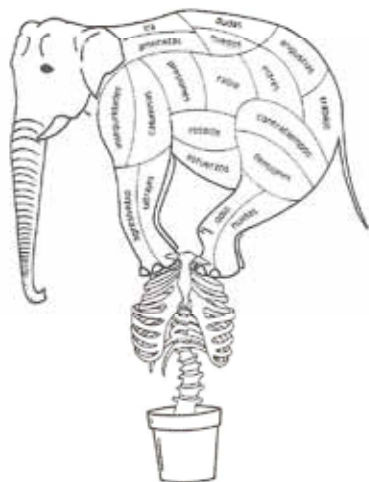


LA MICROGIMNASIA UNA GRAN ALTERNATIVA PARA LA FIBROMIALGIA



“Nuestra vida cotidiana está sometida a mucha tensión: **los conflictos personales, un estado acelerado continuo y el exceso de trabajo y responsabilidad.** Otra fuente de tensión para el cuerpo son las **malas posturas y el uso inadecuado que se hace de él.** Nos sentamos con las piernas cruzadas, dormimos boca abajo, nos flexionamos sin doblar las rodillas, elevamos los hombros en muchas situaciones, llevamos zapatos estrechos y con tacón alto, etc. También las **actitudes y comportamientos negativos** de cada uno, dan origen y de manera especial: a la ansiedad, la frustración, la rabia, la tristeza, etc., fruto generalmente de **inseguridades, conflictos no resueltos y falta de amor**”.



Isabel García Martín

Terapeuta del sistema ARC

- Madrid



TESTIMONIO

Cuando por primera vez entré en contacto con Teresa Escobedo, descubrí un método de gimnasia diferente, llamada *microgimnasia*, haciendo hincapié que no era una gimnasia con tablas y reglas.

Entre la curiosidad y el escepticismo, pensé que no perdería nada, lo probaría, como tantas otras cosas que anteriormente me recomendaron para mi enfermedad.

Me diagnosticaron Fibromialgia hace cuatro años (tenía 50), esta enfermedad se fue instalando progresivamente en mi cuerpo; que yo recuerde, presento dolores generalizados desde los 22 años.

Empecé acudiendo al doctor con la pregunta de “¿qué me pasa? ¿qué puedo hacer para paliar mi dolor?” y me propuso un tratamiento inicial con antiinflamatorios e inyecciones de por vida, alternando dos meses de descanso por cuatro de tratamiento.

Pasados dos años, lo dejé aburrida sin encontrar ningún tipo de mejoría, yo veía que eso no era la solución.

Fui pasando por diferentes doctores de diferentes especialidades, hasta llegar al reumatólogo que me diagnosticó en 1999 una enfermedad desconocida, Fibromialgia, dando lugar a un oscuro e incierto futuro.

Pero nunca he tirado la toalla, siempre he procurado realizar el máximo de actividades posibles, pese a mis limitaciones (que cada vez son mayores), para poder mantener un nivel de autoestima y calidad de vida normales, no tan solo para mí sino también para mi familia (que agradezco todo su apoyo). Pero a veces este ritmo de vida hace que al día siguiente no tenga fuerzas para valerme por mí misma.

Durante este camino he ido dejando cosas importantes para mí: el trabajo, muchas actividades y algún amigo. Entré en una depresión con sentimientos de inevitable desánimo, desconcierto, rabia, impotencia y todo un etc. etc...

Al final, interiorizas, asumes lo que ya no tiene remedio. Una enfermedad crónica, invalidante, absolutamente dolorosa, invisible y desconocida. Todo un reto. El dolor presente las 24 horas, incluso durmiendo; te vuelves muy susceptible y lo cuestionas todo. Salen tantas soluciones por todos lados...

Y ahí estaba Teresa hablando de microgimnasia con una calma y una parsimonia, que recuerdo que me desesperaban. Pensé, “no vamos bien” yo siempre acelerada, impaciente, abarcándolo todo. Relajarme era una dura tarea para mí, tampoco hasta ahora creí que tuviera necesidad de hacerla, ni sabía cómo.

