

Elimina las tensiones del cuerpo con Microgimnasia

El estrés y las emociones a menudo acaban por sobrecargar la musculatura, y eso provoca molestias y todo tipo de dolores corporales. La Microgimnasia, basada en movimientos muy leves, ayuda a “descargar” el cuerpo y a recuperar el bienestar



A un 33% de los españoles se le ha diagnosticado dolor crónico, y 4 de cada 10 lo sufre desde hace más de 10 años. ¿Los principales dolores? El de espalda, el que afecta a músculos y huesos, lumbares, cabeza y cuello. Son cifras de un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios. ¿Y qué podemos hacer para aliviarlo o para eliminarlo de la ecuación de nuestras vidas? El abanico de terapias para conseguirlo es amplio, y entre ellas, la Microgimnasia resulta muy efectiva.

RECUPERA EL EQUILIBRIO FÍSICO

El dolor muscular y articular es un síntoma de que algo no funciona en el cuerpo. A

través de él, el organismo nos reclama atención. La Microgimnasia nos permite darle esos mimos que requiere: es un método basado en el estiramiento de las cadenas musculares y en la movilización de las articulaciones para darles flexibilidad y elasticidad:

★ **¿En qué consiste?** Los estiramientos parten de posturas muy precisas y se concretan en micromovimientos muy lentos que trabajan con suavidad cada capa muscular hasta llegar al origen del problema. Centrarse toda nuestra atención en el cuerpo y respirar adecuadamente es la clave para un resultado óptimo.

★ **¿Cómo se practica?** Se suele hacer en grupo, con ropa cómoda y en sesiones de una hora y media dirigidas por un terapeuta.

★ **¿Cómo ayuda?** Elimina las tensiones que contraen y acortan nuestros músculos, especialmente los de la espalda, donde se originan muchos de los problemas que afectan a huesos y articulaciones, así como a tendones, ligamentos, cartílagos y músculos.

Movimientos suaves con muchos beneficios

A no ser que sufras un accidente, detrás de los dolores musculares se esconden un sinfín de emociones: estrés, tristeza, ira, miedo... Cuando somos incapaces de gestionarlas, los músculos se cargan de tensión y se “acortan”. Eso nos obliga a adoptar posturas incorrectas para evitar el dolor y, a la larga, generan más tensión que acaban lesionando músculos y huesos.

★ **Gracias al trabajo corporal suave** se puede descubrir dónde está el origen del dolor y se va eliminando la tensión muscular capa a capa. Así hasta que se identifica esa emoción que nos “estruja”. Después, solo depende de nosotros: si dejamos que el cuerpo se queje y lo trabajamos con respeto, podremos liberar-

nos de ese sentimiento, recuperar el equilibrio físico y emocional, y vivir mejor.

EN QUÉ CASOS TE PUEDE AYUDAR

Este técnica ha demostrado ser muy eficaz a la hora de mejorar y reducir los síntomas de un gran número de enfermedades:

★ **Mejora dolencias de huesos, tendones y articulaciones.** Va bien para la artrosis, la artritis, el lumbago, la ciática, los dolores cervicales y de cabeza, los pinzamientos, las tendinitis, el codo de tenista, el síndrome del túnel carpiano... Y también para otras alteraciones que tienen su origen en la contracción de los músculos que recorren nuestra espalda, desde la cabeza hasta la planta de



Moverse lentamente y sin necesidad de sudar ni elevar el ritmo cardiaco es efectivo para aliviar multitud de dolores

los pies, y suben por delante hasta las rodillas.

★ **Ayuda también en caso de dolor generalizado.** Al ser una terapia muy respetuosa con el cuerpo en la que no se realizan movimientos bruscos ni forzados, se trata de una técnica ideal para

personas que sufren síndrome de fatiga crónica o fibromialgia. No existen contraindicaciones pero sus resultados son limitados en casos de parálisis flácida y en estadios avanzados de enfermedades neurológicas degenerativas.

TERAPÉUTICO

Descubre y trata el origen del dolor

◆ **Si nos duele** un brazo, quizá la raíz del malestar se localice en la espalda. ¿De qué sirve entonces estirar solo el primero? De nada. El dolor volverá a aparecer en poco tiempo. Al realizar

estiramientos controlados que implican a todo el cuerpo, la Microgimnasia atiende no solo el foco del dolor, sino el origen del problema. Con esta técnica global, si nos dedicamos tiempo y cons-

tancia, el dolor se alivia y la movilidad mejora. Y esa mejoría se mantiene en el tiempo porque es un método que educa corporalmente y da pautas para eliminar hábitos y posturas perjudiciales.



