

**La EDUCACIÓN POSTURAL para una Vida más Activa y  
Saludable**

**CURSO DE INICIACIÓN A LOS  
"ESTIRAMIENTOS GLOBALES ACTIVOS"  
SGA = STRETCHING GLOBAL ACTIVO®**

**Para impartir a los Asociados de Horizonte Cultural (Segovia)**

## INTRODUCCIÓN

La postura es la posición en la que nuestro cuerpo se mantiene normalmente. Numerosos factores van a condicionarla; el crecimiento, el desarrollo muscular, el estado emocional... y de forma especial los hábitos posturales incorrectos que adoptamos en muchas actividades cotidianas. La columna vertebral es el elemento clave que debemos proteger de patologías que la deforman y que van a incidir negativamente en nuestra salud y calidad de vida.

Desde la antigüedad, con la figura del hechicero en las tribus primitivas, existe una preocupación por la postura y lo corporal. En las grandes civilizaciones antiguas se puso de manifiesto su importancia. En China, una civilización estudiosa del hombre, la postura corporal posee un papel primordial en la salud pues una postura correcta favorece el flujo de energía en nuestro cuerpo. En la India, en los libros sagrados (los Vedas) se mencionan ejercicios posturales y técnicas respiratorias. En Grecia y Roma también se utilizaban instrumentos para corregir deformaciones posturales, a veces de forma radical. En la Edad media decae el interés por lo corporal. Este interés se retoma en el siglo XVIII. El interés por la postura sufre una evolución importante a partir del siglo XIX. En el siglo XX numerosos autores continúan estudiando la postura.

La postura corporal y su relación con problemas de espalda es actualmente motivo de gran preocupación social pues gran cantidad de personas sufren dolor de espalda y necesitan tratamiento con el perjuicio para su salud, el consiguiente gasto sanitario.

La educación postural se hace indispensable en nuestra sociedad, es importante conocer nuestra anatomía y conocer y adquirir posturas correctas en diferentes situaciones. Hoy en día existe cada vez más esta preocupación por la postura y la influencia de los hábitos posturales en la salud y la adquisición de posturas correctas en actividades cotidianas.

**LA POSTURA** es la posición que nuestro cuerpo adopta habitualmente. Cuando estamos sentados, de pie o corriendo adoptamos posturas determinadas.

Diversos factores inciden en ella, el cansancio, el tono muscular, herencia, posiciones incorrectas, las emociones... **la tristeza y el miedo**, por ejemplo, **nos encorvan**. Nuestra postura **es un modo de comunicación no verbal**. Una baja autoestima o timidez se relaciona con llevar la cabeza baja. La tristeza y abatimiento con llevar los hombros adelante...

**El Stretching Global Activo®** es la Técnica que nos puede ayudar a corregir definitivamente esas posturas incorrectas que tanto han perjudicado nuestro cuerpo hasta el momento.

**La Higiene Postural** forma parte fundamental, en el campo preventivo de la salud y en el paliativo o curativo.

De la misma manera que existe una higiene bucal o una higiene de la piel, también existe una higiene postural, que abarca toda una serie de cuidados personales referentes a la postura corporal: estática, en movimiento y durante el desarrollo de nuestras tareas diarias.

Normalmente dedicamos bastante atención, tiempo y cuidados a los aspectos superficiales de nuestro cuerpo: la piel, el pelo, las uñas. Pero, por otro lado, descuidamos los aspectos menos visibles pero fundamentales de nuestra salud y bienestar corporal: la alimentación, el descanso, la condición física y, dentro del mismo cuerpo, **LA ESPALDA**. Son estos últimos aspectos los que en definitiva condicionarán nuestra estructura corporal y nuestro aspecto físico.

En **nuestra vida diaria**, a menudo oímos que una buena postura es fundamental para una buena salud. Reconocemos una postura incorrecta cuando vemos el resultado de los vicios adquiridos al cabo de los años, es evidente en muchos adultos. Pero pocas personas son conscientes de la importancia y la necesidad de una postura correcta.