El primer contacto con los ejercicios no fue muy positivo, la simple bajada al suelo para estirarme (de una forma correcta) sobre la manta era imposible, me caía de culo. Una vez estirada, las piernas encogidas sobre el pecho no las podía mantener, caían como fardos; era imposible estar sentada sin una pared detrás como apoyo... ¡Qué lamentable estado, y yo que había bailado horas y horas sin parar y sin notar cansancio... ésta ha sido y es una de mis actividades favoritas y la mantengo aunque se ha reducido a 1/2 hora semanal.

Ya dije que no tiro la toalla fácilmente, y aquí estoy ocho meses después, hago prácticamente lo mismo que mis compañeros de grupo, que por suerte no padecen mi enfermedad, aunque dolencias mil. Que gran descubrimiento fue para mí aprender de la mano de Teresa, a deshacerme y expulsar las tensiones, los disgustos y la tristeza. Poco a poco, he ido modificando mis posturas, mi forma de ver y realizar las cosas. La microgimnasia es un referente de relajación cuando sobrepaso los límites de mi quehacer diario, que sucede muy a menudo, porque cualquier cosa es mucho para mí. La enfermedad sigue ahí (de momento) pero puedo sobrellevarla infinitamente mejor y quien sabe... GRACIAS

Paquita Peña

Sant Boi - Mayo 2003



Mujer entre 30 y 60 años, desesperada, confusa, que desde hace años sufre, ante todo, DOLOR. Se siente fatigada, a veces deprimida, con alteraciones del sueño, sensación de hinchazón, y con gran intolerancia a hacer ejercicio, aunque sea poco. No le es posible llevar una vida normal, y hasta hace poco tiempo no se sentía entendida, ni por su entorno familiar o laboral, como tampoco por su médico.

La *fibromialgia* no es una enfermedad de moda. Estudios recientes demuestran la existencia de un desorden bioquímico, y estas sustancias afectan a todo el organismo, tanto a nivel muscular, como a nivel sistémico. Las causas de este desorden pueden ser muchas y muy diferentes.

Desde hace muchos años acuden a nuestro Centro personas con *fibromialgia* y otras con síntomas parecidos a los cuales hoy en día se las puede diferenciar en su diagnóstico. Pero lo que si sabemos seguro ya desde hace mucho, es que ese DOLOR es debido a la disfunción que se produce a nivel de la miofascia o fascia muscular, y cualquier cambio en la misma produce un gran estrés a otras partes del cuerpo. Esta miofascia permite la compresión y la tensión, así como la relajación de los músculos. En la persona sana el tejido fascial se mueve fluidamente sobre la superficie de los músculos. En la FMS así como en otro tipo de patologías, como por ejemplo dolor miofascial crónico, casi siempre está pegada, no se desliza.

Con una miofascia inflexible la circulación en los pequeños capilares se ve obstruida. Es difícil para los nutrientes y el oxígeno llegar ahí, y los desechos metabólicos de los músculos no son eliminados. Si algún nervio es atrapado y apretado por una miofascia inflexible el dolor se puede sentir incluso como ardiente, agudo y lacerante.

Es por tanto imprescindible, aunque no el único trabajo a realizar, el trabajo con la *microgimnasia* encaminada

siempre a dar o devolver la elasticidad perdida, tanto a nivel miofascial como muscular.

¿QUÉ ES LA MICROGIMNASIA?

La MCG es un método terapéutico englobado en el sistema ARC (Analítico Restaurador Corporal).

Con la MCG se experimenta con el cuerpo de una forma **consciente**.



Mediante posturas muy estudiadas, en las que se realizan **micromovimientos** sencillos se dirige la atención hacia el interior, con una respiración adecuada –siempre favoreciendo la *expiración*, momento en el cual se pueden soltar los músculos contraidos–, la persona practicante de la MCG investiga el funcionamiento del aparato locomotor.

La práctica de esta terapia proporciona la flexibilidad y el tono adecuados a las diferentes estructuras musculares y articulares gracias a que tiene en cuenta el funcionamiento solidario de las cadenas musculares rígidas y acortadas.

El origen de la mayoría de patologías relacionadas con el aparato locomotor radican en el exceso de rigidez de la musculatura posterior del cuerpo, llamada CADENA MUSCULAR POSTERIOR (ilustración Cadena muscular posterior). Se trata de un conjunto de diversas capas musculares que recorren el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, que trabaja en forma de red o cadena solidaria como una UNIDAD.

