



**JUAN RAMÓN REVILLA**  
Fisioterapeuta  
mezierista

Miembro de  
l'Association Mézièriste  
Internationale  
de Kinésithérapie  
y profesor de la Univ.  
Internacional de  
Catalunya

# Gana armonía con el método Mézières

LOS ESTIRAMIENTOS, LAS TÉCNICAS DE MASAJE Y EL TRABAJO RESPIRATORIO DEL MÉTODO MÉZIÈRES TE PUEDEN AYUDAR A REEQUILIBRAR TU CUERPO, HACIÉNDOLO MÁS LIBRE Y ELÁSTICO

**T**e propongo un ejercicio... Ponte de pie y, durante un minuto, sé consciente de la colocación de tu cuerpo. A continuación, compara con tus sensaciones: en una postura correcta, ambos pies deberían estar bien apoyados en el suelo; la zona lumbar, poco arqueada; los hombros, ni encogidos ni echados hacia delante; la cabeza centrada, con los múscu-

los de la nuca relajados; y la respiración debería ser libre, sin modificar la posición de la espalda. Conseguirlo es posible con el mínimo esfuerzo practicando Método Mézières, cuyos estiramientos, técnicas de masaje y trabajos respiratorios pueden ayudarte a reequilibrar tu cuerpo, otorgándole libertad de movimientos, elasticidad y belleza.

Con más de 30 años de experiencia en Europa y América, el método Mézières (ideado y desarrollado por la fisioterapeuta Françoise Mézières) también es muy eficaz para prevenir y curar lesiones de espalda y multitud de problemas reumáticos o de dolor crónico.

**Corregir la postura.** Para los mezieristas, el cuerpo humano está formado por cadenas articulares y musculares que se desequilibran de manera particular en cada persona por el uso de malas posturas, estrés, vida sedentaria... originando a su vez contracciones o bloqueos musculares y rigidez física. De ahí que el objetivo primordial del método Mézières sea corregir la postura, mejorar el equilibrio tónico de los músculos y facilitar la relajación voluntaria en un cuerpo más ágil. ▶

## Más guapa

Una postura equilibrada es una postura bella. La armonía de las curvas de la espalda y la libertad de hombros, cervicales y cabeza, realzan la estética del cuerpo e incluso relajan las tensiones faciales.

## Relaja la espalda

Mejorando la forma, mejoramos la función. Si las vértebras y los músculos trabajan en equilibrio, el desgaste y el sufrimiento de la espalda será menor. Así, se evita el dolor propio de las contracturas.

## Cuerpo a tono

Un cuerpo en forma debe ser flexible, armónico y coordinado, además de fuerte. Un cuerpo saludable también va unido a una mente despierta a los sentidos, sensaciones y ritmos corporales.

## Respira mejor

Respiramos como vivimos y sentimos como respiramos. Si conseguimos mejorar la respiración a la vez que la espalda y la postura, conseguiremos un cambio que mejorará globalmente la salud.

### LA VISITA AL MEZIERISTA

En la primera visita, el fisioterapeuta te realizará una entrevista (trabajo habitual, síntomas, problemas...) y un examen físico.

**LA PRÁCTICA** se inicia con una toma de conciencia de la postura: cómo se colocan los pies, rodillas, caderas, columna...

**EL TERAPEUTA**, a continuación, va recolocando las diferentes zonas del cuerpo a partir de estiramientos musculares globales, terapias manuales y de masaje, y ejercicios para mejorar la conciencia corporal y la respiración.





## Flexible y ágil

La reeducación postural del método Mézières flexibiliza los músculos acortados y rígidos de la espalda y extremidades. La flexibilidad se adquiere progresivamente, con estiramientos globales que respetan la fisiología de cada persona.

## Tonificada

También los músculos débiles y atrofiados, como abdominales y glúteos, mejoran su fuerza, resistencia y tono. La gimnasia postural los mantiene en forma, sin agresiones ni sobrecargas.

