

# 05

revista semestral  
junio de dos mil once

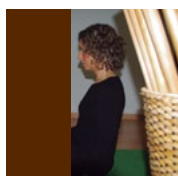
sistema  
**ARC**  
análisis restaurador corporal

ejemplar  
gratuito

revista de divulgación  
del sistema ARC

# La microgimnasia

Pequeños testimonios de grandes experiencias



## El síndrome de fatiga crónica y la fibromialgia

Una experiencia de vida

## Más allá de las sesiones de Microgimnasia



## Buenas costumbres corporales

Caminar sobre un tronco de alcornoque



## Editorial

En este número de la revista ARC os presentamos algunos testimonios que nos explican lo que la Microgimnasia les ha aportado y les sigue aportando.

Para mí, son pequeñas muestras de grandes experiencias que nos enseñan cómo nuestro cuerpo y nuestro SER puede, mediante la Microgimnasia, experimentar un camino diferente.

Mi amiga Joana Gelabert, profesional del sistema ARC, lo explicaba en una ocasión con las siguientes palabras:

*“Nacemos con un cuerpo sin libro de instrucciones y las personas que nos rodean también las desconocen, y emprendemos el apasionante viaje de la gran aventura de la VIDA. En esta aventura nos sucede un poco de todo: algunas grandes alegrías, momentos de ni frío ni calor y, cómo no, alguna que otra experiencia dura tanto anímica como físicamente. Son estos dramas los que van impregnando el CUERPO de desequilibrios, compensaciones y rigidez dando siempre el mismo resultado: el acortamiento y endurecimiento de la musculatura. De repente un día nos damos cuenta de que lo que tenemos está muy lejos de ser «salud», de que la cabeza tiene ganas de muchas cosas pero el cuerpo no sigue. Y el sistema nos dice: ¿Qué quieres? Pues simplemente flexibilizar de nuevo el cuerpo, alargar la musculatura, ayudarlo en su función de auto-regulación a través de un ejercicio adecuado.”*

Esto es lo que la Microgimnasia nos ofrece: una actividad física respetuosa con el cuerpo humano, que permite, entre otras cosas, liberar tensiones musculares y bloqueos articulares y devuelve la flexibilidad a las cadenas musculares, lo que mejora la salud y el bienestar de quien la practica. ¿Quieres experimentarlo? Espero que los testimonios que encontrarás a continuación te animen a ello.

