

Si el dolor de espalda, las cervicales, el lumbago, la artrosis, los pinzamientos, o cualquier otro problema muscular no le dejan vivir, la microgimnasia, una terapia rápida, sencilla y nada agresiva puede ayudarle a recuperar el bienestar

Texto Carmen Grasa

Practicar micro para estar maxi

Cuando hace tres años Teresa se rompió los dos brazos, el mundo se le vino encima. Acababa de cumplir los 50 y se cayó de la escalera mientras descolgaba las cortinas del salón. “Me fracturé el cúbito y el radio de los dos brazos y me escayolaron. No podía hacer nada. Me tenían que vestir y desvestir, ayudarme para ir al baño. Mi vida se convirtió en un despropósito. Además, cada día estaba más desanimada”, cuenta. Estuvo cerca de dos meses sin poder atender la tienda que regenta en Barcelona. Después de aquel episodio vino “el calvario de la rehabilitación. Pensaba que sería menos duro, pero el dolor era tremendo, incluso después de

dores, que son un conjunto de micromovimientos para estirar los músculos y movilizar las articulaciones. El objetivo es eliminar los núcleos de tensión existentes en las cadenas musculares, que son los que nos acarrean los problemas y las lesiones”, describe María Guasch, fisioterapeuta y restauradora corporal. En contra de lo que se pudiera pensar, no se trata de realizar ejercicios, porque estos están enfocados a tonificar más los músculos, con lo que se podría aumentar más su contractura. “Los preparatorios reconocen el cuerpo, lo predisponen, lo arreglan y lo acondicionan, le devuelven a los músculos el tono adecuado, el original, el que necesitan, tanto si este se presenta bajo como

haber acabado las sesiones de fisioterapia”, explica. Todo cambió cuando una de sus clientas le propuso hacer una terapia diferente: microgimnasia. Lo probó – “porque habría probado cualquier cosa que me hubieran dicho, la verdad” – y en unas semanas el dolor cesó, sus brazos volvieron a pertenecerle y empezó a trabajar de nuevo. “Puede ser difícil de creer, pero además de mejorar físicamente, mi ánimo era otro. Recuperé ilusiones, las ganas de emprender otros proyectos. La microgimnasia me ayudó a mover los brazos, a eliminar el dolor y a ver la vida de otra forma, con más seguridad en mí misma y con más optimismo”, confiesa Teresa, que ha vuelto a viajar, que se ha apuntado este año a varios talleres (meditación, cocina, elaboración de aceites y pomadas caseros...), que tiene planes para dejar su negocio y emprender otro. Como le ocurrió a ella, más del 3% de los españoles sufrió en el 2010 algún tipo de lesión en el hogar o en su tiempo libre, y cada 24 segundos se produjo un accidente doméstico en nuestro país, de ellos las caídas (44,2%) fueron las más frecuente, alertó aquel año la organización de consumidores Facua. La OMS (Organización Mundial de la Salud) ya ha considerado los accidentes domésticos como una epidemia y un problema de salud pública. Los traumatismos como el que padeció Teresa se solventan con unas semanas de escayola, pero arrastran tras de sí otras lesiones más complicadas de resolver, describen los especialistas, porque los músculos, al producirse la rotura ósea, se contraen para proteger el cuerpo y pueden continuar así meses y meses, restando movilidad y produciendo dolor. Ya no duele el hueso roto, duele la musculatura. “Es el daño colateral el que acaba por invalidarnos durante más tiempo. Los músculos se han encogido, se han acortado, y es imprescindible devolverles el espacio que les corresponde para recuperar el bienestar. En caso contrario, ese acortamiento acaba afectando al resto de la musculatura y a otras partes del cuerpo”, analiza Joaquim Murt, médico, restaurador corporal de Sistema ARC (análisis restaurador corporal que incluye terapias como la microgimnasia, el masaje restaurador corporal, el micromasaje y la gravitoterapia) y responsable del Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona.