## Pies sanos

La buena postura empieza por los pies, al igual que la buena salud: recuperar la libertad de los dedos, equilibrar los arcos plantares... Si devolvemos a nuestros pies sensaciones de amplitud y estabilidad, la espalda trabajará con menos esfuerzo.

## Libre de tensiones

El tratamiento con el método Mézières permite eliminar las contracturas y tensiones musculares llegando a las causas que las provocan. Asimismo, mejora en gran medida el dolor crónico.

## Combate el estrés

Sentir el cuerpo y la respiración es la mejor manera para conocer nuestro nivel de estrés. Los estiramientos realizados con conciencia corporal permiten descongestionar las cadenas musculares que sufren las tensiones del estrés.

## Armonía global

El pensamiento y las emociones interactúan continuamente con el cuerpo formando una unidad. Si conseguimos mejorar la armonía postural de manera global, la mente se beneficiará de este equilibrio.

► **Un caso real.** Cristina arrastraba desde la infancia dolores en las rodillas. «No empecé a preocuparme hasta que vi que no aguantaba mucho tiempo bailando o que cada vez me costaba más salir a caminar por la montaña, así que le pregunté a mi traumatólogo por alguna técnica que pudiera ayudarme a aliviar el dolor, pero también a reequilibrar mi postura, y él me recomendó el método Mézières».

Lo primero que Cristina necesitaba era aprender a observar y conocer su propio cuerpo, tomar conciencia de éste para empezar a colocarlo y utilizarlo de forma correcta. Después, con la ayuda del terapeuta mezierista, inició varias sesiones de estiramientos suaves de articulaciones y músculos, así como algunos masajes concretos que ayudaban a descongestionar la musculatura y que marcaban una recolocación correcta. Todo ello, acompañado de respiraciones acompasadas para favorecer tanto la relajación de los músculos como la conciencia de los movimientos realizados. Ya en la primera sesión, Cristina comprobó que su cuerpo se sentía más cómodo en la nueva postura. «Seguí el tratamiento dos meses: primero, dos veces por semana y, cuando aprendí a integrar la postura correcta, bastó con un día por semana». Poco tiempo después, además de no sentir dolor en la rodilla y de encontrarse mucho más ágil y flexible, observó sorprendida que había ganado autoconfianza: «Realizar un trabajo corporal como éste, analizar y comprender el dolor de mi rodilla, me ha permitido conocerme más y estar más por mí, lo cual ha contribuido a aumentar mi amor propio».

¿Por qué es tan efectivo? La efectividad de este método se debe, en gran parte, a la reprogramación postural que se consigue con él. Los di-

## EFFECTIVO EN SÓLO 10 SESIONES

Un fisioterapeuta especializado puede ayudarte a mejorar tu postura, en función del caso, en menos de diez sesiones.

**PERSONALIZADO.** El método Mézières se practica en sesiones individuales y requiere la presencia constante del especialista, que adapta el tratamiento según las necesidades de cada persona.

**PARA TODOS.** No hace falta una preparación previa ni tampoco un gran esfuerzo. Sólo voluntad de mejorar y de conocer mejor el propio cuerpo.

versos estudios realizados, así como la experiencia de los fisioterapeutas mezieristas, han demostrado que las personas mejoran, no por la cantidad y fuerza de los estiramientos, sino por su calidad y conciencia global. De esta manera, mejora su propiocepción; es decir, la capacidad que tiene el cuerpo de informar al cerebro sobre cómo estamos sentados, cómo estamos colocados, cómo nos movemos...

**Indicado en...** Las posturas inadecuadas, la falta de ejercicio, las tensiones cotidianas y el exceso de horas de trabajo delante del ordenador (a menudo responsables de la aparición de dolores cervicales, lumbares o contracturas musculares) pueden verse sensiblemente mejorados o eliminados con la práctica regular del método Mézières.

También resulta de gran ayuda en deportistas, bailarines y músicos, sometidos a excesos posturales y de movimiento; en lesiones de la columna vertebral; y en dolencias reumatológicas de las extremidades, fatiga crónica o fibromialgia. ●