Mònica Tarrés Campà

## La minusvalía de Javier

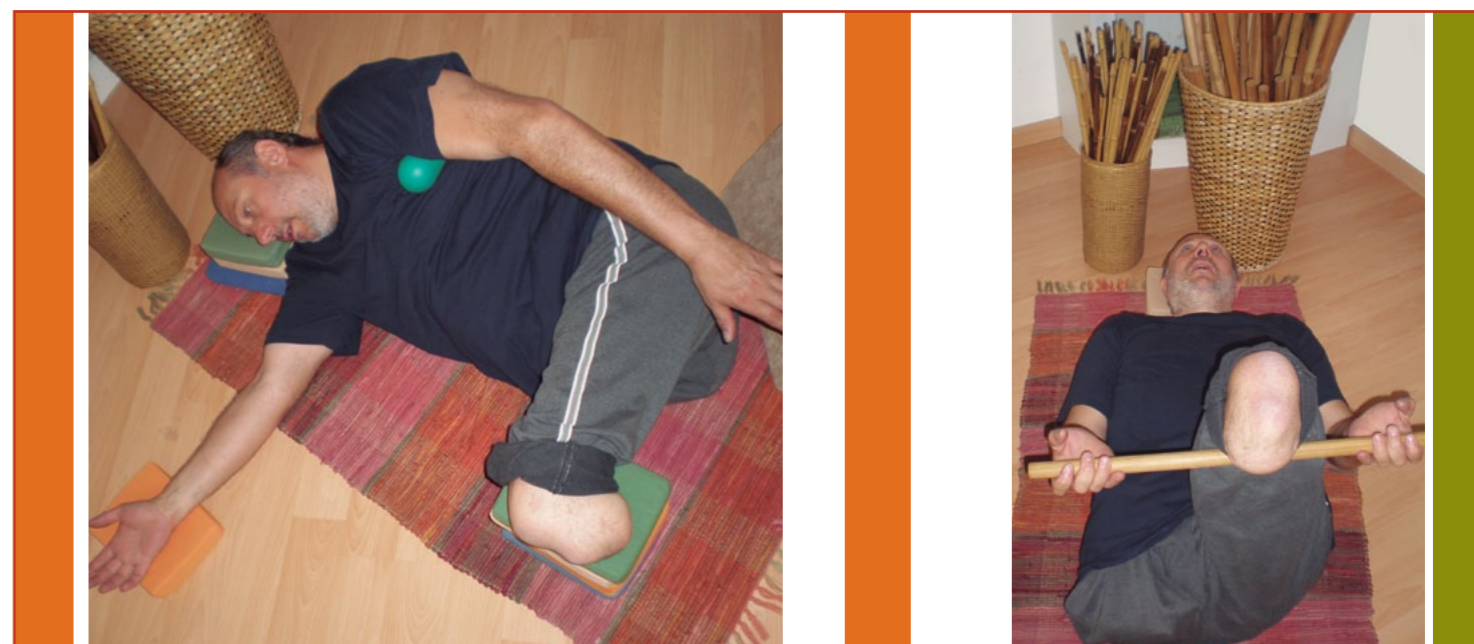
Superarse así mismo es una elección

Desde que empecé a practicar la Microgimnasia con Silvia Pallerola he ido notando que puedo soltar tensiones con mayor facilidad, sobre todo en las partes de mi cuerpo más afectadas, que son los hombros, porque en mi día a día hago mucho movimiento de brazos. Solo el hecho de estar tumbado, con la mirada en algún punto del techo, soltando el aire por la boca abierta y vaciando todo el cuerpo, me permite ir aflojando lentamente el cuerpo y eso me descarga muchísimo.

Antes sentía unos calambres muy dolorosos en las zonas donde no tengo piernas y ahora incluso esto se ha suavizado mucho. Además, he aprendido algunos trucos para tumbarme en casa correctamente con la ayuda de la pelotita del cóccix, ¡mi gran aliada!

**Javier López Sanz**

Practicante de microgimnasia



**No hay nada imposible para el que CREE que PUEDE. Cuando el QUÉ está claro, el CÓMO aparece. Para la Microgimnasia, cualquier objeto puede servir para ayudar a equilibrar el cuerpo.**

Sílvia Pallerola



# El síndrome de fatiga crónica y la fibromialgia

Conocí el método creado por Antoni Munné a través de su libro *La evidencia del cuerpo* y en 1999 decidí ir a su centro por mi reiterado dolor de espalda.

Después de un intenso trabajo personal de un año, y viendo la transformación de mi cuerpo, decidí formarme como terapeuta del sistema ARC para compartirlo con otras personas. Tuve que esperar tres años más para que se hicieran los cursos de formación.

personas repitieron curso tras curso y me brindaron su apoyo y su amistad.

Dados los altibajos de la enfermedad, es difícil que coincida todo el mundo el mismo día; aun así, dada la fe que tenían, había días de pleno total. Se trata de gente muy disciplinada; por ejemplo, de vez en cuando alguna alumna venía y me decía: "Hoy estoy muy mal y he venido en taxi, porque sé que cuando salga me encontraré mejor". Este es el mejor elogio que nunca me han hecho.

## Una experiencia de vida

sin esfuerzo adicional por mi parte. Si alguien venía muy hundido, las compañeras le comentaban cómo ellas habían llegado igual que él o ella y cómo ahora estaban mucho mejor.

Yo he crecido, y además he visto cómo mis alumnas perseverantes conseguían más fuerza y autonomía, su autoestima crecía y sus cuerpos se estiraban.

Dejé la asociación por asuntos personales, y estoy orgullosa de haber formado un precioso grupo de personas que siguen

*Es difícil explicar todo lo que supone la "Micro".*

*La fatiga y la fibromialgia nos dejan muy tocadas... te comentan que la "Micro" te irá bien y piensas: "¿Qué tontería debe de ser esto!; además, nosotras no podemos hacer ejercicio que conlleve un gran esfuerzo"... Entonces aparece esta gran revolución con un nombre que parece pequeño:*

*Microgimnasia.*

*Ejercicio mínimo, respirar, sentir el cuerpo... no estamos acostumbradas, nos cuesta profundizar en lo que supone que nuestro cuerpo nos comunique cosas a través de la simple respiración, tumbadas con las piernas encogidas y notando cómo el cuerpo entra en contacto con el suelo y cómo respira.*

