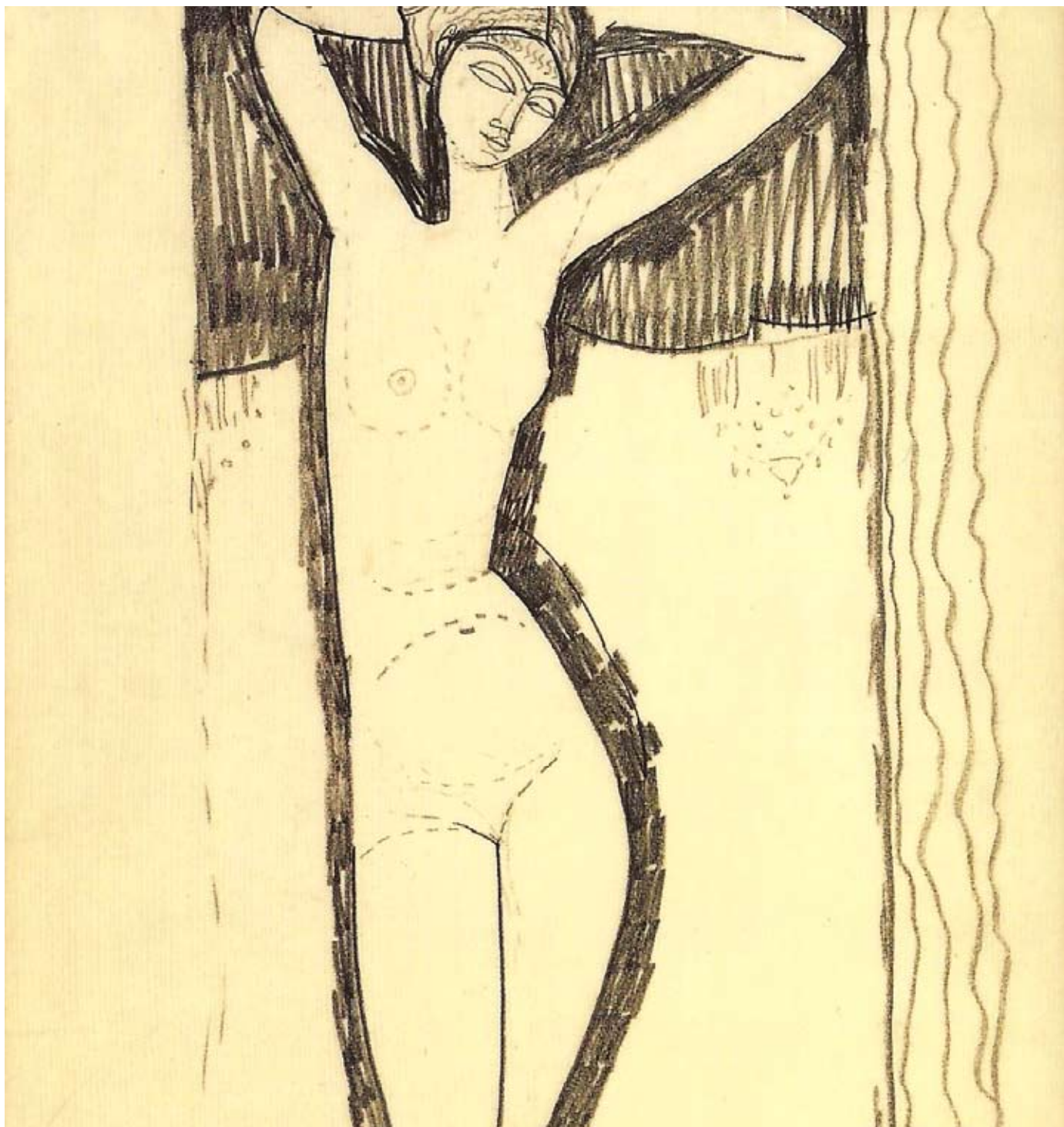


AMAGOSTO 2013 | **ACTUALIDAD MEZIERISTA** | PUBLICACIÓN SEMESTRAL

Primera promoción Método Mézières en Madrid • Propuesta sello de Calidad Mézières •
Importancia de la postura durante el embarazo • ¿Somos optimistas por naturaleza? •
Asamblea General AMIK-París 2013 • Mézières en Río de Janeiro •



EDITORIAL 3

ACTUALIDAD ASOCIATIVA 5ª Asamblea General AMIF 4 IIª Jornada-Taller sobre Postura y fisioterapia global. UIC 5 Actividades de promoción MM: conferencias informativas en Madrid 7 Encuestas Doodle 8 Propuesta sello de Calidad Mézières 12 Primera promoción Método Mézières en Madrid 14 Listado de socios 16 Datos económicos 20

ACTUALIDAD PROFESIONAL Nuevos Mezieristas en marcha 22 Importancia de la postura durante el embarazo 23 Postura corporal, respiración y canto 26 Experiencia clínica en la valoración de las alteraciones posturales en la espondilitis anquilopoyética 27 Espacio Cultivarte 28 ¿Somos optimistas por naturaleza? 29 Fechas a retener 33

ACTUALIDAD INTERNACIONAL Asamblea General AMIK-París 2013 34 Encuesta de satisfacción congreso Burdeos AMIK 2012 35 Mézières en Río de Janeiro 36

FORMACIÓN Cursos de perfeccionamiento y especialización 2013 - 2014 38

Han participado en este número:

José Ramírez, Juan Ramón Revilla, Cristina Hume, Irene Fraile, Angels Monedero, Estela López, Beatriz Fernández, Montse Reyes, Cristina Abanades

AM EDICIÓN DIGITAL

JUNTA DIRECTIVA: Presidente José Ramírez Vicepresidente Juan Ramón Revilla Secretaria Àngels Monedero Tesorero (en funciones) Juan Ramón Revilla **VOCALES** Thaïs Deulofeu, Estela López, Cristina Hume, Irene Fraile.

Con la denominación de **ASOCIACIÓN MEZIERISTA IBEROAMERICANA DE FISIOTERAPIA** y por abreviación **A.M.I.F.** se constituye en 10 de marzo de 2008, una entidad al amparo de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, de asociaciones con capacidad jurídica y plena capacidad de obrar, careciendo de ánimo de lucro. Es una asociación científica que agrupa a fisioterapeutas involucrados en el ámbito de las terapias globales basadas en el Método Mézières. AMIF es la representante, para España e Iberoamérica, de AMIK (association Méziériste Internationale de Kinésithérapie). Convenio del 16 de marzo de 2008.