Adiós a las contracturas y el dolor Teresa recuperó su cuerpo, “lo restauró”, en palabras del doctor Murt, gracias a la microgimnasia. De su primera sesión salió sorprendida. Apenas le habían tocado los brazos, pero “sentía que todo mi cuerpo, incluidos estos, se habían estirado”, relata antes de narrar ▶

si es excesivo, aumentando su elasticidad y flexibilidad”, precisa Guasch. En una sesión encontramos personas de todas las edades y de distinta condición física, porque es una terapia que no tiene contraindicaciones, aunque en

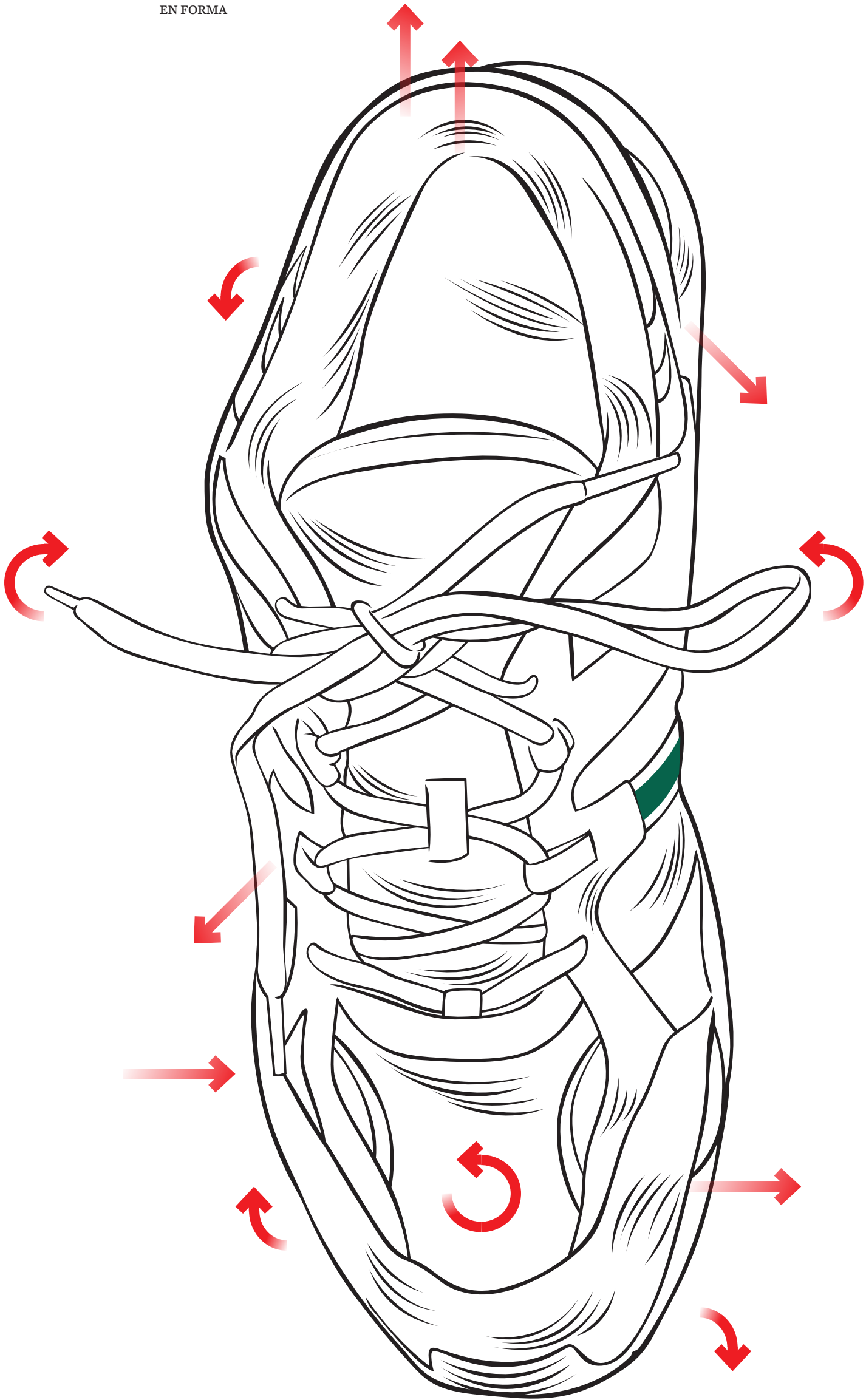
dos casos específicos puede resultar infructuosa. “En los cuadros de parálisis flácida y en estadios avanzados de enfermedades neurológicas degenerativas los resultados suelen ser escasos, pero nunca perjudiciales”, concluye.