*Una semana tras otra, vamos aprendiendo cosas que nos enseña este cuerpo que no escuchamos, esta máquina precisa que quizás hemos estropeado demasiado, y ya es hora de que la cuidemos.*

**¡LA "MICRO" HACE MILAGROS!**

**Dolors Borrell Guix**  
Practicante de microgimnasia

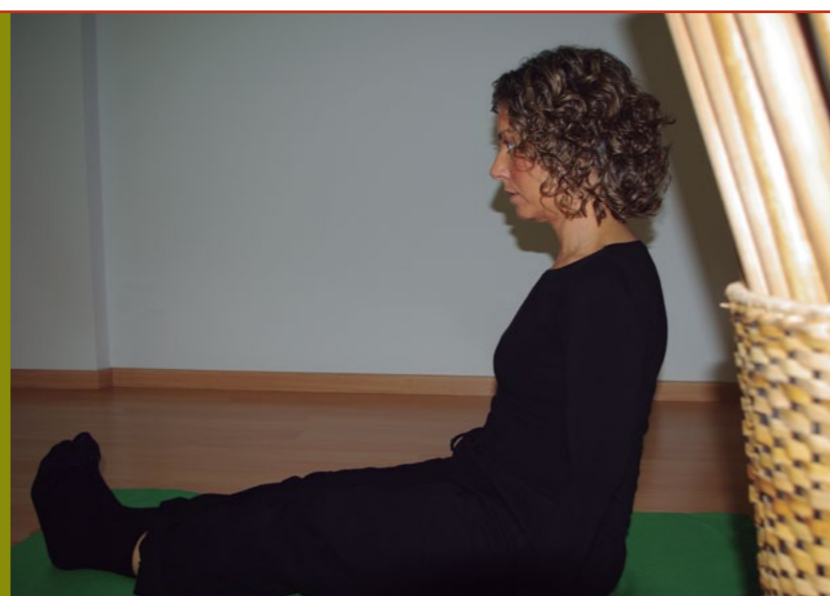


Recién terminado el primer ciclo, cumplí mi propósito y empecé a dar clases de Microgimnasia en la asociación ASFCEM, dedicada a enfermos con el síndrome de fatiga crónica. Comencé con dos alumnos, que enseguida aumentaron a cuatro. Recuerdo que había más ilusión que profesionalidad: mis alumnos fueron muy indulgentes con mis lapsus e inseguridades, y poco a poco fui afianzándome.

La gente lo probaba y, salvo contadas excepciones, se quedaban hasta finalizar el curso escolar. Unas pocas

He dado clases en la asociación durante seis años. En ese periodo he crecido como persona, he crecido como terapeuta y he podido palpar en mi día a día la importancia que tiene mover el cuerpo para nuestro buen funcionamiento, tanto físico como emocional.

Otra de las cosas que he aprendido es la fuerza que tiene el grupo. Los últimos años resultaba realmente fácil cuando se incorporaba una persona nueva: la energía del grupo la arropaba y hacía que evolucionara mucho más rápido,



practicando la Microgimnasia y siguen evolucionando como seres humanos.

Acabo este escrito con las palabras-testimonio que escribió una de mis alumnas sobre su experiencia respondiendo a la pregunta "¿Qué es la Microgimnasia para vosotras?".

**Ángeles Ortiz**  
Restauradora corporal

# Más allá de las sesiones de Microgimnasia

Hoy ha venido una persona nueva, a quien le había aconsejado repetidamente que probara nuestra técnica. Hoy, pues, ha sido su primer contacto con la Microgimnasia.

Al finalizar la sesión, comentaba entusiasmada que tenía la sensación de haber trabajado mucho, que se sentía como más suelta, que le había parecido muy eficaz, etc., pero esto no es

Y también comentarios sobre mi manera de llevar las sesiones o sobre mi capacidad de observación: "Se da cuenta de todo", "Sabe ver si estás en la sesión o estás pensando en otra cosa".

