



**ELENA CAMACHO**  
Restauradora Corporal

Profesora de microgimnasia formada en el Sistema de Análisis Restaurador Corporal.

# Cuerpo más armónico con microgimnasia

ESTA NOVEDOSA TÉCNICA CUIDA, SANA Y EQUILIBRA TU CUERPO A BASE DE SENCILLOS MICROMOVIMIENTOS, DELICADOS Y PRECISOS. DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LA MICROGIMNASIA Y GANA ARMONÍA CORPORAL

Vivir una sesión de microgimnasia es ir entrando poco a poco en un mundo de sensaciones y de percepciones internas, es ir sumergiéndose en una misma de manera sutil, con dulzura, mimo, cariño y respeto. Es volver a conectar con los cuidados esenciales, primarios, a los que toda persona tiene derecho. Es volver a maravillarnos con nuestro pro-

pio cuerpo, sintiéndolo y disfrutándolo como cuando éramos pequeñas. Recuerda que, por salud, entendemos una situación de bienestar físico, mental y emocional de la persona. La alteración del equilibrio entre estos tres componentes desencadena la aparición de dolencias corporales y disfunciones del aparato locomotor. Aquí es donde entra en juego la microgimnasia, una técnica concebida para corregir estructuralmente este tipo de disfunciones, para recobrar la plena armonía. Es por eso que se ha convertido en un método pionero dentro de las terapias corporales.

**Respeto por el cuerpo.** La microgimnasia generalmente se practica en grupo. Con las pautas del profesional cualificado, vamos experimentando con nuestro cuerpo para ir descubriendo poco a poco el funcionamiento del aparato locomotor. ¿Cómo lo hacemos? Respirando de manera adecuada, concretamente «respirando hacia fuera»; utilizando posturas muy cuidadas y realizando «micromovimientos» precisos y sencillos, que respetan totalmente la anatomía del cuerpo, y se atienden a su configuración y a

## Muy flexible

Las posturas y los movimientos que se realizan en la microgimnasia benefician a la totalidad del cuerpo, de manera que, tras varias sesiones, te sientes mucho más flexible y tu figura se estiliza.

## Conocerte mejor

A través de esta técnica, llevas a cabo un trabajo profundo de «autoinvestigación» corporal. Poco a poco aprendes a conocerte mejor, a conocer tu propio cuerpo y a conectar contigo misma.

## Antiestrés

Este ejercicio de «autoinvestigación» corporal requiere concentración. Debes estar atenta a la respiración, a cómo reacciona tu cuerpo... Esta atención hacia una misma es una terapia antiestrés.

