

## Sumário

---

Considerações iniciais 9

---

Primeira parte  
Considerações gerais  
sobre as cadeias anteromedianas 11

---

**As cadeias anteromedianas são cadeias que  
refletem elementos da personalidade 12**

Segunda parte  
Anatomofisiopatologia  
das cadeias anteromedianas 17

---

**Ações musculares na região do joelho, que é  
o pivô primário das cadeias anteromedianas 18**

**As cadeias anteromedianas nos membros  
inferiores 22**

**As cadeias anteromedianas na bacia:  
o períneo 45**

**As cadeias anteromedianas no tronco 82**

**As cadeias anteromedianas no pescoço  
e no crânio 95**

**As cadeias anteromedianas no  
membro superior 141**

Terceira parte	
<b>Princípios de tratamento</b>	157
<hr/>	
Conclusão	173
<hr/>	
Bibliografia	175
<hr/>	

## Considerações iniciais

Este volume da coleção Cadeias Musculares e Articulares, Método G.D.S. aborda as cadeias musculares referentes ao eixo vertical: as cadeias anteromedianas, posteromedianas, posteroanteriores e anteroposteriores<sup>1</sup>.

Não é por acaso que começamos pelas cadeias anteromedianas, pois elas desempenham um papel de extrema importância no desenvolvimento psicomotor da criança e começam a se estruturar desde o período fetal, no ventre materno.

As cadeias musculares se relacionam com a esfera afetiva, bem como com a noção de enraizamento na matéria.

A sensação de segurança, suscitada pelo fato de estar contido em um continente exterior, ou seja, no ventre materno, e que pode se prolongar também aos primeiros meses da vida extrauterina, é indispensável para a integração de elementos comportamentais e físicos ligados a essa estrutura AM. Dessa integração nascerá o sentimento de segurança interior e de estabilidade necessárias para a afirmação do ego. Uma carência nessa estrutura pode estar relacionada com a origem de um sentimento de insegurança, de uma falta de confiança em si, e acarretar certas dificuldades em ocupar seu lugar na sociedade, ou simplesmente em se comunicar.

É nesse contexto que as tensões podem aparecer nas cadeias anteromedianas, deixando no corpo marcas específicas, as quais abordaremos com detalhe.

O trabalho que desenvolveremos a seguir, ainda que dedicado principalmente aos aspectos biomecânicos do método G.D.S., não deverá nos fazer esquecer do elo estreito entre corpo e espírito, que Godelieve Denys-Struyf soube precisar tão bem.

É justamente a compreensão desse elo que orienta nossas intervenções, determinando a escolha dos instrumentos e as precauções a serem tomadas para cada estrutura que abordamos.

Isso é particularmente verdadeiro para AM, estrutura fragilizada por nossa sociedade. Desse modo, não deixaremos de explicitar esses elementos quando abordarmos os princípios de tratamento.

---

1. Devido às alterações do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, incorporadas pelo Grupo Editorial Summus desde janeiro de 2009, alguns termos grafados com hífen nos volumes anteriores desta coleção (como o nome das cadeias ântero-lateral, póstero-lateral, ântero-mediana, póstero-mediana, ântero-posterior, póstero-anterior) passaram a ser grafados sem hífen (anterolateral, posterolateral, anteromediana, posteromediana, anteroposterior, posteroanterior). Por essa razão, o título do livro *Cadeias ântero-laterais* passou a ser grafado *Cadeias anterolaterais*, como na página 10. (N.E.)