Una opción para todos que contribuye a prevenir alteraciones

◆ **Personas con una salud “delicada”.** Esta terapia no te hace sudar, ni dispara tu tensión arterial, ni te deja sin aliento. Es un método tranquilo que, aunque a veces pueda resultar incómodo, no provoca dolor ni requiere un sobreesfuerzo.

◆ **Se adapta a casos de poca movilidad.** La Microgimnasia es apropiada para personas de todas las edades, aunque en quienes son muy mayores o que presentan muy poca movilidad se hace necesario un tratamiento individualizado.

◆ **Se puede practicar a cualquier edad.** Incluso para niños constituye una práctica ideal porque, a modo de juego, les enseña a conocer su cuerpo y a adoptar posturas y hábitos correctos que les evitarán lesiones en el futuro.



Pon en marcha el plan que aleja el dolor

Si quieres prevenir y aliviar el dolor muscular y articular de forma sencilla y eficaz puedes seguir este plan. Si eres constante, notarás cambios favorables en poco tiempo.

TOMA CONCIENCIA DE TU CUERPO

El cuerpo alberga músculos, huesos y órganos, pero también emociones, recuerdos, besos y caricias. Gracias a él respiramos, nos movemos, viajamos, trabajamos, amamos, nos ilusionamos... Respetar su

espacio y sus tiempos nos permitirá vivir mejor.

★ **Obsérvalo.** Dedica unos minutos a reconocer tu cuerpo. Centra toda tu atención en él, sin dejar que nada invada ese momento, y siente cómo están tu cabeza, tu cuello, tus hombros, tu espalda, tus caderas, tus piernas... Aceptar y amar tu cuerpo independientemente de su forma es el primer paso para empezar a aliviar el dolor que sientes.

★ **Escúchalo.** Presta atención a los mensajes que te envía tu cuerpo. Siempre nos ha-

bla. Solo debes descifrar su lenguaje. Un tirón, un leve dolor en la nuca, un cierto hormigueo en las manos, calor o dolor en alguna zona del cuerpo... son signos de que te pide cuidados.

REGÁLATE LOS MIMOS QUE NECESITAS

★ **Empieza tu rutina de Microgimnasia.** Esta disciplina te permitirá atender a esos mensajes que te envía tu organismo, sin realizar sobreesfuerzos y permitiéndote "conectar" con tu cuerpo. Hay centros y educadores corporales en Microgimnasia en toda España. Ellos te darán las claves para recuperar el

bienestar y hacer los movimientos suavemente.

★ **Adopta las costumbres que evitan tensiones.** Duerme en posición fetal (nunca boca abajo) y levántate despacio, evita cruzar las piernas y los brazos, no te sientes en los extremos de las sillas ni curves la espalda o la nuca hacia atrás, procura llevar el bolso o la cartera en bandolera y si vas andando a hacer la compra, ve con un carrito.

★ **Respira bien para relajarte más.** Hazlo pausadamente, evitando las inspiraciones profundas y favoreciendo la salida del aire. Suspira para eliminar tensiones. ◆

Por CARMEN GRASA

MICROEJERCICIO QUE ALIVIA



Una sencilla postura para estirarte bien

En esta posición estiras la musculatura posterior, que alberga bastantes zonas de tensión:

◆ **Alarga la nuca** sin arquearla. Aleja los hombros de la orejas, deja que el cuerpo se afloje y que hombros y espalda

descansen en el suelo. Abre bien los ojos y un poco la boca.

◆ **Respira.** Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca. Con calma, ve tomando conciencia de cómo entra y sale el aire del cuerpo.

MICROEJERCICIO QUE LIBERA

Movimiento contra las tensiones corporales

Parte de la posición anterior para completar el estiramiento, vigilando siempre que la nuca y la espalda no se arqueen y respirando relajada y pausadamente.

◆ **Lleva una pierna** hacia el pecho y después

la otra. Sujétalas con las manos en las rodillas.

◆ **Coge aire** y al soltarlo acerca un poco más las rodillas y la barbilla al pecho. Al volver a tomar aire, cesa el estiramiento. No fuerces la musculatura en exceso.