Sus numerosos y muy potentes músculos, están en actividad constante tanto en la vigilia como durante el sueño.

La MCG nos ofrece la posibilidad de revisar los hábitos posturales y de movimiento que realizamos diariamente, y de aprender a rechazar los que nos son perjudiciales para sustituirlos por otros que sean beneficiosos.

La finalidad es devolver al organismo la ARMONIA original para sentirse cómodo y saludable en el VIVIR de cada día.

Sabemos por la experiencia de muchos años, que en cualquier persona todos los traumas físicos, pero sobre todo los EMOCIONALES que haya vivido a lo largo de toda su vida, deforman las estructuras y forma de su cuerpo, principalmente a nivel muscular. La MCG al ser un trabajo que se realiza de forma **consciente**, permite entrar en contacto de nuevo con aquellas sensaciones escondidas en lo más profundo del cuerpo, y da la oportunidad de identificar, y por lo tanto poder resolver conflictos, que de otra forma quedarían escondidos de por vida, aflorando en forma de patologías

diversas, y conformando la forma a veces poco adecuada de relacionarnos con los demás o de posicionarnos en la vida.

En el caso concreto de la *fibromialgia* han quedado demostrados, después de numerosos estudios, como detonantes muy frecuentes tanto las operaciones quirúrgicas, como la pérdida de un ser querido o un duelo largo (aunque nunca se puedan contemplar como causas únicas).

Tanto el médico como el terapeuta, deben tener en cuenta, no sólo las dolencias corporales de su paciente, menos aún como partes aisladas de su cuerpo, sino el entorno en el que vive y todas sus vivencias desde el principio de su vida. Si no es así, la curación de la persona o será muy limitada o estará condenada al fracaso.

Cualquier edad es apta para empezar la práctica/vivencia de la MCG, pues mientras el cuerpo está vivo, es posible la mejora o incluso la solución de los problemas, sea cual sea la causa que los ha provocado.

Dra. Roser Munné Codorniu

Directora del Centre de Correcció y
Condicionament Físic de Barcelona



Durante el último trimestre del 2002, varias mujeres diagnosticadas del síndrome de fibromialgia, asistieron a las sesiones de microgimnasia (una vez por semana) que se impartieron en el Casal de Can Masallera en Sant Boi de Llobregat.

La mayoría sobrepasan los cincuenta años de edad, son amas de casa, aunque también realizan trabajos cualificados como administrativa, modista y peluquera.

Todas están casadas, menos una que está separada; todas tienen uno o más hijos.

Algunas aún tienen vivos a uno o los dos progenitores (están responsabilizadas del cuidado de ellos o bien de los del marido).

Todas duermen mal y poco (utilizan algún fármaco).

Solamente dos defecan cada día, el resto tiene problemas de estreñimiento (una de ellas incluso llega a decir que NO defeca) otra tiene descomposición ⁽¹⁾.

Según sus historiales médicos, la mayoría ha sufrido algún traumatismo: hernia discal (una o varias), rotura de coxis, rotura de tibia y peroné. Han estado diagnosticadas de ciática, artrosis, reuma, desgaste de la columna, reuma en la sangre, etc. Han sufrido varias operaciones: histerectomía, apendicitis, etc...

La mayoría tiene sobrepeso, y algunas tienen colesterol (una tiene diabetes).

Todas sufren de fuertes dolores corporales "con días más buenos y días más malos" y toman medicación diversa para sobrellevar el dolor. Dichos dolores modifican notablemente su rutina diaria.

Ni que decir tiene que todo ésto les afecta enormemente en su estado de ánimo y la mayoría está tomando medicación (tipo Prozac).

Hasta aquí lo que podría ser una descripción "a grosso modo" de las usuarias de "micro" afectadas de fibromialgia.

Pero ¿qué es lo que el terapeuta (sugeridor corporal) encuentra en el cuerpo de estas usuarias "especiales"?

En principio, lo mismo que en el del resto de personas: un exceso de rigidez en la parte posterior del cuerpo (cadena muscular de la estática hipertónica) cuyas consecuencias más visibles son: hiperlordosis cervical y lumbar, rotación hacia adelante de las clavículas, rodillas que se juntan en exceso, codos con hiperextensión, pies planos o cabos, barrigas, la piel muy enganchada al músculo, con una gran falta de flexibilidad, etc...