Primeira parte

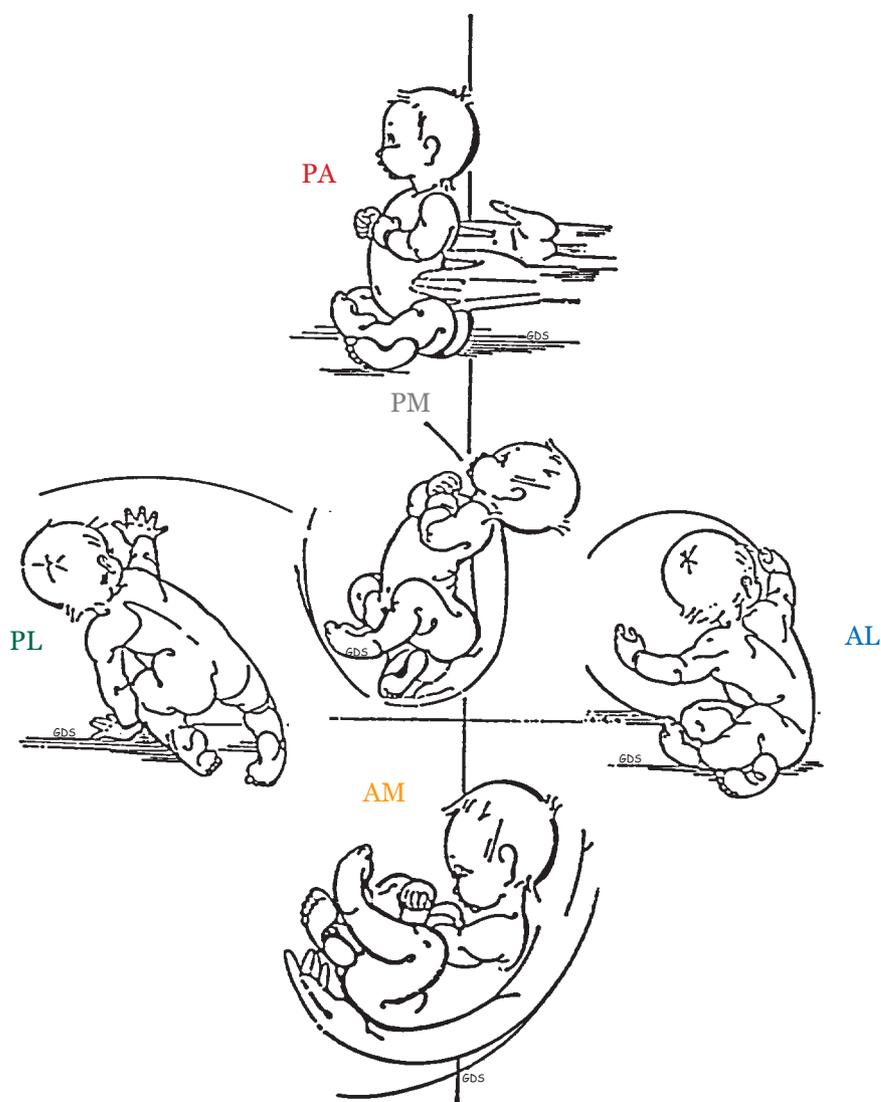
---

Considerações gerais  
sobre as cadeias anteromedianas

---

## As cadeias anteromedianas são cadeias que refletem elementos da personalidade

Encontramos aqui dois bebês, cuja atitude ilustra duas vias relacionais (AL e PL), que descrevemos nos livros *Cadeias posterolaterais* e *Cadeias anterolaterais*. Eles estão colocados sobre um eixo horizontal, que simboliza o eixo relacional das trocas com o ambiente.



**Figura 1**

AL e PL, estruturas do eixo horizontal a serviço do comportamento relacional. AM, PM e PA, estruturas do eixo vertical, a serviço da personalidade.

Três outros bebês surgiram:

O primeiro, enrolado em cifose, numa posição fetal que simboliza a orientação para si, para o ego.

O outro, arqueado, simbolizando a PM prestes a descobrir o espaço fora de si.

O terceiro bebê, ereto, em posição sentada, que simboliza a PA que eleva o homem entre céu e terra, favorecendo sua busca de ideal.

As três estruturas apresentadas estão colocadas uma acima da outra, sobre um eixo vertical que simboliza o eixo da personalidade. Costumamos chamar as cadeias que correspondem a essas estruturas de **cadeias da personalidade ou do eixo vertical. Esta denominação se justifica ainda mais pelo fato de que elas se exprimem sobretudo no eixo raquidiano e no plano sagital.**

Poderíamos aproximar a imagem de uma árvore sobre esse eixo vertical:

A AM encontra naturalmente seu lugar nas raízes dessa árvore, simbolizando a ancoragem na terra;

A PM encontra o seu no tronco, mantido na vertical;

A PA, nos galhos que tendem para o céu, de onde as folhas AP podem captar a luz. Em sua essência, AP é também a seiva que circula no tronco e nos galhos.