## Cuida tu espalda

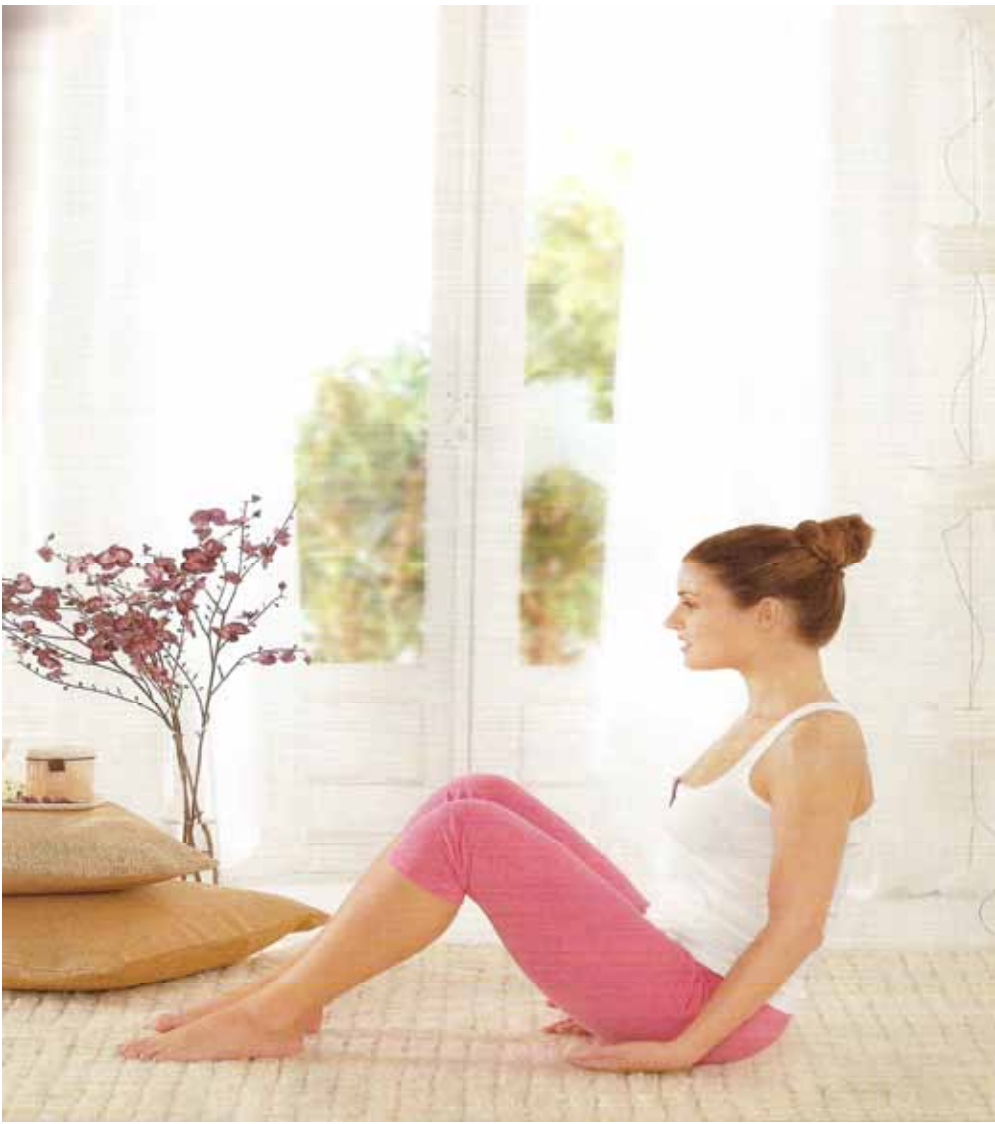
Los micromovimientos relajan la musculatura que sustenta la espina dorsal y suavizan el exceso de curvatura en las zonas cervical y lumbar, previniendo así molestias y dolencias en estas zonas.

## RECUPERA LA VITALIDAD

La mayor parte de las dolencias musculares tienen su origen en un exceso de rigidez de la Cadena Muscular Posterior.

**SE TRATA** de un conjunto de capas musculares que recorren la parte posterior del cuerpo, desde la cabeza a los pies, nos sostienen en posición erguida y están siempre contrayéndose.

**CON LA MICROGIMNASIA** contrarrestamos esta tensión, ganando flexibilidad y restableciendo la vitalidad al organismo.



## Buenos hábitos

La microgimnasia persigue la armonía del cuerpo, por eso se trabaja también la reeducación corporal, con los beneficios que conlleva: aprendes buenos hábitos posturales, logras una figura más esbelta y ganas en coordinación.

## Moldea la figura

Se trata el cuerpo como una unidad, repartiendo el esfuerzo entre todos los grupos musculares y enseñando a cada músculo a cumplir su función. Así evitamos la acumulación de grasa localizada.

## Sueño plácido

Las molestias o dolencias musculoesqueléticas dificultan un sueño plácido e incluso pueden provocar insomnio. Esta técnica, en la medida que combate dolencias y disfunciones, favorece también el sueño.