Sede social Guillem Tell, 40 entlo. 2ª. 08006 Barcelona. 93 201 65 13 **www.metodo-mezieres.com** email: amif@kinemez.com

Administrativa AMIF Isabel Campderrós **Horario contacto socio** Martes y viernes de 10,00 a 14,00 horas

Actualidad Mezierista en una publicación digital semestral dirigida al socio de AMIF y que contiene información referente al método mézières y terapias afines.

Diseño y maquetación Laly Raya//lalyraya@yahoo.es

Responsable de la publicación José Ramírez

ABRIENDO PUERTAS

Chic@s, no nos queda otro remedio que levantar la mirada y ver qué sucede a nuestro alrededor.

No hace tanto tiempo, vivíamos rodeados de un dulce aura de seguridad. Todo resultaba relativamente fácil y la prosperidad solo era cuestión de tiempo, de poco tiempo. Retroceder, perder, fracasar o palabras similares no estaban en nuestro vocabulario.

Vivíamos centrípetamente, todo nuestro impulso nos conducía al centro. Salir de nuestras fronteras, sea un pueblo o una ciudad, suponía renunciar a nuestra forma de vida y eso era algo poco tentador. La mayoría de nosotros tenía suficiente con la actividad que se generaba en nuestro entorno sin preocuparnos de nada, o casi de nada. Viento a favor.

Han pasado más de cinco años desde que comenzó la crisis. El viento ahora sopla de frente, por lo que generar recursos se torna cada día más difícil. Ante esta adversidad, se está produciendo un nuevo modelo de funcionamiento empresarial, una forma diferente de generar recursos económicos. El profesional ahora tiene que mirar fuera de sus fronteras. Muchos fisioterapeutas buscan trabajo en países de la CEE o incluso cruzan “el charco”. Es el momento de vivir centrífugamente, es el momento de abrir puertas.

Para tener suerte hay que crear oportunidades y ser optimista. En la anterior editorial de AM publicada por Juan Ramón Revilla, se formulaban una serie de preguntas con la finalidad de remover conciencias e intentar dinamizar a un grupo que parece aletargado. Una asociación es un colectivo que se agrupa por intereses comunes, para ser un generador de ideas que puedan beneficiar al grupo, no sólo a nivel profesional sino también empresarial. Y es que en los momentos que vivimos se hace necesario dejar de mirarse el ombligo y ver lo que sucede más allá, porque hoy en día el mercado no es nuestra ciudad sino es el mundo. Todo lo que pase fuera de nuestras fronteras nos afecta y es, por tanto, relevante.

Un claro ejemplo de cómo deberíamos actuar en el futuro es el caso particular de Angels Monedero, nuestra Secretaria de AMIF. Angels tiene un paciente que trabaja en TVE. Gracias a su “savoir faire” y a la intermediación de su paciente, se ha conseguido realizar un reportaje en video y un debate televisado de 20 minutos por TVE2, un programa titulado “Para todos la 2” (<http://metodo-mezieres.com/index.php/>

es/area-divulgativa/videos). En este programa de televisión se mencionó en numerosas ocasiones “el método Mézières”, y sus beneficios para tratar diversos trastornos músculo-esqueléticos. Una publicidad, a coste cero, fundamental para dar a conocer las excelencias de nuestro trabajo. Desde aquí os instamos a que sigáis su ejemplo y entre todos busquemos nuevas oportunidades. Debemos ser creativos y “aprovecharnos” de forma inteligente de nuestras relaciones. Si entre vuestros pacientes tenéis periodistas, famosos o “famosetes” o algún “influencer”, no dudéis en pedir su colaboración. No es complicado, con vuestra capacidad de persuasión y siempre dentro de los cánones de la ética profesional, podréis conseguir un video en el que aparezca el deportista o la actriz explicando su experiencia con el método Mézières, un artículo divulgativo en un periódico o revista, un programa de radio, etc. Cualquier actividad de marketing que podamos hacer beneficiará a todo el colectivo de mezieristas. Si surge la oportunidad y dudáis cómo hacerlo, quizás nosotros os podamos ayudar como lo hicimos con Angels.

Por nuestra parte, como formadores del método Mézières, debemos también mirar fuera de nuestras fronteras porque solo así podremos crecer como asociación. En este sentido, estamos estableciendo contactos en países iberoamericanos y seguramente en el futuro en países europeos. Abrimos puertas que antes creíamos cerradas, lejanas, inalcanzables.

Al mal tiempo buena cara, la crisis no va a poder con nosotros. Ahora más que nunca necesitamos gente que aporte nuevas ideas, todas serán bienvenidas.

Que tengáis un buen verano.

• José Ramírez



5ª Asamblea General AMIF

Como ya se comunicó en el número anterior de Actualidad Mezierista, la 5ª Asamblea General de la Asociación AMIF se celebró durante los días 22 y 23 de febrero de 2013 en la Universitat Internacional de Catalunya en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), se convocó a los socios para la celebración de la 5ª Asamblea General de la Asociación AMIF. La Asamblea se llevó a cabo tras la IIª Jornada-Taller sobre Postura y fisioterapia global, de la que hablaremos en las próximas páginas. Disfrutamos de un ambiente distendido, se dio la bienvenida a los socios que asistieron, se celebró una reunión de trabajo y se adoptaron las siguientes resoluciones:

1. Aprobación de la cuenta de rendimientos y presupuesto provisional de la tesorería 2013.

2. Aprobación de nuevos socios.

3. Nomenclatura de socios.

4. Organización y difusión.

5. Actividades científicas desarrolladas por IFGM durante 2012.

6. Actividades científicas desarrolladas por IFGM durante 2013.

7. Actividades científicas desarrolladas por IFGM durante 2014.

8. Actividades científicas desarrolladas por IFGM durante 2015.

Las conclusiones fueron las siguientes:

En la 5ª Asamblea General de la Asociación AMIF estuvieron presentes un total de 86 socios, lo que representa un total de 86 que figuran en la relación actualizada de socios, en primera convocatoria, con quórum suficiente, de acuerdo con los estatutos de la entidad.