**A análise biomecânica de AM, ligada à esfera afetiva**, será o objeto deste livro. A atitude do bebê em posição fetal simboliza a orientação voltada para o ego físico, para a vida vegetativa e as sensações.

A segurança que a criança sente no ventre materno favorecerá o uso dessa estrutura comportamental. Entretanto, poucos entre nós conseguirão conservar essa segurança ao longo da vida.

Tal **segurança interior** favorece a **confiança em si** e permite construir-se de modo mais sólido.

As pessoas que funcionam no registro AM e que conseguem alimentar essa necessidade de afeto **têm os pés na terra e são calorosas**. Podem tornar-se porto seguro para outros e são os depositários do passado, das “raízes”.

Por outro lado, dificuldades para saciar essa sede de amor podem gerar sensações de **angústia** e levar certas pessoas a um **excesso de autocentragem**. Elas podem, então, tornar-se **possessivas, materialistas, hipocondríacas**, ao ponto de criarem um vazio em torno de si próprias.

Sugiro que o leitor consulte o livro de Godelieve Denys-Struyf, *Cadeias musculares e articulares*, que trata do aspecto comportamental das cadeias.

A correspondência com a filosofia da medicina tradicional chinesa nos permite ampliar o ponto de vista, associando a expressão psicocomportamental às

influências orgânicas e energéticas. Veremos que o estudo aprofundado da biomecânica corrobora essa correspondência.

Os meridianos são canais nos quais a energia circula, enquanto que as cadeias musculares são instrumentos de expressão comportamental. Isso explica por que os dois trajetos não se superpõem.

Voltaremos com mais detalhes a esses elementos na última parte, dedicada aos princípios de tratamento. Por enquanto, vamos aprender sobre o aspecto mecânico, não esquecendo, todavia, que o músculo é também um meio de expressão do ser e constitui, conseqüentemente, uma possível via de acesso para o caminho da tomada de consciência.

## Figura 2



**O nome cadeias anteromedianas tem sua origem na localização de seu trajeto, especialmente no tronco. Vamos descrever as características mecânicas gerais.**

Elas deixam suas marcas principalmente no tronco e mais especificamente no plano sagital. Entretanto, as marcas transbordam para os membros.

As cadeias AM são duplas, à direita e à esquerda, embora a atividade seja mais pronunciada à direita.

**A residência de AM é na bacia:** AM é sinônimo de base, de raiz (o que é perfeitamente ilustrado pela gravidez), instala naturalmente sua residência na bacia. Aliás, essa cadeia está anatomicamente muito presente aí, com o períneo.

Godelieve Denys-Struyf fala em *ancoragem do sacro em “terra pélvica”*. Paradoxalmente, veremos que é a PM, *quando de boa qualidade, que mantém o sacro ancorado entre os íliacos*. Por outro lado, uma PM degradada ou excessiva desestabiliza o sacro, horizontalizando-o, e provoca a instabilidade dessa base pélvica. Reancorar o sacro, revertendo-o, facilita a instalação da AM no sentido lato.

É na sua residência que **AM é controlada por PL**. *Esta última controla o afastamento dos ísquios, que AM, por vezes, tende a aproximar exageradamente.*

**O feudo<sup>2</sup> de AM é no tórax:** *Os retos anteriores do abdome, representantes de AM, têm a missão de controlar a verticalidade do externo, a fim de manter a oitava vértebra torácica como ponto mais saliente da cifose.*

*Os feixes esternocostais e abdominais dos peitorais maiores associam-se às precedentes para enrolar os ombros e tornar mais fácil a ancoragem de T8.*