CON ESTA TERAPIA NO SE SUDA Y ADEMÁS SE RECUPERA MOVILIDAD

TRABAJAR LA FORMA DE RESPIRAR AYUDA A ALIVIAR TENSIONES

CÓMO SE PRACTICA LA MICROGIMNASIA

La microgimnasia es una terapia que se practica en grupo, con ropa cómoda, en sesiones que duran una hora y media, dirigidas por un terapeuta (Sistema-arc.com). “En ellas se realizan actos preparatorios acondiciona-



en forma



BUENAS COSTUMBRES PARA VIVIR MEJOR

Los especialistas en microgimnasia proponen una serie de hábitos que pueden evitarnos un rosario de problemas musculares:

- > Duerma en posición fetal, nunca boca abajo
- > No duerma sin almohada o con una muy gruesa
- > Levántese despacio de la cama
- > Al despertarse, no eleve los brazos por encima de la cabeza, llévelos hacia delante
- > No cruce las piernas al sentarse ni se ponga cojines en la nuca o los riñones
- > Deje caer los brazos al lado del cuerpo, no los cruce
- > No se siente en los extremos de las sillas
- > No apoye la cabeza en las manos al estar sentado
- > Nunca curve la espalda ni la nuca hacia atrás
- > Al estar de pie y caminar, mantenga los pies paralelos
- > Vigile las mandíbulas para mantenerlas aflojadas
- > Para descargar las cervicales acerque la barbilla al pecho varias veces al día



- > Si lleva gafas, procure que se mantengan bien sobre la nariz para no dañar las cervicales
- > Lleve el bolso o la cartera en bandolera, nunca colgado del hombro
- > Respire pausadamente, evitando las inspiraciones profundas y favoreciendo la salida del aire
- > Suspire para distender el diafragma y eliminar tensiones
- > Haga pausas durante su jornada laboral
- > Échese una siesta, en posición fetal y sobre el lado izquierdo
- > Vaya de compras con un carrito
- > Coma equilibradamente, masticando bien, y tome abundante líquido
- > Nunca gire el cuerpo ni se incline con las piernas estiradas para coger o sostener un peso. Flexiónelas y al subir la carga vaya estirándolas lentamente

cómo fue su experiencia. “Me coloqué en el suelo tal como me indicó la terapeuta y realicé los movimientos que me propuso. Siempre muy pequeños y muy despacio, como a cámara lenta, acompañados de una respiración que debía ser también pausada, pero larga, echando más aire del que cogía. Aunque lo más curioso fue lo del espejo. A media sesión, cuando ya habíamos trabajado un lado del cuerpo, la terapeuta hizo que me mirara en un espejo. ¡Tenía un brazo más largo que el otro!”. Los músculos de Teresa empezaban a recuperar el espacio perdido y no sólo los del brazo. “La microgimnasia es una terapia de estiramiento muscular y reequilibrio corporal cuyos beneficios se aprecian en todo el cuerpo”, define Sergio Cubota, codirector de Caballo de Viento, un centro terapéutico holístico situado en Laspaules (Huesca), y restaurador corporal de Sistema ARC. “Con micromovimientos muy lentos, unas posturas precisas, la respiración adecuada y dirigiendo toda nuestra atención hacia el cuerpo, se consigue que desaparezcan las tensiones de las cadenas musculares posteriores, que son las más potentes que tenemos. De hecho, es en el acortamiento de estas cadenas donde se esconde el origen de muchos de los problemas que afectan a nuestros huesos y articulaciones, así como a la mayoría de los tejidos blandos, como cartílagos, tendones ligamentos y músculos”, amplía Cubota.