Quince socios asistieron a la Asamblea, con el voto favorable del 100% de los socios presentes o representados, se adoptaron los acuerdos siguientes:

- Aprobar las cuentas anuales del ejercicio 2011.
- Aprobar el presupuesto para el año 2013.
- Aprobación de la inscripción de socios.
- Aprobación de la dimisión del Sr. Oriol Sala como Tesorero. Este cargo será asumido provisionalmente por el Vicepresidente.
- Aprobación de la dimisión del Sr. Oriol Sala como Tesorero. Este cargo será asumido provisionalmente por el Vicepresidente.
- En relación a la difusión de la revista Actualidad Mezierista, se valoran tres alternativas: 1) difusión en abierto; 2) difusión de solo una parte; 3) exclusiva para los socios. En votación, 15 socios eligieron la opción 2ª y hubieron dos abstenciones. Se valorará dicha posibilidad con la responsable de maquetación, Laly Raya.
- Aprobación del certificado de calidad mezierista.

- Angels Monedero

IIª Jornada-Taller sobre Postura y fisioterapia global

La información contenida en esta sección está restringida a los socios de AMIF



A pesar de la nieve, poco frecuente en nuestro entorno mediterráneo y los avisos de carreteras cortadas, acudieron a esta Jornada teórico-práctica 80 valientes fisioterapeutas y estudiantes de 4º de fisioterapia, ¡¡¡todo un éxito!!!

Tuvimos la suerte de poder compartir experiencias clínicas en el análisis y tratamiento de las alteraciones de la postura y los trastornos musculoesqueléticos. Quiero dar unas GRACIAS enormes a CRISTINA, MIRIAM, MÓNICA y MONTSE compañeras y amigas, grandes fisioterapeutas que se prestaron desinteresadamente a mostrarnos su trabajo en sus brillantes exposiciones.

En los talleres prácticos, a cuyos profesores también agradezco su participación como es lógico, se abordaron los avances tecnológicos en el análisis de la postura en 3D, el análisis y tratamiento de la hiperlordosis dorso-lumbar a través del Método Mézières y la aplicación del concepto POLD en la práctica clínica de la hipertoniya de la cadena muscular posterior.

Nuevos mezieristas en marcha

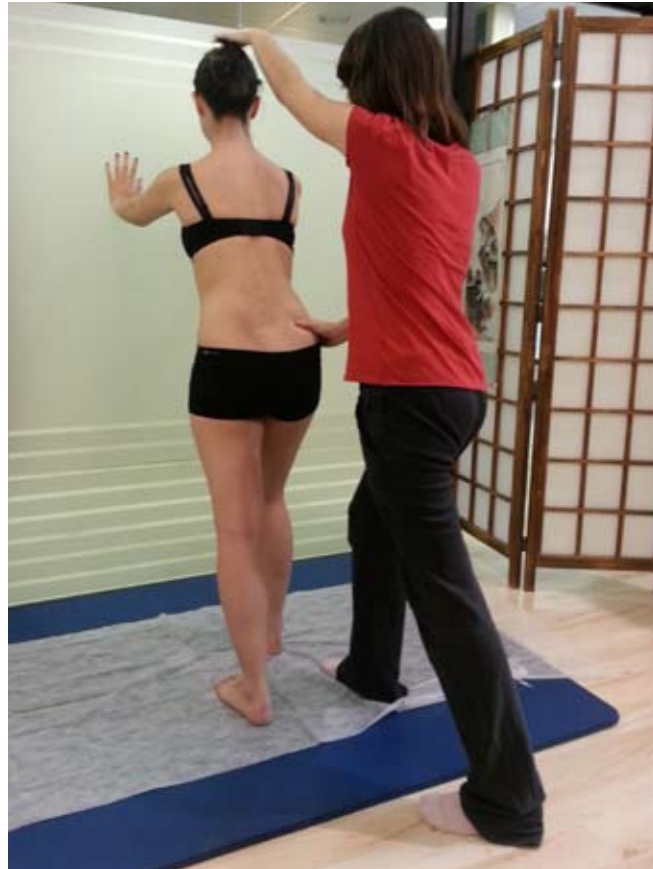
Testimonio de una nueva compañera

Mi nombre es Beatríz Fernández, terminé mis estudios de fisioterapia en 2009 en la UCLM. Vivo en Talavera de la Reina donde trabajo desde hace tres años en una clínica privada. He tenido la suerte de conocer este método de trabajo a través de mis compañeras. Hasta entonces no sabía nada sobre esta manera de trabajar, no había hecho ninguna formación en cadenas musculares y en los sitios donde había trabajado antes (mutuas) no permitían desarrollar un tratamiento más allá de lo analítico. De esta forma creo que nos quedamos cortos, que es necesario un abordaje global del paciente y dedicarle tiempo, por eso ver de cerca lo que es el Método Mezièrès me fascinó desde el principio. Yo que quería ser mezierista.

Estudí el postgrado de reeducación postural global con el Método Mezieres que acabo de terminar recientemente en Madrid. Si la idea que tenía de lo que era el MM me gustaba, lo que he ido descubriendo y aprendiendo a medida que avanzaban los seminarios me ha gustado todavía más.

Lo que más destaco de esta metodología es la importancia de la propiocepción; no es solo ver y tratar de forma global al paciente sino que lo implica activamente en su tratamiento. El paciente no es un ser pasivo que se deja hacer sino que lo debe hacer y sentir él en primera persona. El fisio le guía en el conocimiento de su cuerpo y ayuda a que vaya corrigiendo y equilibrando aquellas partes descompensadas.

Desde luego que no es tarea fácil; estar atentos a las compensaciones que se van produciendo requiere una gran concentración por ambas partes. Pero las dificultades que vayamos encontrando, que serán muchas, deben servir para motivarnos a seguir aprendiendo. La experiencia que vayamos adquiriendo nos ayudará a ir las afrontando.



Importancia de la postura durante el embarazo

El embarazo es un período de máxima exigencia para el cuerpo de una mujer, ya que son muchos los cambios físicos y emocionales que se dan durante estos nueve meses.

Estos cambios se producen de manera natural, porque la mujer está “diseñada”, entre otras cosas, para ser madre. Sin embargo, aunque sucedan de manera fisiológica, casi siempre conllevan una serie de patologías que puede hacer del embarazo un período difícil de llevar.