Comentarios de este tipo hace gracia oírlos, claro está, pero también hacen reflexionar. Cuando dirigimos una sesión de Microgimnasia vamos mucho más allá de la propia sesión. Se

dicen muchas cosas al margen que influyen en la percepción que los que la practican pueden tener de la Microgimnasia y del terapeuta. Todo lo que manifestamos durante una sesión, desde nuestra posición de profesores-terapeutas, deja huella. Nuestra responsabilidad es grande y no sólo desde el punto de vista físico, porque las sesiones no se limitan solo a la hora y media de trabajo corporal, sino que continúan en la vida cotidiana de nuestros clientes. La actitud de respeto y humildad

hacia las personas que nos escuchan y siguen nuestras sesiones y consejos es para mí un asunto importante sobre el que reflexionar.

**Fina Soler**  
Restauradora corporal

lo interesante: lo interesante de verdad ha sido escuchar los comentarios de las demás personas, que ya hace algunos años que trabajan conmigo, y darme cuenta de cómo le explicaban trucos de la Microgimnasia que aplican en su vida cotidiana: cómo sentarse y levantarse, cómo soltar los hombros, que un pequeño taburete ayuda en las tareas de la casa, etc.

# Caminar sobre un tronco de alcornoque

## Masaje podal sencillo y completo

Los pies —una maravilla arquitectónica y de la ingeniería evolutiva compuesta por 26 huesos, 20 músculos y 114 ligamentos— deberían ser venerados como una de las partes más importantes de nuestra anatomía.

La elasticidad, estabilidad y variedad de movimientos del pie dependen del perfecto equilibrio entre sus tres arcos — interno, externo y transversal—, que actúan como bases de suspensión y amortiguación, y del buen tono de la cadena muscular posterior.

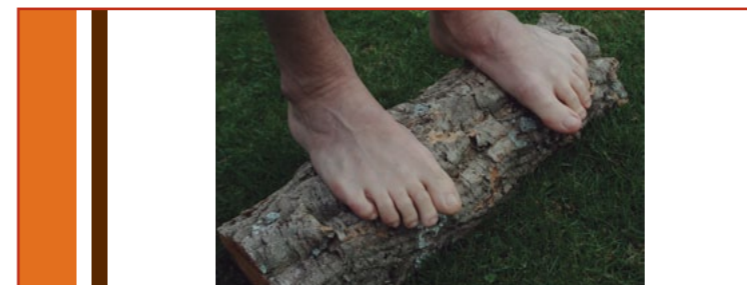
Al pisar el corcho descargamos tensiones nocivas a la vez que el tronco, como sustitutivo de la madre tierra, nos recarga energéticamente.

Para realizar un buen masaje podal, debemos colocar el tronco en posición horizontal en el suelo, frente a nosotros, a unos 40 o 50 cm de la pared; a continuación, nos alzamos sobre él para pisarlo con suavidad, como si paseáramos, con los pies paralelos y dejando que sus rugosidades se claven en las plantas de los pies, lo que deshace los nudos tensionales.

**La ligereza, la porosidad, el espesor, la flexibilidad, la dureza, la rugosidad y la impermeabilidad del tejido de la corteza de alcornoque la hacen adecuada para ejercer un potente y beneficioso masaje podal**

Es sorprendente la amplia variedad de efectos benéficos y revitalizantes que se obtienen con esta actividad preparatoria diaria tan simple y eficaz.

**Dr. Joaquim Murt i Palau**  
Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona  
*Extracto del libro de Antoni Munné: "El amanecer del cuerpo" Ed. Paidós*



Para realizar a diario un buen masaje en los pies resulta ideal un tronco de alcornoque de unos 50 cm de largo y cortado longitudinalmente, con forma de semicilindro. Caminar sobre él unos minutos al día sufre las dificultades cotidianas del andar descalzo sobre la hierba, guijarros o arena de la playa, suaviza el exceso de tensión miotendinosa y articular de todo el cuerpo, y al mismo tiempo estimula las terminaciones nerviosas reflejas presentes en las plantas de los pies.