Teresa, para estos especialistas, no es una excepción, porque miles de personas en toda España practican microgimnasia y han experimentado sus beneficios: desde aliviar el sempiterno dolor de espalda –que afecta a 7 de cada 10 personas en su puesto de trabajo, siendo una de las principales causas de baja laboral en nuestro país, según la Encuesta Europea de Salud Pública en España elaborada por el INE en el 2011–, hasta la mejora y reducción de los síntomas de la artrosis, la artritis, el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia, el lumbago, la ciática, los dolores cervicales y de cabeza, los pinzamientos, etcétera. Todos coinciden al afirmar que se trata de una terapia rápida y eficaz, porque la mejoría se aprecia en muy poco tiempo. Esa rapidez y eficiencia son la consecuencia directa, en palabras de Sergio Cubota, “de que este tipo de estiramientos es global y, al evitar las compensaciones, vincula todas las estructuras corporales.

La microgimnasia no atiende solamente el foco del dolor, el síntoma, sino también el origen. No hay que olvidar que aunque el dolor se evidencie, por ejemplo, en un hombro, la raíz del problema puede estar en la espalda, en el acortamiento de los músculos de la cadena posterior. Una retracción que se manifiesta en forma de contractura en el hombro. ¿De qué sirve estirar solo el hombro si seguimos teniendo contraída la espalda? De nada, porque en poco tiempo el hombro volverá a doler”.

Vuelta al equilibrio emocional El origen del problema: esa es la cuestión. Cuando las lesiones se han producido, como el caso de Teresa, debido a un accidente, la cosa parece clara. ¿Pero qué pasa cuando, sin habernos golpeado, nos duelen las piernas, la espalda, los brazos o nos contracturamos de golpe o nos sorprende una tortícolis o nos quedamos clavados de repente? Los expertos explican que, amén de sentarnos mal, dormir mal, colocarnos mal cuando estamos de pie y otras agresiones a las que sometemos el cuerpo, resulta que no podemos con nuestra alma. O lo que es lo mismo: nuestras emociones nos atrapan, se enganchan a las tripas, a los músculos, tirando de ellos, estrujándolos. “Es muy común caer en el error de que los músculos son débiles y que por eso se lesionan. No es así. No es su debilidad lo que los hace vulnerables, sino un exceso de tensión. Y esa tensión, excepto en aquellos casos en los que se ha producido un trauma violento, se debe a un sinfín de emociones mal gestionadas”, aclara Joaquim Murt. El estrés, la tristeza, el miedo, la vergüenza, la ira, son sentimientos que ponen en guardia a nuestros músculos. Cuando los primeros se desbordan, pueden acabar por destrozar los segundos. “Una emoción mal gestionada –continúa el doctor Murt– influye en las tensiones musculares y estas nos llevan a adoptar posturas incorrectas y descompensadas para evitar el dolor o el malestar. Pero estas posturas, al contrario de lo que creemos, nos generan todavía más tensión en los músculos y acaban por lesionarlos y por fastidiar, también, los huesos. Es un círculo vicioso”. Ese juego perverso que entablan sentimientos y músculos puede dar al traste con nuestra vida laboral y personal, porque no hay nada que invalide más que el dolor, físico, emocional, o ambos conjuntamente. Quienes lo





ESTA SERIE DE TÉCNICAS AYUDAN A CORREGIR POSTURAS ERRÓNEAS

han padecido lo saben: un 33% de españoles a los que un médico les ha diagnosticado dolor crónico. Además, 4 de cada 10 pacientes con dolor crónico lleva más de 10 años con él y en su mayoría son mujeres, según un estudio elaborado en el 2011 por la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios). ¿Los principales dolores? Sin sorpresas: espalda, músculos y huesos, lumbares, cabeza y cuello, según el informe.

