

Microgimnasia

Una técnica educativa y terapéutica que arraiga en la Ribagorza

*“Digan lo que digan, hay una cuestión irrefutable;
sin equilibrio corporal no puede haber salud, ni bienestar, ni plenitud”*

Antoni Munné

POR MARÍA GUASCH, FISIOTERAPEUTA Y SERGIO CUBOTA,
TERAPEUTA EMOCIONAL Y ENERGÉTICO

Hace ya seis años que en la Comarca de la Ribagorza se viene practicando regularmente Microgimnasia y cada día son más los usuarios interesados en esta técnica. Casi todos nosotros conocemos a alguien que, pertrechado con ropa cómoda, mantita y toalla, se encamina a los centros locales al atardecer para ir a la “micro”. Así que nos preguntamos, ¿qué será eso de la Microgimnasia? ¿una “gimnasia pequeñita”? ¿una gimnasia para “micromúsculos”? ...Bromas aparte, nos ha parecido interesante saber un poco más sobre esta actividad que se imparte en nuestra zona y de la que desconocemos casi todo. Aquí van algunas nociones básicas junto a testimonios de practicantes para que el que lo desee se anime a probar.

LA TÉCNICA

Antoni Munné desarrolló en colaboración con un equipo de médicos y terapeutas y en el marco de un sistema terapéutico más amplio, la MICROGIMNASIA, una

técnica Mezierista que se expande con fuerza por el mundo. Françoise Mézières observó que la mayoría de las enfermedades, sobre todo las del aparato locomotor, se sustentan en el exceso de rigidez de la musculatura corporal posterior que permanece en actividad constante, tanto durante la vigilia como en el sueño.

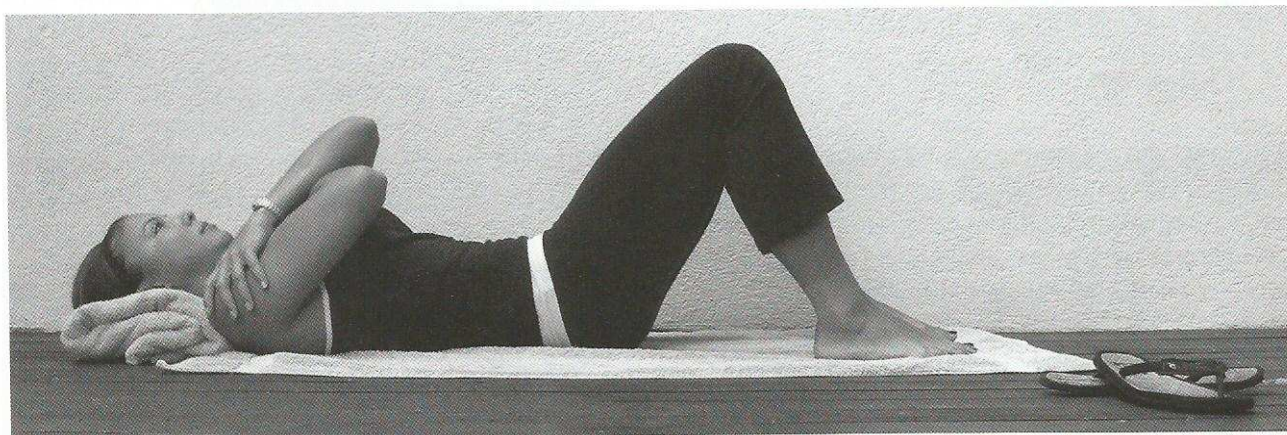
El cuerpo humano es la expresión visible de todo aquello que nos sucede o ha sucedido a lo largo de nuestra vida. El «dolor» se puede convertir en un aliado, ya que nos advierte de que algo no funciona correctamente y nos pone en marcha para hallar una solución al problema. Tener una mayor conciencia corporal permite al ser humano:

Solucionar por sí mismo los pequeños problemas y percances mediante el reequilibrio corporal. Prevenir cualquier malestar, usando el cuerpo con corrección según su edad y estado físico y/o psíquico.

Obtener el máximo rendimiento de las ilimitadas posibilidades corporales.

Entender y colaborar intensamente con el terapeuta para que su trabajo sea más rápido y eficaz.

La Microgimnasia es una técnica que entrelaza conciencia



corporal, buenos hábitos posturales, trabajo en grupo, respiración, estiramientos...Puede o debe practicarse a todas las edades, no tiene contraindicaciones. Es ideal para educar a los niños en la higiene postural, prevenir lesiones y deformaciones del aparato locomotor. Para adultos y personas de la tercera edad esta reeducación postural es una forma suave y no agresiva de tratar un cuerpo con dolor, con artrosis, con tensión y contracturas, con estrés, etc. además de ser una prevención para estas mismas patologías. Los deportistas agradecen los estiramientos profundos y la reeducación postural que se aprende con esta técnica porque les ayudan a mejorar su rendimiento deportivo y prevenir lesiones.