## Rostro armonioso

La microgimnasia favorece la relajación, el equilibrio entre cuerpo y espíritu y la aceptación de una misma. A nivel psíquico, se gana en autoestima y seguridad; y a nivel físico, el rostro parece mucho más armonioso y relajado.

## Más recursos

Esta terapia corporal te ofrece recursos para eliminar tensiones y solucionar conflictos. Recursos que puedes utilizar en cualquier momento y situación del día, sin interferir en la actividad que estés haciendo y pasando desapercibida.

## Contra la fatiga

Con la microgimnasia se consiguen muy buenos resultados en personas que padecen de fatiga crónica, ya que se trabaja la movilización musculoesquelética, muy contracturada en estos casos.

► sus estructuras naturales. De esta forma logramos llegar a las zonas musculares y articulares más internas y profundas, desbloqueando las tensiones que impiden los movimientos finos y precisos. En realidad, no son ejercicios; son posturas y micromovimientos de lo que llamamos «Actividad Preparatoria». Y es que no entrenamos el cuerpo, lo preparamos y acondicionamos para que fluya por la vida en armonía. La microgimnasia nos permite también corregir malos hábitos posturales. Aprendemos la mejor postura para permanecer de pie, sentarnos o dormir, sin perjudicarnos y beneficiándonos con ello.

**Libera la mente.** A lo largo de la sesión no pensamos, sentimos. Aprendemos a vivenciar el cuerpo olvidándonos de todas nuestras obligaciones. Sólo estamos pendientes de la precisión de los movimientos; de la respuesta de nuestro cuerpo a esos movimientos (si se protege, se entrega, se revoluciona...); y de nuestro estado interno ante esas reacciones corporales (si nos sentimos tranquilas, inquietas...). Al finalizar el «preparatorio» propuesto, comprobamos la evolución que hemos experimentado y los resultados y cambios que se han producido. Es realmente maravilloso lo que se siente, porque nuestro cuerpo tiene muchas ganas de estar bien, únicamente tenemos que indicarle el camino, y la microgimnasia es una gran ayuda.

**Recogimiento.** Al terminar el «preparatorio–acondicionador», y siempre al final de la sesión, nos recogemos en posición fetal, nos tapamos con una manta ligera para sentirnos más confortables y dejamos que los cambios efectuados se sedimenten, logrando la calma. Después empleamos un tiempo para que las personas que quieran puedan verbalizar la experiencia. Esto ayuda a

## ASÍ NACIÓ ESTA TÉCNICA

La Microgimnasia nació a finales de los 70 de la mano del catalán Antoni Munné i Ramos (Restaurador Corporal).

**NO SURGIÓ EN SOLITARIO.** Esta técnica se incluye dentro del llamado Sistema ARC–Sistema de Análisis Restaurador Corporal– que engloba además la Gravitoterapia, el Masaje Restaurador Corporal y el Micromasaje. Todo ello creado por Munné como un completo método de pedagogía corporal.

asimilar el trabajo realizado, a aclarar dudas y a recordar aspectos para que, quién quiera, pueda seguir practicando en su propia casa.

**Más guapa a cualquier edad.** El trabajo profundo y preciso que se lleva a cabo con la práctica de esta técnica corporal nos aporta múltiples beneficios a nivel estético y de salud: ayuda a moldear la figura, a obtener la flexibilidad y el tono muscular que el cuerpo necesita; a prevenir y aliviar dolores y problemas de la espalda (lumbalgias, ciática, vértigos, pinzamientos...); a combatir el estreñimiento, cefaleas, fatiga crónica y fibromialgias; a mejorar la circulación sanguínea, disminuir las tensiones y a restablecer la vitalidad al organismo.

Otra ventaja es que está indicada para cualquier persona y de cualquier edad. A las embarazadas les ayuda, además, a disfrutar mejor del embarazo y el parto. Sólo necesitas descalzarte, ropa cómoda de algodón que no oprima nada en absoluto, retirar todo tipo de alhajas y estar predisposta al cambio en positivo. ●