Localizada la raíz del problema, esa emoción fuera de control, ¿cómo nos ayuda la microgimnasia si se trata de un trabajo eminentemente corporal, de estiramiento muscular? Nos lleva de la mano a bucear en el cuerpo, según quienes la practican y quienes la imparten, a quererlo, y en ese trayecto “suavizamos los músculos capa a capa, los tranquilizamos, les devolvemos el tono adecuado, la elasticidad, la flexibilidad. Y a medida que lo hacemos, con tranquilidad, con respeto y con cariño, aflora y se libera

la emoción que los ha maltratado: ese parásito que se agarraba a ellos y al que íbamos alimentando cada día sin saberlo”, detalla Juan Miguel Gallego, restaurador corporal con casi 30 años de experiencia. Para Gallego, es fundamental “tener conciencia corporal, escuchar el cuerpo, saber por qué grita, por qué se queja. Y dejar que lo haga, “porque eso nos liberará, nos permitirá identificar y expulsar el parásito para vivir mejor. La microgimnasia te facilita el camino, te devuelve el equilibrio físico perdido y, a la postre, la armonía emocional”.

Más seguros, más felices Eliminar el dolor físico y emocional nos hace otros, nos relanza a la aventura de la vida con optimismo, afirman los especialistas que han estudiado las consecuencias de la microgimnasia en pacientes que la han practicado. Han notado cómo en ellos se aprecia un notable crecimiento de la autoestima y de la empatía, una mayor capacidad para relacionarse con los demás, un aumento de la confianza y la seguridad en sí mismos. De hecho, como refiere María Guasch, fisioterapeuta, restauradora corporal y codirectora del centro Caballo de Viento, “cuando nuestro cuerpo funciona, también funciona nuestro corazón. Prestar atención al cuerpo nos regala felicidad. Y cuando somos felices, vamos más seguros por la vida, somos capaces de decidir nuestro camino, de

valorar nuestros puntos fuertes y los débiles, de sacarles partido a los primeros. En momentos como los que estamos viviendo eso es algo fundamental, porque es la única herramienta que nos permite salir adelante y afrontar los retos que se nos presentan”. Para Guasch “no todas las terapias se pueden practicar a cualquier edad, ni con cualquier condición física y sea como sea el estado de tu cuerpo. Sin embargo, la microgimnasia, con sus pequeños y delicados movimientos, no deja fuera a nadie, porque incluso en el caso de personas muy mayores o con problemáticas especiales se puede realizar un trabajo individual y personalizado. Se trata de un trabajo corporal sencillo que aporta mayor flexibilidad y elasticidad a los músculos y a las articulaciones. Sus beneficios, además, se alargan en el tiempo, porque también nos educa corporalmente. Nos hace conocer nuestro cuerpo y cambiar posturas y hábitos incorrectos que son incompatibles con nuestro bienestar”. Y agrega: “Por eso es tan efectiva. Por eso y porque trabaja el cuerpo en profundidad, liberando de tensiones, capa a capa, cada estructura muscular”.

Practicando microgimnasia no te quedas sin respiración, sino todo lo contrario. No sudas ni se te disparan las pulsaciones o la tensión arterial. No sales con un hambre felina tras una sesión. Te esfuerzas, por supuesto, y a veces resulta un poco incómodo, pero ese trabajo, explican los expertos, tiene su recompensa: alivio del dolor, recuperación de la movilidad, un cuerpo y una mente equilibrados y las endorfinas, esas chispeantes hormonas de la felicidad, recorriendo tu cuerpo y dándole alegría. Tanta que, según el testimonio de sus practicantes, además de todo lo anterior, han visto cómo mejoraba su vida sexual (tanto en calidad como en cantidad), han sido capaces de superar mejor la muerte de algún familiar, han podido, por fin, ponerse a dieta y conseguir perder peso, o dejar de fumar, han retomado los estudios, han recuperado amistades y hecho otras nuevas, han vuelto a confiar en sí mismos y eso se ha reflejado en el resultado de su actividad laboral. Una lista de beneficios maxi a cambio de sencillos micromovimientos. ■

EL BIENESTAR EMOCIONAL DE ESTAS PAUTAS PERMITE RECOBRAR LA CONFIANZA

● ¿Cuál es su tipo de gimnasia favorita?
Opine en Lavanguardia.com/estilos-de-vida

