

El Exposoma y su influencia en la postura desde el punto de vista del Método de cadenas musculares G.D.S.

Por **María Jesús Antón Quejigo**

10/05/2025 | <https://doi.org/10.63083/lamec.2025.22.mjaq>



¿Qué es el concepto de Exposoma?

El Exposoma es un concepto que hace referencia, a la totalidad de factores internos y externos que pueden influir en la salud humana. Este término es una extensión del concepto de genoma, pero en lugar de centrarse en los factores genéticos, se enfoca en los factores ambientales externos e internos, que pueden influir en la salud.

El Exposoma incluye una **amplia gama de factores**, como la calidad del aire, el acceso a alimentos saludables, el estrés social, la actividad física, la exposición a sustancias tóxicas. Estos factores pueden tener un impacto significativo en la salud de las personas, incluida la postura corporal.

Clases de Exposoma:

Exposoma interno: Abarca componentes como la actividad física, la dieta, los productos químicos a los que nos exponemos, como el tabaco, o incluso aspectos psicosociales, como son el impacto de las relaciones sociales o la posición socioeconómica del individuo. Estos son los factores que podemos modular totalmente o en los que al menos **nuestra capacidad de influencia es bastante amplia**.

Exposoma externo: Son factores que la persona no puede modular o cuya capacidad de modularlos es mínima, como el clima, el ruido, el tráfico, la contaminación atmosférica, la luz, etc....

¿Qué es la postura?

La postura es la disposición y alineación de los diferentes segmentos corporales en relación con la gravedad, pero cada persona tiene SU postura, siendo diferente para cada ser humano.

¿Cómo se construye esta postura?

Para hablar de esta construcción de la postura, tenemos que recordar estas citas:

“Todo gesto está cargado de psiquismo...” (Piret, S., Béziers. M, “La coordinación motrice”)

“La función realiza la forma y al final la forma puede modificar la función” (Método G.D.S. Cadenas musculares).

Vamos a explicarlo:

Nacemos con las mismas estructuras musculoesqueléticas (huesos, músculos, aponeurosis, fascias, tendones...) y apenas nos movemos. Según vamos madurando nuestro sistema musculoesquelético, comenzamos a mover nuestro cuerpo. Genéticamente, tenemos predispuesto la manera de como mover nuestro cuerpo para que poco a poco los músculos adquieran fuerza, vayan tirando de los huesos, modelándolos y vayamos construyendo un cuerpo saludable. Por lo que “la función hace la forma”.

Según la **cita de Piret**: “Todo Gesto va a tener nuestro psiquismo” (nuestra manera de ser). Por lo que, nuestra postura es la suma de todos nuestros gestos, es la exposición externa de nuestra personalidad, de nuestro psiquismo, siendo específica para cada persona. Cada una de nuestras articulaciones, se mueven de forma diferente. Al realizar el mismo movimiento de forma repetitiva, genera en dichas articulaciones una huella determinada, cambiando su forma fisiológica (“la forma DE MOVER LAS ARTICULACIONES puede modificar la función”), es decir, una bailarina tiene la columna diferente de una persona que esta sentada en una oficina.

La postura se forma por el conjunto de gestos que cada persona tiene, surge de su forma de MOVERSE que proviene de su personalidad.

Ya tenemos definidos los componentes de este artículo, ahora veamos como el Exposoma puede influir en la postura. Pero antes tenemos que descubrir otro elemento para entenderlo por completo. Es lo que denomina el **método GDS de Cadenas Muscular** “Pulsión comportamental”.

¿Qué es la Pulsión Comportamental?

Es la forma que tiene la mente de expresar una necesidad a través del cuerpo. Esta pulsión, se expresa activando las cadenas musculares, estructuras funcionales que agrupan músculos y fascias con un mismo patrón de acción y expresión, dejando una huella definida en el cuerpo.

Al haber una necesidad en la mente (la psiquis), todo el cuerpo se pone a su servicio para conseguirla, aunque en el intento sufra lesiones (contracturas, fracturas, tensiones, modificaciones en la forma de los huesos, etc.). Es algo que ocurre de forma inconsciente, y se escapa al control de la voluntad.

La pulsión comportamental hace que se activen determinadas cadenas musculares que generan un patrón de movimiento continuo y se refleja en el cuerpo como una huella.

El Exposoma y su influencia en la postura

Exposoma Interno-Pulsión comportamental.

Una parte del Exposoma interno, es la pulsión comportamental y teniendo esto como referencia, se definen dos aspectos que expresan el Exposoma interno:

- 1.Cuál es la necesidad de vida.
2. Como relacionarse con el entorno.

- 1.Cuál es la necesidad de vida

Esta pulsión comportamental activa cadenas musculares que están situadas cercanas al eje corporal (línea imaginaria que

atraviesa el cuerpo humano de manera vertical, desde el vértice del cráneo (vértice cefálico) hasta la base del suelo, pasando por el centro de gravedad del cuerpo). Así se genera tres tipos de Exposoma interno:

- Necesidad de acción, ser útil para la sociedad. Activando cadenas musculares que están más en la parte posterior en el eje corporal.
- Necesidad de afecto. Activando cadenas musculares que están más en la parte anterior del eje corporal.
- Necesidad de ideales. Activando cadenas musculares que enlazan la parte anterior y posterior del eje corporal.

2. Como relacionarse con el entorno

- Necesidad de abrirse al mundo, extroversión. Se activan cadenas musculares que nos abren.
- Necesidad de cerrarse al mundo, introversión. Se activa cadenas musculares que nos cierran.

Cada una de estas pulsiones-Exposoma interno, dejan huella en el cuerpo generando una postura determinada, de ahí la influencia de dicha pulsión en la postura corporal.

Exposoma externo

El Exposoma externo que más afecta a la postura, desde mi punto de vista, es la GRAVEDAD, ya que desde el momento en el que nacemos vamos a tener que luchar contra ella para movernos. Sin olvidar el **resto de factores** que hemos indicado en el inicio del artículo.

Conclusión

Cada persona tiene una postura que se construye por la repetición de los gestos (cargados de Psiquismo), dejando una huella en el cuerpo. Al estar bajo la gravedad se lucha contra ella para moverse, pero cada persona con su necesidad de vida y forma de relacionarse con el entorno.

María Jesús Antón Quejigo

Centro médico Jesús Aprendiz

[Más artículos del autor](#)

La Mecedora Divulga is licensed under **CC BY-NC-ND 4.0**