El **Conocimiento** de nuestra postura nos ayudará a ser conscientes de su corrección. Con mucha práctica, la postura correcta para estar de pie, sentarse, y tumbarse reemplazará gradualmente a la postura incorrecta, muy habitual en nuestro trabajo diario.

Los **Ejercicios** adecuados son los de Flexibilización y Estiramiento, para devolver a los músculos y las articulaciones su movilidad normal y de fortalecimiento y de resistencia muscular, de esta forma los músculos realizarán sus funciones de una forma eficaz.

No olvidemos que el ser humano está formado por tres campos interrelacionados: el físico, el intelectual y el emocional, formando un todo indivisible. Cualquier alteración en uno de los campos influirá irremediablemente en los otros, de la misma manera que cualquier efecto positivo en uno de ellos también repercutirá favorablemente en los otros. Por ello la salud bien entendida abarca a la totalidad de la persona, y nuestro cuerpo funcionará mejor si su forma es la adecuada.

## ¿Qué es el STRETCHING (SGA)? Stretching = Estiramiento

El **Stretching Global Activo SGA®** nace de la **Reeducación Postural Global RPG®**, método revolucionario de Fisioterapia creado por Philippe Souchart en 1980. Consiste en aprender a estirar nuestro cuerpo de una forma global, o sea, todos los músculos al mismo tiempo.

**¿Por qué hacer Stretching?** Es una herramienta eficaz para corregir las posturas incorrectas de la vida diaria, ganar elasticidad, y prevenir lesiones o dolores. Cualquier postura prolongada produce una carga estática sobre los músculos los tejidos articulares.

Por esto, la repetición excesiva de los mismos movimientos y el mantenimiento prolongado de ciertas posiciones, provocan rigidez en algunos músculos, sobrecargan las articulaciones y crean deformidades en el aparato locomotor.

Su **carácter activo** (es la propia persona la que controla la postura y la intensidad de las contracciones solicitadas), **impide los riesgos** y aumenta la eficacia que tienen los estiramientos clásicos realizados de forma pasiva o asistida.

### Adecuado para TODAS LAS EDADES.

Los Ejercicios adecuados son los de **Flexibilización y Estiramiento**, para devolver a los músculos y las articulaciones su movilidad normal y de fortalecimiento y de resistencia muscular, de esta forma los músculos realizarán sus funciones de una forma eficaz.

#### Beneficios inmediatos del Stretching

- Desarrolla la "conciencia corporal", porque aprendemos a conocer el funcionamiento de nuestros grupos musculares.
- Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.
- Es útil para obtener una buena coordinación, permitiendo movimientos más amplios y fluidos.
- Aumenta la posibilidad de movimiento de los miembros.
- Y sobre todo, el aprendizaje para **CORREGIR LAS POSTURAS INCORRECTAS en nuestra vida en general.**

## PROGRAMA DEL CURSO

- ❑ **Aprendizaje** de las Posturas de la Técnica **Stretching Global Activo®**
- ❑ **Conceptos Básicos** del funcionamiento de nuestro Aparato Locomotor
- ❑ **Consejos** de Prevención en las actividades de nuestra vida diaria para que sean lo más correctas posibles.

## MATERIAL

Cada asistente tendrá que llevar una **esterilla**, al ser posible de un material de poca densidad, **ropa y calzado cómodo**.

## ASISTENTES

Sería aconsejable que el número de asistentes **no superara las 20 personas por Curso**, para poder realizar un trabajo más individualizado.

## DURACIÓN

**Curso de 10 Clases de 1 hora y media cada una**, dos días a la semana, no consecutivos

## PRESUPUESTO

**Precio Total del Curso por Alumno** para un grupo de 20 personas =  
170,00€

**Precio Total del Curso por Alumno** para un grupo de 15 personas =  
220,00€

## FORMA DE PAGO

**30,00€** en la Inscripción y el Resto el primer día de comienzo del Curso

Segovia, a 24 de noviembre de 2009