## escola sistema arc

Curso base Sistema ARC  
**MICROGIMNASIA e INTRODUCCIÓN AL MASAJE RESTAURADOR CORPORAL**

Inicio: 1-2 octubre 2011  
5-6 noviembre 2011  
Residencial del 3 al 8 diciembre 2011  
11-12 febrero. 2012  
30-31 marzo y 1 abril 2012  
11 al 13 mayo 2012  
6 al 8 julio 2012  
Final: Residencial del 8 al 13 septiembre 2012

## FECHAS DE LAS PRÓXIMAS FORMACIONES

Ciclos formativos de **MASAJE RESTAURADOR CORPORAL**

1º ciclo: Básico. Tronco y cuello. 9 al 11 septiembre 2011  
2º ciclo: Cintura escapular y brazos. 18 al 20 noviembre 2011  
3º ciclo: Cintura pélvica y piernas. 3 al 5 febrero 2012  
4º ciclo: Micromasaje. 20 al 22 abril 2012  
5º ciclo: Gravitoterapia y masaje en silla harmónica. 10 al 12 junio 2012

libros  
TONI MUNNÉ

**EN CUERPO Y ALMA**  
Editorial Grupo CUDEC (2011)

**LA MICROGIMNASIA AMAR EL CUERPO**  
Editorial Paidotribo (2002-2005)

**EL AMANECER DEL CUERPO**  
Editorial Paidós (1997-2000)

**LA EVIDENCIA DEL CUERPO**  
Editorial Paidós (1993-1999)  
Pendiente de reedición

**METAMORFOSI CORPORAL COM POSAR EL COS EN ORDRE**  
Editorial La llar del llibre (1990)



# Lista de asociados 2011

Para más información, [www.sistema-arc.com](http://www.sistema-arc.com)