Atendiendo al aspecto físico y corporal, vamos a abordar esos cambios que tienen lugar en su postura. A la vez, éstos están de alguna manera influenciados por cambios hormonales, y emocionales, pero en esta ocasión, prestaremos atención a lo puramente estructural y funcional.

Katherine Whitcome, profesora del departamento de antropología de la Universidad de Cincinnati, presentó un estudio en la revista Nature (2008), remontándonos millones de años atrás, para explicarnos cómo con el paso de la cuadrupedia a la bipedestación en la etapa del Australopithecus, la curvatura lumbar femenina sufrió una adaptación por la que, durante el período gestante, ésta sería más flexible. De este modo, podría aumentar su lordosis y así conservar su centro de gravedad estable, y su movilidad completa para continuar sus actividades.

Como decíamos, los cambios durante la gestación forman parte de la evolución humana. Pero, si tan fisiológico es, **¿por qué aparecen tantas patologías? ¿Podemos de alguna manera aliviar o prevenir los problemas propios del embarazo?**

Actualmente, en la sociedad y tiempo en que vivimos, cada vez observamos más que el perfil de la mujer embarazada es el de una mujer que se cuida, que se interesa por mantener su físico en la medida de lo posible, y que le preocupan las consecuencias que este período le puede traer a la larga.

Es por esto que procuran, porque su médico se lo recomienda, o porque lo han leído en las revistas de maternidad, hacer ejercicio físico moderado, estiramientos, y cuidar su postura.

**Pero, ¿REALMENTE SABEN CUIDAR SU POSTURA?**

Una visión global por parte del terapeuta, que entienda el por qué de su actitud postural errónea o fisiológica, es fundamental para entender cómo ayudar a la embarazada a cuidar su postura, y mejorar su condición física durante este período.

Como fisioterapeuta especializada en Pelviperrineología, observo cómo se desarrolla el embarazo y su repercusión a nivel abdominal, perineal y visceral. Como mezierista, observo la globalidad del cambio, los desequilibrios entre las cadenas, y así el enfoque del tratamiento de carácter curativo y, sobre todo, preventivo, es más eficaz.

¿DE QUÉ MANERA SE VE ALTERADA LA POSTURA DURANTE EL EMBARAZO?

Si a cualquiera de nosotros nos dicen que imitemos a una embarazada, seguro que coincidimos en la representación:

• Abdomen adelantado

Una mano que demuestra dolor en la zona lumbar, exagerando la curvatura a ese nivel

• **Piernas más abiertas de lo normal**, con los pies angulados hacia afuera

• Cabeza ligeramente adelantada

Os suena, ¿verdad? Pues bien, efectivamente, esto es algo que encontramos con mucha frecuencia. Sin embargo, este

patrón postural tan exagerado conllevará con toda seguridad bloqueos articulares, hipertonías musculares a diferentes niveles, y una dificultad de movimiento tal que empezarán a aparecer dolores y signos que no siempre desaparecen tras el parto.

¿QUÉ CONSEGUIMOS ATACANDO ESTOS DESEQUILIBRIOS?

La pelvis se dirige hacia la anteversión porque de esta manera, su estrecho superior aumenta, las palas ilíacas se abren, y así se favorece el crecimiento del útero. En consecuencia, los miembros inferiores la acompañan con abducción y rotación externa de cadera, y recurvatum de rodilla. Si permitimos esto en exceso, el aumento de tono de los pelvitrocantéreos y de toda la cadena posterior de miembros inferiores desencadenará dolor ciático, calambres nocturnos (muy típicos), sobrecarga de piernas generalizada, etc...

La lordosis lumbar debe aumentar ligeramente, para acompañar el crecimiento del abdomen, pero no es correcto permitir una actitud lordótica excesiva que lo favorezca, ya que estaríamos provocando un compromiso a nivel vertebral y sacroilíaco innecesario.

El crecimiento del pecho antepulsa los hombros, y provoca una actitud cifótica dorsal, que conlleva dolor a ese nivel.

Esto además es una adaptación secundaria a la lordosis lumbar primaria, que requiere un trabajo de la cadena braquial, para evitar una posible compresión del plexo braquial, que dará el también común Síndrome del Túnel Carpiano durante el embarazo.

Descenso del tórax, comprimiendo así el abdomen, y aumentando la presión intra-abdominal. Esto puede agravar posibles síntomas de reflujo tras las comidas, por compresión del hiato esofágico.

Vamos a realizar el siguiente trabajo:

- Mantener la movilidad de la pelvis, evitando un exceso de anteversión.
- Activar el transverso del abdomen, músculo que tendrá un papel fundamental en el parto. Gracias a él, evitaremos una hiperlordosis lumbar, y trasladaremos el centro de gravedad a una posición más estable, posterior y elevada. (Es increíble lo que puede llegar a desaparecer una tripa de incluso ocho meses con una buena activación del transverso)
- Estirar la cadena posterior y postero-lateral de miembros inferiores.
- Corregir el apoyo del pie, evitando su apertura, sobre todo hasta el séptimo-octavo mes.

- Trabajar una respiración alta, que “despegue” la cavidad torácica de la abdominal.
- Fortalecer el suelo pélvico, con un trabajo añadido de autoelongación vertebral.
- Estirar la cadena braquial.

Lógicamente, no todas las embarazadas presentarán estos problemas; incluso

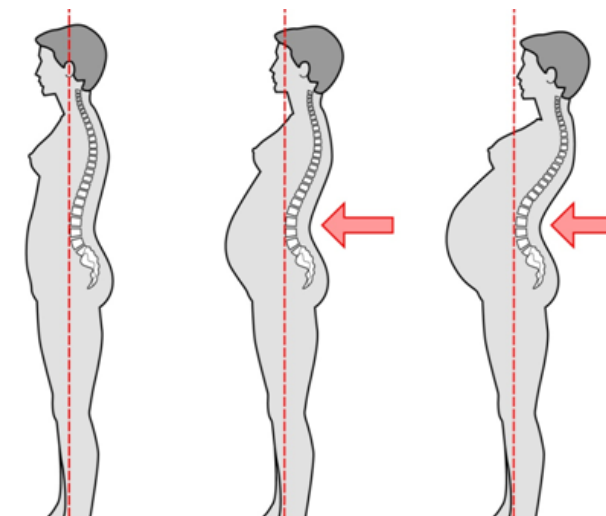
habrá alguna que presente otros distintos. Dependerá de muchos factores para que éstos lleguen a desarrollarse, pero la predisposición que tienen de padecerlos es bastante elevada.