LOS TESTIMONIOS:

“Hoy por hoy doy infinitamente las gracias a que, sea el motivo que sea, sigo haciendo micro y hablo ya de 3 años. Si me preguntan: ¿Qué haces en Micro? Mi respuesta es: estiramientos muy suaves pero muy efectivos. Aun siendo así me quedo con la sensación de que mis palabras no transmiten su beneficio. No solo son las horas de clase sino que la Micro me ha provocado la capacidad de, consciente o inconscientemente, evitar que el cuerpo en su día a día se dañe lo menos posible. Aprendes a reconocer en ti misma un dolor postural, una sensación puntual de cansancio en las piernas y con tan solo un minuto de un estiramiento aprendido en la Micro, se minimiza tanto esa pesadez...La Microgimnasia para mi es una reeducación inconsciente de cómo pasear tu cuerpo por la vida para que siga viviendo mejor. María, Sergio, muchas gracias”.

R.Q. 50 años. Administrativa. El Pont de Suert

“Con 53 años y por recomendación médica empecé Microgimnasia, pensando que era una gimnasia muy estática, pero al hacerla me he dado cuenta que de estática nada, se trabaja todo el cuerpo y he notado una mejoría en toda la espalda que es mi punto débil, he ganado mucha agilidad en las piernas y descanso en los brazos. El trabajo en grupo es animado y gratificante, me hubiera gustado haber probado antes porque creo que es un mantenimiento del cuerpo estupendo.”

P.L. Hostelería. Benasque.

“La primera idea que me cree de la Microgimnasia cuando empezó a llegar a mis oídos fue la de una gimnasia “rara”, con movimientos lentos, suaves, aburrida y básicamente enfocada para personas mayores, personas con problemas físicos, dolores varios, nada interesante ni llamativo para una persona de 20 años. Con el tiempo la Micro se acercó a mí y me animaron a probar, decidí ir un día para comprobar, ratificar que mi idea sobre la Micro era real. Desde ese día no he dejado de ir y por supuesto mi idea no era real.

No soy deportista profesional, pero dedico mucho tiempo y esfuerzo al deporte y ahora la Micro es parte fundamental y necesaria de mi entrenamiento. Es básica para preparar mi cuerpo para el esfuerzo físico, optimizar mi rendimiento, flexibilidad, relajación muscular y mental, también como prevención de lesiones, para hacer los descansos más efectivos, mejorar la postura corporal y, muy importante en esta sociedad y época que vivimos, ser más consciente de tu cuerpo. Sorprende también la mejora a nivel anímico, emocional y energético. Esta es mi experiencia, me gustaría que con la Micro en este caso, pero con cualquier cosa en la vida, comprobásemos si nuestra idea sobre algo es real.”

Alejandro. 26 años. Deportista. Campo.

“Tengo relación con la Microgimnasia desde hace ya nueve años y los beneficios han sido y son múltiples. En el plano físico, la micro me ha ayudado a superar las lumbalgias que me tenían, a veces, hasta más de un mes sin poder levantarme. Ahora una lumbalgia la puedo superar en menos de una semana gracias a los ejercicios de estiramiento de la zona lumbar. En el aspecto emocional, la Micro muestra estrategias como la respiración, el hacerse uno consciente de todo el cuerpo, los bostezos y los suspiros para así aquietar el ánimo estresado.

Pero también la Micro, nos ayuda a ser mejores en nuestras relaciones, a cuidar a los demás y a nosotros mismos. Esto se deja ver en la excelente convivencia con las compañeras y en la maravillosa reunión anual en la finca mágica de María y Sergio donde hacemos ejercicios preparatorios, bioenergética, tai-chi y degustamos una paella excelente, unos caracoles exquisitos y todas las delicatessen que nuestras amigas saben hacer. Quien no hace Micro es porque no conoce el partido que puede sacar de esta disciplina tan benefactora para el cuerpo y para el espíritu.”

C.C. 55 años. Profesora y escritora. Castejón de Sos.

Y las más “mayorcitas” de Castejón apuntan:

“A mi la Micro me parece una forma excelente para cuidarme, para que mis huesos se recompongan y mi cuerpo y mis músculos se estiren”, “Gracias a la Micro paso la semana sin tomar ningún calmante. Me relaja y desoxida mis articulaciones.”

María y Sergio son formadores de la Escuela del Sistema ARC desde hace 10 años y lideran un proyecto único en el Valle para crear un Centro Terapéutico de referencia. Actualmente imparten clases de Microgimnasia en Benasque, Castejón de Sos, Campo, Tierrantona, Graus y El Pont de Suert.

Más información:

www.microgimnasia.com

www.caballodeviento.com