	POBLACION	TERAPEUTA	TELEFONO CONTACTO	METODO TERAPEUTICO
<b>Aragón</b>	ANGÜÉS	NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC
	BARBASTRO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	BENASQUE	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA
	CAMPO	SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA
	CASTEJÓN DE SOS	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA
	GRAUS	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA
	HUESCA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
		CRISTINA NÚÑEZ VICIANA	629.743.979	MIC/MRC/GRA
		MONTERRAT OLIVO SUAY	974.228.316	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
		NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC
	LASPAÚLES	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA
	TARDIENTA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	TERUEL	EMILIO CANTÓ MARTÍNEZ	615.683.736	MIC
		Mª JOSÉ ARNAU SIMÓN	696.916.384	MIC/MRC/GRA
	TIERRANTONA	SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA
	TORRELABAD	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA
	ZARAGOZA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	ANTONIA LÓPERA CORBACHO	654.112.557 / 976.398.180	MIC	
	ROSARIO MAINAR GIMENO	976.093.319 / 615.589.548	MIC	
	NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC	
	SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA	
	VILLANOVA			
<b>Balears</b>	ARTÀ-MALLORCA	JOANA GELABERT ZUZAMA	971.836.809 / 625.512.114	MIC/MRC/GRA
	SANT LLUIS-MENORCA	MARCEL-LA MONTERRAT BOSCH	686.237.876	MIC
		MONTERRAT BENITO RUIZ	651.306.275	MIC
<b>Canarias</b>	LAS PALMAS	TERESA OJEDA GARCÍA	928.672.636 / 928.624.974	MIC/MRC/GRA
<b>Cantabria</b>	SANTANDER	JESÚS VALVERDE REYES	629.490.111	MIC/MRC/GRA
<b>Castilla León</b>	VALLADOLID	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	SALAMANCA	SERGIO RUIZ DÍAZ	678.498.054	MIC
<b>Catalunya</b>	AIGUAFREDA	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	ALELLA	FINA SOLER AMOR	935.555.645	MIC/MRC/GRA
	ALMACELLES	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	AVIÀ	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC
	BADALONA	ROSA HINOJOSA GARCÍA	649.799.041	MIC
	BANYOLES	CARMÉ MARTÍ GIRO	972.573.471	MIC
	BARCELONA	Mª CARMÉ ALEGRE GINER	933.113.424 / 649.997.077	MIC
		JORDI BAEZA MENA	934.495.546	MIC/GRA
		MARIA GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC
		NATIVIDAD PEÑA PEÑA	934.233.443	MIC
		ORIOL MESTRES CAPDEVILA	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		ROSER MUNNÉ CODORNIU	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		JOAQUIM MURT PALAU	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		DIANA OLIVER FERNANDEZ	93-4764240 / 676.180.448	MIC
		SILVIA PALLEROLA MORERA	932.650.346 / 639.169.384	MIC
		ROSA VILLAGRASA SALVADOR	972.760.917	MIC
	CERDANYOLA DEL VALLÉS	ROSANA OTERO GARCIA	935.921.526 / 652.018.411	MIC
	CORBERA LLOBREGAT	TERESA TORRAS MANSO	936.503.255 / 610.670.418	MIC/MRC/GRA
	EL PRAT DE LLOBREGAT	TERESA ESCOBEDO ASIN	933.791.085	MIC/MRC/GRA
	ESPLUGUES DE LLOBREGAT	CENTA MUNOZ TEMPORAL	933.718.817 / 661.088.048	MIC
	GRANOLLERS	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	LA SEU D'URGELL	TERESA RUIZ MARTINEZ	973.360.331 / 610.971.392	MIC
	LES BORGES DEL CAMP	MªFE MARTÍNEZ SANTALLA	977.817.629 / 645.307.894	MIC/MRC/GRA
	LLIÇA DE VALL	CARMEN VELEZ LLORENTE	677.404.495	MIC
	MOLLERUSSA	MARTA LLORDÉS SERRA	973.600.954	MIC
	MONTMAJOR	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC/MRC/GRA
	PARETS DEL VALLÉS	ANA VALLÉ SANCHEZ	616.159.943 / 935.737.528	MIC
	PONT DE SUERT	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA
	REUS	CARMÉ BALANA CABRÉ	699.827.382	MIC/MRC/GRA
		MONTSANT CERVERA BALANA	977.321.909	MIC/MRC/GRA
		TERESA PERPINYA VALLES	977.310.418 / 654.658.279	MIC/MRC/GRA
		TERESA RIBES MARTI	977.751.169	MIC/MRC/GRA
	RIPOLLET	MARI CARMEN FUNES ORTIZ	935.804.315 / 663.596.131	MIC
		DOLORS GARDENAS MARTINEZ	664287764	
	RODA DE BARÀ	CONCEPCIÓN ANDOLZ PEITIVI	977.800.797 / 677.421.199	MIC
	SABADELL	MAITE BERTRAN CASAS	678.413.587 / 937.274.209	MIC
		JACKIE BOUDIGOU COSTE	937.172.739	MIC/GRA
		ISABEL MARTÍNEZ CARRASCOSA	937.460.042 / 937.176.686	MIC
		ROSA SUBARROCA ERILL	937.260.291	MIC
	SANT ADRIÀ DE BESÓS	ISABEL LOPEZ RODRÍGUEZ	933.813.067 / 619.710.785	MIC
	SANT BOI DE LLOBREGAT	MERCÉ MARTI JODAR	936.523.389 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	SANT CELONI	TERESA SOLA MENDOZA	938.670.301	MIC
	SANTA CRISTINA D'ARO	ROSANA JIMENEZ MORENO	972.837.220	MIC/MRC/GRA
	SANT ESTEVE GUIALBES	ROBERT PLANAS LOPEZ	606.677.533 / 972.561.074	MIC
	SANT FELIU LLOBREGAT	MERCÉ MARTI JODAR	936.857.374 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	ST. HIPOLIT VOLTREGA	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC
	ST.MARTÍ CENTELLES	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	ST.VICENÇ CASTELLET	MONTERRAT BERTRAN FOLCH	670.435.462 / 938.330.999	MIC
	TAGAMANENT	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
TARRAGONA	LLORENS ARROYO GÓMEZ	977.223.430 / 620.926.868	MIC/MRC/GRA	
VIC	TERESA FONT ALBERICH	938.852.486	MIC	
<b>Euskadi</b>	BILBAO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
		PATXI BEITIA ZAMALLOA	944.238.551	MIC/MRC/GRA
<b>C. de Madrid</b>	COLMENAR VIEJO	CRISTINA NÚÑEZ VICIANA	629.743.979	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
<b>C. de Murcia</b>	YECLA	MARISOL AZORÍN DEL VALLE	670.341.672	MIC/MRC/GRA
<b>Comunidad Valenciana</b>	BÉTERA	SUSANA SAEZ SÁNCHEZ	615.932.758	MIC/MRC/GRA
	CASTELLO	SALVADOR SÁNCHEZ CAZADOR	964.224.110	MIC/MRC/GRA
	VALENCIA	ASCENSIÓN LOZANO LORCA	963.408.234./625.017.927	MIC

La ASOCIACIÓN PROFESIONAL EN EL SISTEMA ARC se halla inscrita en la COALICIÓN D'ENTITATS PROFESSIONALS DE TERÀPIES NATURALS, FEDERACIÓ CATALANA.

Masaje Restaurador Corporal  
Microgimnasia  
Gravitoterapia

MRC  
MIC  
GRA