Lo ideal es empezar a trabajar a partir del segundo trimestre, cuando ya han pasado las semanas de mayor riesgo para el feto. A partir de este momento, el aumento que experimentan de la hormona relaxina, que da elasticidad a sus tejidos, nos permitirá realizar un programa de ejercicios con relativa facilidad.

Aún así, habrá posturas propias de Mézières que, para según qué fase, serán demasiado exigentes y las descartaremos.

En cualquier caso, MOVILIDAD + PROPIOCEPCIÓN + GLOBALIDAD + ARMONÍA CORPORAL + CARIÑO, serán la clave para ayudar a la mujer a llevar lo mejor posible uno de los momentos más bonitos de su vida: SU EMBARAZO

• Estela López



Postura corporal, respiración y canto



Reseña sobre la ponencia realizada en la IIª Jornada-Taller sobre Postura y fisioterapia global. UIC. Febrero 2013.

La voz es un producto del cuerpo en su totalidad. Poseer el control de esta, representa tocar con virtuosismo un instrumento que no es otro que el cuerpo humano. Este último debe incluso antes de ser utilizado, ser definido en su estructura fundamental, debe ser dominado con el objetivo de introducir una dinámica de control y debe ser organizado en unas condiciones específicas.

Es importante reconocer las sensaciones de las regiones corporales que

forman parte de la emisión del sonido, así como conseguir una postura alineada y un tono muscular adecuado.

Con todo esto, no solo prevenimos alteraciones en el proceso de la emisión, sino que mejoramos la calidad obteniendo una resistencia, en ese arte tan bonito como es el canto.

• Montse Reyes



Experiencia clínica en la valoración de las alteraciones posturales en la espondilitis anquilopoyética

Reseña sobre la ponencia realizada en la IIª Jornada-Taller sobre Postura y fisioterapia global. UIC. Febrero 2013.

La Espondilitis Anquilosante (EA) pertenece a la familia de las espondiloartropatías (dolencia de las articulaciones de la columna). Es una enfermedad reumática inflamatoria crónica que afecta predominantemente al esqueleto axial. Su inicio suele ser en articulación sacro-ilíaca. Cursa con brotes de inflamación aguda que si no es controlada y se mantiene en el tiempo puede producir fusión o unión de las vértebras y causar así la anquilosis con la consecuente pérdida de movilidad y rigidez. Este hecho provoca una importante discapacidad funcional y una postura y marcha características en estadios avanzados.

El objetivo de la ponencia fue realizar una valoración de la postura, de la morfología y de las cadenas miofasciales afectadas de varios pacientes diagnosticados de EA de diversos estadios de evolución.

Se utilizó la clasificación radiográfica a nivel sacro-ilíaco permitiendo clasificar a varios pacientes según el grado de fusión articular (grado I, II, III y IV). Y se observó la fotometría realizada a dichos pacientes (plano frontal, sagital y sagital con flexión anterior de tronco) permitiendo hacer una valoración subjetiva de las cadenas miofasciales con tendencia al acortamiento o rigidez.

Las cadenas miofasciales que predominaron en los pacientes observados fueron: cadena posterior, cadena anterior y/o antero-interna, cadena toraco-braquial y la cadena lateral céfalo-cervico-dorsal.

Se hizo mención a un estudio realizado en la URJC de Madrid (Fernandez de lasPeñas C, Miangolarra Page JC, Fernandez Dapica MP, Alonso Blanco C, Águila Maturana A y del Amo Pérez A. Tratamiento fisioterapéutico en la espondilitis anquilosante mediante el trabajo de cadenas musculares. Rev Esp Reumatol 2003; 30(8): 442-7) en el cuál se hizo un tratamiento grupal a pacientes diagnosticados

de espondilitis anquilosante utilizando el método RPG y las cadenas miofasciales: posterior del tronco, anterior del tronco, antero-interna del hombro y antero-interna de la cadera; prácticamente las cadenas que se observaron en las fotometrías. Una revisión Cochrane sobre las intervenciones de fisioterapia en la EA (realizada en 2008) verifica que dicho tratamiento basado en las cadenas musculares obtuvo mayor mejoría en la movilidad y la función física respecto a los ejercicios convencionales.

Finalmente, y a modo de conclusión se expuso que el tratamiento ideal está basado en: un seguimiento frecuente de la evolución de la patología y de la medicación por parte del reumatólogo, una actividad aeróbica (evitando impactos articulares) y el tratamiento fisioterapéutico basado en cadenas miofasciales.

• Cristina Abanades Donoso

Espacio Cultivarte

Desde el mes de febrero pasado y a raíz de un proyecto iniciado por parte de estas dos estupendas psicoterapeutas, Mercedes y Ela y fundadoras de Espacio Cultivarte, me propusieron realizar una serie de talleres en mi centro. Con una clara temática: el crecimiento personal inseparable para un bienestar tanto físico como psíquico. Así que aquí os dejo cuatro líneas sobre lo que se trabajó.

Saludos.

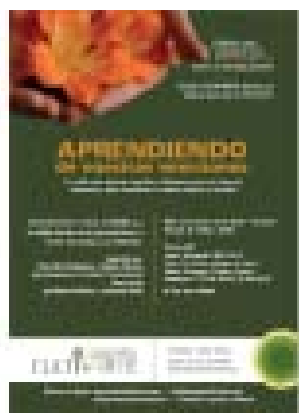
Àngels Monedero.

Cultivarte nace en el 2011, siendo sus creadoras Rafaela Navarro y Mercedes Pappaterra con el plan de difundir el Análisis Transaccional método terapéutico que utilizamos en nuestro trabajo como psicoterapeutas.

Las técnicas del Análisis Transaccional AT son de gran efectividad tal como lo plantea su creador Eric Berne ya que son observables, podemos comprender lo que nos pasa de forma práctica y visual y conjuntamente con nuestro proceso nos enriquecemos con nuestros cambios favorables y generadores de bienestar.

www.espaciocultivarte.com

info@espaciocultivarte.com



Aplicamos en nuestros talleres las técnicas y conceptos del AT adecuándolos a temas interés y actualidad como:

- **Aprendiendo de Nuestras Emociones**, trabajamos en este taller La Culpa y El Miedo, emociones que de entrada tienen mala prensa y que por medio del taller podemos comprender que utilidad tienen, que tienen en común, para qué nos sirven. Proporcionando una nueva mirada a éstas emociones proponemos conocerlas y amigarnos a ellas para transformar, modificar.