Con los trabajos que se proponen en las sesiones de microgimnasia (estiramientos en los que se tiene en cuenta la simetría posición global de cuerpo) perciben, como cualquier otra persona, como la parte trabajada cede a la tensión y a al exceso de fuerza que aprisiona la musculatura y llegan a sentirla más "esponjosa", "ensanchada", "aplanada", en definitiva, con más espacio, más alargada, que la parte que no se ha trabajado.

Algunas hacen los deberes en casa (cualquier persona necesita acondicionar su cuerpo a diario, cuánto más si hay una situación de exceso de tensión con fuertes dolores). Utilizan lo que aprenden en las sesiones durante la semana para ir restando el acúmulo de tensión diario (recordemos que cada día, sin proponérselo, acumulamos cantidades ingentes de tensión, porque todo lo hacemos aplicando un exceso de fuerza y desde posturas incorrectas).

Nuestro parecer es que la microgimnasia es un recurso muy valioso y una herramienta muy precisa para ayudar a las personas a retomar a su equilibrio armónico, a restaurar su bienestar a todos los niveles.

Teresa Escobedo Asín

Terapeuta del sistema ARC - El Prat de Llobregat



PRETÉRITO

Unos tiernos y ansiosos bracitos, se extienden hacia delante, en búsqueda y demanda del imprescindible contacto/relación maternal, pero en esta travesía vital no siempre encuentran el acogimiento, la defensa y la protección deseadas.

Esas mismas extremidades superiores, en su desesperanza, van *más allá* del vacío existente y se *autodeforman* con la hiperextensión de sus codos.

El tórax infantil por su parte, sigue el movimiento estéril de los pequeños brazos, desplazándose hacia *delante* y *arriba* en esa búsqueda infructuosa de esas manos y brazos maternos y amorosos que *nunca llegan* o *llegan insuficientemente*.

Un inocente tórax *ávido* de amor parental incondicional -con predominio materno durante los primeros años-, en su desesperación se cerrará en sí mismo y se deformará irremediablemente..

Un tórax *atormentado* por la falta de caricias, presentará muy pronto una forma compacta y cerrada con relieves inferiores desplazados hacia delante y arriba -costillas avanzadas-. A la vista podrá parecer un tórax con mucha capacidad pulmonar. Este aparente volumen se materializa por el gran hundimiento de las costillas flotantes en la zona lumbar alta, en detrimento del espacio respiratorio.

Finalmente será un tórax *petrificado* que tendrá dificultades para respirar. Será una caja *hambrienta* de atenciones,

roces y cariño, que tendrá dificultades para expresar su amor incondicional –hacia sí mismo y hacia los demás–, por no haberlo recibido en el momento crucial de su trascendente aprendizaje dinámico y emocional.

SÍNDROME DE FIBROMIALGIA

Por dos veces he tenido la oportunidad de reunirme con las componentes de una asociación de fibromialgia. En el curso de la conversación constaté, que una gran mayoría de ellas no querían cambiar sus hábitos y costumbres. Siendo personas permanentemente atormentadas por el dolor y la falta de locomotividad, estaban inmersas en la paradoja del *vol i dol* (2). Hacían muchas cosas para mejorar, aparte de sus obligaciones profesionales y domésticas. Puede que hicieran demasiadas cosas. En cambio descuidaban o no sabían de toda una serie de pequeñas acciones corporales en el dormir, en el deambular, en el sentarse, en el calzado, en tocarse el cuerpo, etc.

Constaté que había un gran desconocimiento y desconexión con el propio cuerpo. No le *hablan*, no lo *miran*, no lo *tocan*, no lo *acarician*, no lo *miman*... Sólo le exigen.

También pude corroborar que sus cuerpos estaban adueñados por una extensa rigidez muscular. Los tejidos musculares habían perdido su elasticidad y no había correspondencia miofascial. En estas deplorables condiciones del tejido conjuntivo(3), transformado en *cuero reseco*, las articulaciones se comprimen y apelmazan, perdiendo su acción mecánica e imposibilitando el autoengrase interior.

Sabemos que todo cuerpo sometido a la rigidez y acortamiento de las cadenas musculares, pierde la eficacia de *todos sus sistemas vitales*(4). La alteración siempre es global, por lo que también incide en el comportamiento de la persona –rigidez mental y rigidez de corazón y emocional–.