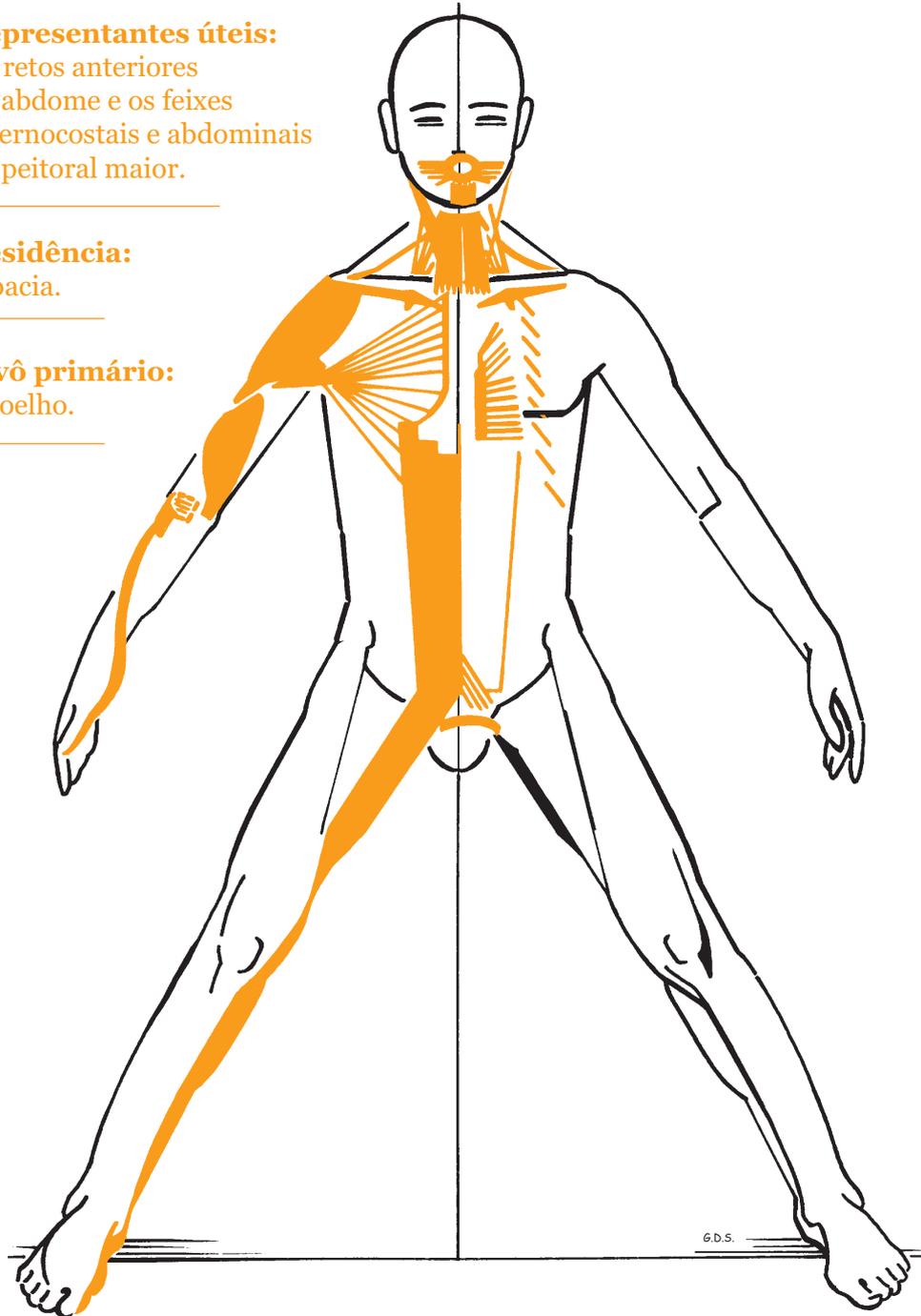
2. “Feudo”, “território”, “duelo”, “excesso”, “ponto fixo”, “residência” etc. são termos usados correntemente em Cadeias Musculares G.D.S., sendo do conhecimento daqueles que tiveram alguma iniciação nesse método. Entretanto, seu significado também é facilmente compreensível para o leitor não iniciado. (N.T.)

**Feudo:**  
O tórax,  
mais à direita.

**Representantes úteis:**  
Os retos anteriores  
do abdome e os feixes  
esternocostais e abdominais  
do peitoral maior.

**Residência:**  
A bacia.

**Pivô primário:**  
O joelho.



Encadeamentos músculo-aponeuróticos  
Anteromedianos AM