- **¿Y Yo Qué? La importancia de estar bien.**

Nuestra cotidianidad, el trabajo, los logros, lo que debo, lo que tengo, nos hacen ocuparnos ante todo al Hacer, en medio de este torbellino de ocupaciones nos vamos divorciando de nuestro Ser, ese Ser ,que sostiene nuestro

bienestar, creando ansiedades, depresiones y stress. En el trabajo del taller descubrimos cómo nos colocamos a temprana edad ante la vida y cómo hacemos para confirmar lo que sentí y pensé.

Conoceremos más sobre nosotros y aprenderemos a crear opciones.

Cultivarte cultiva y promueve consciencia, reflexión y el placer de conocernos, de ser nuestros mejores amigos atendiendo y cubriendo nuestras necesidades.

EL CAMINO DE LA VOZ

Todo lo que necesitas saber está dentro de ti, todo lo que necesitas hacer es preguntar, escuchar y confiar.

Mediante la conciencia corporal consciente y la total percepción de nosotros mismos es cómo podemos despertar a niveles superiores de inteligencia orgánica.

El cuerpo que creemos conocer, es un cuerpo modelado por el pasado, por el resultado de respuestas físicas y emocionales ya olvidadas. Es como si viviéramos en un estado de amnesia somática, creando una condición en la que olvidamos casi por completo la rica e informática percepción de nuestro cuerpo.



La Voz nos devela el momento evolutivo de una persona.

Por ello que El Camino de la Voz nos propone un trabajo en donde se hace necesario trabajar el cuerpo en su aspecto físico y emocional, integrados en el aquí y ahora, y de a poco cada uno a su tiempo ir llegando a una coherencia en el sentir y pensar, dando la posibilidad a nuestra Voz de que fluya libre y espontánea.

Dirigido a Actores-Cantantes-Docentes-Titiriteros-Periodistas y a todas aquellas personas que deseen conocer y ampliar su potencial vocal y creativo.

Docente: Marcelo Auchelli

www.coachdelavoz.com

Eduard Punset

Eduard Punset (Redes) 30.10.2012

¿Somos optimistas por naturaleza?



Está demostrado que la mayoría de la gente es optimista por naturaleza, ¿acaso la evolución ha tenido un buen motivo para ir descartando a los pesimistas?

Pero ¿realmente nos conviene creer en un futuro color de rosa? ¿No se encargará la realidad de decepcionarnos? ¿O acaso la evolución ha tenido un buen motivo para ir descartando a los pesimistas?

Después de romperse la tibia y el peroné en Londres, Eduard Punset rebosa de optimismo en su charla mediante

videoconferencia con Tali Sharot, experta en optimismo del University College London.

Las personas optimistas viven más años y están más sanas.

Tali Sharot

Las ilusiones

- Eduard Punset:

Gracias. Tali, tu libro me ha parecido francamente increíble, entre otras cosas, nos da una lección de humildad. Dices que además de ser víctimas de ilusiones ópticas, también sucumbimos a las ilusiones cognitivas y mencionas tres: la ilusión de la superioridad, la ilusión de la introspección y el sesgo optimista y comentas que las tres son muy poderosas, ¿por qué?

La gente tiende a pensar que es mejor de lo que es y superior a la media

dad, la ilusión de la introspección y el sesgo optimista y comentas que las tres son muy poderosas, ¿por qué?

- Tali Sharot:

Sí, las tres ilusiones que mencionas son la ilusión de la superioridad, quiere decir que la gente tiende a pensar que es mejor de lo que es y superior a la media.



Eduard Punset

Por ejemplo, el 93% de la población cree que están en la parte media superior en lo que respecta a la conducción. En mi campo, por ejemplo, el académico, el 97% de la gente piensa que es superior a la media.

Todo esto... bueno, estadísticamente está claro que es imposible porque no todos podemos ser superiores a la media por eso es una ilusión porque no es correcto.

La ilusión introspectiva es nuestra tendencia a pensar que nuestros motivos son fundados, el por qué de las cosas que hacemos cuando en realidad no hay razón alguna, pero creamos esas historias para tratar de explicarnos a nosotros mismos por qué decidimos hacer esto: aceptar ese trabajo, iniciar esa relación y no siempre es correcto. Es nuestra tendencia a sobreestimar nuestras posibilidades de vivir experiencias positivas a lo largo de la vida y a subestimar las probabilidades de vivir experiencias negativas

Así pues, sobrevaloramos nuestra longevidad, nuestro éxito profesional

En cuanto al sesgo optimista, es nuestra tendencia a sobreestimar nuestras posibilidades de vivir experiencias positivas a lo largo de la vida y a subestimar las probabilidades de vivir experiencias negativas.

e infravaloramos nuestras probabilidades de divorciarnos, de caer enfermos, de sufrir un accidente de coche. Básicamente pensamos que mañana estaremos mejor que ayer.

Ahora bien, como bien has dicho, hay mucha gente que cree que el optimismo puede conducir a la decepción porque esperamos todas esas cosas positivas y, al final, no acaban siendo como esperábamos por lo que nos sentimos decepcionados y eso es negativo.

Pues parece que las personas optimistas no se sienten peor cuando no consiguen lo que se proponen. Un estudio llevado a cabo por dos psicólogos, en el que se pidió a unos estudiantes en un departamento de psicología que predijeran la nota que iban a sacar en un test psicológico, demostró que los estudiantes que preveían sacar buenas notas y no lo consiguieron no se sintieron peor que los estudiantes pesimistas.

La razón es que cuando les dieron la mala nota dijeron: “Bueno, el examen fue injusto, la próxima vez lo haré mejor.” Se sintieron mejor porque pensaron que la vez siguiente lo harían bien.

Los estudiantes pesimistas contestaron: “Bueno, esto prueba que soy tonto. Pensé que me iría bien y no ha sido así y la próxima vez tampoco me irá bien”. Se sintieron peor y lo mismo cuando les fue bien.