El endurecimiento y acortamiento muscular no viene sólo de los esfuerzos físicos. Inicialmente *siempre* hay unos sucesos emocionales negativos, que pueden tener principio en la *fecundación y/o en la etapa uterina*(5), en detrimento del desarrollo normal del feto.

El embrión en desarrollo(6) se contraerá *muscularmente* al *detectar y recibir* los impactos hostiles de la voz de sus padres –especialmente de su mamá, a través del espinazo/sacro/cóxis–, así como de los envites de un entorno poco confortable.

FUTURO

Es imprescindible devolver a todo el cuerpo la elasticidad y el tono natural del tejido conjuntivo que cubre los huesos, músculos, tendones, órganos, etc. Hay que hacer un trabajo *riguroso* de recuperación de la funcionalidad muscular y articular, evitando los ejercicios calisténicos para el desarrollo de los músculos.

Nuestra propuesta sería deslizarse con suavidad, paciencia y amor en el universo de la **microgimnasia**(7), de los **micromovimientos** y de las **posturas de actividad preparatoria** para aprender a escucharlo, entenderlo, amarlo y respetarlo, para ir despertando al mismo tiempo la **conciencia corporal**, para darse cuenta de las infinitas

posibilidades de curación del cuerpo. El premio es muy abundante: se va más *ligero-a*, se esfuman el mal de *espalda* y los dolores *articulares*, desaparecen las *tensiones*, se está más *calmado-a*, se tiene *alegría* y retornan las perdidas **ganancias de vivir**. En estas condiciones los sentidos quedan completamente alerta, la mente atenta, concentrada y serena y el cuerpo elástico, flexible, fluido, suave, gracioso y económico, por lo que refleja calma, serenidad, equilibrio y bienestar, y su contacto es agradable, cálido y amoroso.

El paciente debe de **tomar conciencia** de la necesidad de restaurar adecuadamente su cuerpo, así como de **abrirse** a los cambios necesarios de actitud, conducta, alimentación, posturas y hábitos. Es esencial que el enfermo **se abra** y conecte al mismo tiempo el *autoreverse* de su cerebro y de su corazón, para que su cinta mental y emocional *gire a la inversa*, en una sintonía positiva, alegre y esperanzada de sanación.

Antoni Munné Ramos

Restaurador Corporal - Barcelona

- (1) Asma, bronquitis asmática, neumotórax, etc.
- (2) *Vol i dol*, expresión en catalán que viene a significar *Quiere pero no*
- (3) El tejido conjuntivo, es una fina película que dentro del sistema miofascial, envuelve o *ensaca* los músculos, las vísceras, los huesos, los tendones, etc., y es el mecanismo más importante de transporte y soporte del cuerpo.
- (4) El cuerpo humano está gobernado por una cadena muscular principal y varias cadenas solidarias – *La evidencia del cuerpo*, de Antoni Munné Ramos - Ed. Paidós 1993-1999.
- (5) Sistemas vitales: respiratorio, sanguíneo, linfático, endocrino, nervioso, etc.
- (6) Dr. Aldred A. Tomatis, *9 meses en el paraíso*
- (7) La Microgimnasia – Método revolucionario de restauración y reeducación corporal, amparada en el sistema A.R.C.®

Isabel García Martín

Terapeuta del sistema Analítico Restaurador Corporal ARC
E-Mail: isabel.garmar@terra.es
Tl.: 913.881.059

Teresa Escobedo Asín

Terapeuta del sistema Analítico Restaurador Corporal ARC
E-Mail: teracias@wanadoo.es
Tl.: 933.791.085

Dra. Roser Munné Codorniu

Directora del Centre de Correcció i Condicionament
Físic de Barcelona.
E-Mail: centrecorreccio@terra.es
Tl.: 933.495.2663

Antoni Munné Ramos

Restaurador Corporal y Fundador del C. C. C. F. de Barcelona.
E-mail: munnco@menta.net
Web: www.tonimunne.com

Bibliografía:

- La evidencia del cuerpo* – 1993-1999
El amanecer del cuerpo – 1997
Ambos de la Editorial Paidós
La Microgimnasia – Amar el cuerpo – 2002
Editorial PaidóTribó