El trabajo con la respiración es esencial en este método, sin forzarla en modo alguno se pretende no

bloquearla en ningún movimiento, no detenerla por efectuar un movimiento o contracción isométrica voluntaria y evitar maniobras como la de vasalva ante esfuerzos limitados. Se procurará alargar la espiración hasta aproximarse al doble de duración de la inspiración.

Es preciso entender que existen muchos hábitos posturales inadecuados que tienen su origen en posiciones antálgicas, pequeños cambios en la postura que establecemos inconscientemente para evitar el dolor, por lo tanto la vuelta a una posición correcta puede instaurar un dolor "solucionado" evitando precisamente la actitud postural adecuada, ello precisará de una atención especial sobre la zona, para liberar la tensión innecesaria y permitir al mismo tiempo una postura correcta y su vivencia sin dolor.

Se busca un retorno a la confianza en el propio cuerpo, entregar al sistema neurovegetativo un cuerpo sano y en condiciones de normalidad funcional, y que la estabilidad sea controlada tras el aprendizaje de forma casi inconsciente, sin apenas gasto de energía, el cuerpo adquiere así todo su valor como medio para vivir y expresarse en la vida de forma positiva.

Son varios los métodos que se han derivado del trabajo de Mezieres, lo que certifica su acierto y su noción de la espalda acortada como eje de un problema estructural, la Reeducción postural global, La Antigimnasia de Terésse Bertherat, incluso el Rolfing, o el Stretching tienen mucho que ver Mezieres.

No se trata con enfermos sino con un ser global, que tiene alguna afectación estructural derivada de su problemática particular, esta tiene su origen en los aconteceres de su vida, corregir la postura, eliminar las compensaciones, mejorar el equilibrio tónico y obtener una relajación voluntaria en un cuerpo más elástico son las promesas que parece cumplir con efectividad la técnica Mezieres.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net