Los estudiantes optimistas que sacaron buena nota dijeron: “Soy un crack, en

el próximo sacaré otro sobresaliente.” Los estudiantes pesimistas que sacaron un sobresaliente, dijeron: “Ah, bueno, tuve suerte, el examen fue muy fácil, la próxima vez suspenderé”, por lo que se sintieron peor.

La salud y el optimismo

• Eduard Punset:

Y, Tali, ¿por qué tenemos el sesgo cognitivo? ¿Acaso no es malo pensar que las cosas van a ir mejor de lo que realmente van? ¿No nos lleva a la decepción?

• Tali Sharot:

Aunque el sesgo optimista tiene ventajas también tiene inconvenientes pero creo que en conjunto los beneficios superan a los inconvenientes. Hay algunos beneficios.

El primero probablemente para la salud. Es bastante sorprendente pero el optimismo puede hacer que estemos más sanos.

Hay dos razones que lo explican: la

Es bastante sorprendente pero el optimismo puede hacer que estemos más sanos

primera es que si esperas que el futuro te depare cosas buenas, se reducen el estrés y la ansiedad y todos sabemos que eso es beneficioso para la salud. Y la segunda es que se ha demostrado que un paciente optimista, esto es la gente optimista en general, siguen los consejos del médico, toman vitaminas, hacen ejercicio, comen mejor. Si eres pesimista y piensas que no vas a estar bien, te rindes, no lo intentas y la cosa empeora. Así que ésta es la primera ventaja.

La segunda ventaja tiene que ver con nuestros logros. Se ha demostrado que el optimismo puede conducir a un mayor rendimiento académico, deportivo, político. La razón es que si

piensas que te va a ir bien, te vas a esforzar más.

Dos economistas de la Universidad de Duke probaron que las personas optimistas trabajan más horas, son más perseverantes y acaban ganando más dinero.

• Eduard Punset:

Sabes, el otro día, un amigo mío que quiere cambiarse de coche estaba haciendo un auténtico estudio de mercado para decidirse.

No acababa de decidirse entre 5 modelos distintos o similares y le aconsejé: “Tira una moneda al aire, escoge uno y quedarás satisfecho con la decisión.” Por supuesto, no me hizo caso y escogió uno después de pensárselo mucho y aún así le siguió dando vueltas.

Pero después de unos días estaba convencido de haber tomado la mejor decisión. Parece que la elección que hacemos condiciona nuestras preferencias y no al revés, como todo el mundo piensa. Tú lo has visto incluso



Tali Sharot

en imágenes del cerebro, ¿verdad?

Decisiones cada día

• Tali Sharot:

Ah, sí, tenemos que tomar muchas decisiones en la vida, cada día, desde qué vamos a cenar o qué vamos a ponernos hasta decisiones más complicadas como qué coche nos vamos a comprar, qué piso, qué profesión vamos a ejercer, con quién nos vamos a casar.

Todas son decisiones complicadas y en algunos casos nos lo pensamos mucho, pensamos en los aspectos positivos y negativos y todo eso. Una vez la persona se ha decidido tiende a pensar que la opción que ha escogido es mejor de que lo que pensaba antes y que la que ha rechazado era peor. Y lo que vemos es que una vez la persona se ha decidido tiende a pensar que la opción que ha escogido es mejor de

Sí, sin duda.

Eduard Punset:

Eh, eso, lo que nos hace felices es pensar que vamos a ser felices, ¿no crees?

• Tali Sharot:

Me ha gustado mucho cómo lo has dicho, la felicidad está en la sala de espera de... ¿Cómo lo has dicho? Que la felicidad está esperando...

El lugar de la felicidad

• Eduard Punset:

La felicidad está en la sala de espera de la felicidad

• Tali Sharot:

La felicidad está en la sala de espera de la felicidad. Es una frase muy bonita. Sí, creo que es cierto. Gran parte de lo que nos hace felices no es lo que ocurre en el momento.

Lo que sucede en el momento es importante, no estoy diciendo que no lo sea pero lo que más nos hace felices

muy radical. Imagínate que estás en casa con tu familia, disfrutando de una cena muy agradable, con amigos también, y sabes que mañana te vas a ir a la cárcel, no vas a ser demasiado feliz, ¿verdad?

Por otro lado, si estás en la cárcel en una celda pequeña, húmeda y fría pero sabes que te soltarán mañana y que estarás cenando con tu familia y amigos, estarás bastante contento. Aunque la gente no sea consciente de ello, afecta sus decisiones, están dispuestos a pagar más por tener cosas no en el instante sino para un poco más tarde.

Las trampas del optimismo

• Eduard Punset:

Y la última pregunta. Nos has iluminado con respecto a los beneficios de tener un sesgo optimista pero también es cierto que hay trampas.



que lo que pensaba antes y que la que ha rechazado era peor, y resulta que aunque creemos que hemos escogido, aunque sea una elección aleatoria, aun pensamos que la opción por la que nos inclinamos es mejor.

• Eduard Punset:

Después de hablar con psicólogos y neurocientíficos sobre la felicidad, he llegado a la conclusión de que la felicidad está escondida en la sala de espera de la felicidad.

• Tali Sharot:

es lo que pensamos que va a suceder mañana, la semana que viene, el mes que viene, nuestra anticipación, nuestro entusiasmo por lo que va a pasar.

Antes de marcharnos de vacaciones, cuando ya hemos comprado el billete, ya estamos contentos, esperamos las vacaciones con ilusión, hemos invertido dinero y las vacaciones se merecen el gasto incluso antes de que nos subamos al avión.

Y, mira, te voy a dar un ejemplo muy,

El optimismo no realista puede llevarnos a una actitud arriesgada, al colapso financiero, a la planificación errónea, entre otras cosas. ¿Qué deberíamos hacer para protegernos de los peligros del optimismo y, al mismo tiempo, seguir haciéndonos ilusiones y aprovechar sus frutos?

• Tali Sharot:

Hay ciertas desventajas en el hecho de ser optimistas porque como crees que todo va a salir bien no te haces pruebas médicas tan a menudo como



deberías o no te pones el casco cuando vas en bicicleta o el cinturón cuando conduces o quizás no tengas un seguro de automóvil.

Todas estas cosas son negativas y puede que te sucedan. La gente tiende a pensar que acabará sus proyectos antes de lo previsto, tanto si son deberes escolares o la construcción de un nuevo estadio

Y, como bien dices, en lo que respecta a la planificación, la gente tiende a pensar que acabará sus proyectos antes de

lo previsto, tanto si son deberes escolares o la construcción de un nuevo estadio, la gente tiende a pensar que va a necesitar menos tiempo, que les va a costar menos y esto puede causarles problemas.

Entonces ¿qué podemos hacer? Podemos elaborar normas y planes para protegernos.

Es el caso del Gobierno británico, por ejemplo, en su Libro Verde, que es un libro sobre valoraciones, recogen que el sesgo optimista hace que las personas subestimen el coste y la duración de los proyectos y por eso sugieren ajustar el coste y duración al sesgo optimista.

Y así lo hicieron con el presupuesto de los Juegos Olímpicos de 2012, que acabó estando dentro de lo previsto, mucho mejor que en anteriores Olimpiadas.

Así que podemos hacer este tipo de cosas en nuestra vida personal. Y la buena noticia es que si somos conscientes del sesgo optimista.

Tu optimismo no va a marchar, no va a desaparecer, es como las ilusiones ópticas, aunque las entiendas, no desaparecen. Y esto es positivo porque quiere decir que podemos seguir siendo optimistas y aprovechar todos los frutos del optimismo.

Pero al mismo tiempo tenemos que elaborar normas para protegernos. Porque el sesgo optimista hace que cambie mi forma de pensar racionalmente el mundo. O sea, sigue siendo optimista pero no dejes de protegerte.

Fechas a retener

• 8 y 9 de noviembre de 2013

Disfunción cráneo-mandibular en el ámbito de la fisioterapia global.

• 30 de noviembre de 2013

Asamblea General AMIF.

• 13 y 14 de junio de 2014

Escoliosis: análisis y tratamiento desde la fisioterapia global.



AMIF

Mézières en Rio de Janeiro

Copacabana, Ipanema, el Cristo de Corcovado. Huele a Brasil.



Con motivo de la realización de un curso introductorio: “Rearmonización postural por el Método Mézières. Estrategias terapéuticas en la estática sagital del raquis” y una jornada sobre postura, tuve la ocasión de visitar la ciudad de Rio de Janeiro durante una semana en el mes de abril. Una ciudad que está de moda por la celebración de acontecimientos deportivos de primer orden, pero también por las manifestaciones en contra de un sistema socio-económico muy desequilibrado.

En la región de Rio de Janeiro hay registrados 30 mil fisioterapeutas, de los 175 mil que hay en todo Brasil. Para hacernos una idea, en toda España somos algo más de 40 mil.

En el curso asistieron fisioterapeutas de diversas regiones del país, muchos de ellos profesores de Universidades de Rio. Eso aportó un “plus” al curso porque la experiencia y alto conocimiento de los asistentes siempre es un elemento enriquecedor añadido.

La formación de cadenas musculares más conocida en Brasil es la R.P.G., introducida por Philippe Souchart hace muchos años. Si bien es cierto que todo el mundo conoce RPG, muchos de ellos saben la procedencia del concepto de cadenas musculares y la figura de Françoise Mézières. Lamentablemente no conocen mucho más ya que Ph. Souchart nunca quiso mostrar el origen de su método. Mi



sensación es que los alumnos allí presentes, estaban muy interesados por conocer las diferencias entre ambos métodos y yo, conocedor de esa inquietud, tuve la previsión de mostrarles el método Mézières actual: la importancia de la terapia manual integrada dentro de un trabajo postural; la importancia del trabajo asimétrico y sobre todo, la necesidad de adaptarse al paciente con posturas menos exigentes, más progresivas y menos protocolizadas.



Quiero resaltar en esta primera experiencia profesional, el buen nivel del alumnado. En Brasil la formación de fisioterapia son cinco años. Pero más allá de las capacidades para

integrar conceptos nuevos, quiero destacar la amabilidad y respeto al profesor. Fueron sólo cinco días de convivencia pero tuve la sensación de haber pasado todo un postgrado. En este sentido, quiero agradecer a los directores de IACES-BRASIL, Patricia García y Leandro Azeredo, y al Director de IACES, Ginés Almazán, las atenciones recibidas y la oportunidad en dar a conocer nuestro método en su país. Creo que esta primera toma de contacto ha sido positiva. Hemos establecido un convenio de colaboración entre IFGM e IACES-BRASIL para impartir la formación de postgrado para este año. El método Mézières es una formación nueva para ellos, pero esperamos conseguir introducirla progresivamente e incrementar el número de socios que pertenecen a AMIF.

• José Ramírez

Cursos de perfeccionamiento y especialización 2013-14

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta sobre preferencias en cursos de perfeccionamiento y especialización, por un lado y por otro, las posibilidades organizativas de IFGM según el calendario académico, este curso 2013-14 os ofrecemos dos propuestas formativas:

• DISFUNCIÓN CRÁNEO-MANDIBULAR EN EL ÁMBITO DE LA FISIOTERAPIA GLOBAL

Profesorado	Sr. Juan Ramón Revilla, Drs. Manuel y Nuria Noguerón
Fechas	8 y 9 de noviembre de 2013
Total horas	16h
Lugar	Barcelona (pendiente confirmación)
Acreditación	IFGM
Precio	260€ (Antes 30 septiembre 210€)
Socios AMIF	210€ (Antes 30 septiembre 140€)
Información e inscripciones:	secretaria@kinemez.com

• ESCOLIOSIS: ANÁLISIS Y TRATAMIENTO DESDE LA FISIOTERAPIA GLOBAL

Profesorado	Sr. José Ramírez-Moreno
Fechas	13 y 14 de junio de 2014
Total horas	16h
Lugar	Barcelona (pendiente confirmación)
Acreditación	IFGM
Precio	260€ (Antes 30 abril 210€)
Socios AMIF	210€ (Antes 30 abril 140€)
Información e inscripciones:	secretaria@kinemez.com

En breve recibiréis el Programa completo de los cursos por correo electrónico y lo podréis descargar en <http://ifgm.es/index.php/es/prof-formacion/presentacion>

Más Información en www.metodo-mezieres.com, en la página de Facebook: Formación Método Mézières, creada para la información y difusión sobre la formación Mézières, y en el hashtag de twitter: #ForMez



ASOCIACIÓN MEZIERISTA IBEROAMERICANA DE FISIOTERAPIA

www.metodo-mezieres.com

