

Armonía corporal con el sistema ARC

El cuerpo es sabio y, si lo tratamos con atención, se convierte en una fuente de bienestar y plenitud. El sistema ARC, creado por **Antoni Munné**, permite restaurarlo a fondo y devolverle su armonía.

Vivimos pendientes de todo lo que nos rodea, de lo externo, a menudo con prisas, estresados, alejados de nuestro centro. Poco a poco, sin darnos cuenta, vamos perdiendo salud, pues el quehacer cotidiano impide hacer un alto para escuchar, cuidar y querer a nuestro cuerpo.

El sistema ARC, con sus diferentes métodos, permite detenerse y dejar de pensar para sentir, respetar y reestructurar el cuerpo. De ese modo es factible recuperar el bienestar perdido.

Podría compararse el cuerpo humano con un edificio. Puede parecer bonito por fuera, con la fachada bien pintada y plantas a su alrededor. Pero si los cimientos de ese edificio no son sólidos y no están adecuadamente contruidos, o sus materiales son de mala calidad, fácilmente puede desmoronarse.

El sistema ARC (Análisis Restaurador Corporal) es un método de corrección corporal que, partiendo del análisis detallado del cuerpo, combina diversos métodos terapéuticos para reorganizar los diferentes segmentos corporales. Se busca el origen del problema y se trabaja el cuerpo en su totalidad, de forma rigurosa y con el máximo respeto, con objeto de recuperar su morfología original y la armonía personal. El sistema se basa en estas tres premisas:

- La relación íntima del cuerpo como un **todo**, formado por la parte física (*soma*) y la mental (*psique*). Un conjunto armónico, interdependiente y maravilloso.
- Una parte del cuerpo no puede ser correctamente restaurada sin la debida atención al concepto integral de **unidad**.
- La reconstrucción corporal se basa en una **tarea conjunta** entre el especialista

y el cliente. Con ello mejora la educación corporal del individuo y se avanza paso a paso hacia la curación.

ORIGENES DEL SISTEMA

A finales de la década de los 70, Antoni Munné Ramos creó una serie de métodos de corrección corporal que partían del principio de la *cadena muscular posterior* establecido por la fisioterapeuta francesa Françoise Mézières. Fruto de la colaboración entre Munné y un equipo de médicos y terapeutas formados por él surgió el sistema ARC.

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. Esta constituye un conjunto de diversas capas musculares que abarca todo el dorso del organismo, desde la cabeza hasta los pies, y que trabajan en forma de red o cadena solidaria como una unidad. Sus músculos, numerosos y muy potentes, permanecen en actividad constante, tanto durante la vigilia como en el sueño.

La rigidez y el acortamiento de esta cadena favorece la aparición de las hiperlordosis cervical y lumbar, origen de la gran mayoría de deformaciones corporales si se exceptúan las de origen congénito o accidental. El desequilibrio físico provocado, que influye también en el aspecto mental y social de la persona, genera diversas dolencias corporales, co-

ELONGAR LA ESPALDA. En bipedestación y con un bastón colocado bajo los metatarsianos de los pies, se mantienen los pies paralelos y las rodillas en ligera flexión. Respirando con exhalaciones largas, formamos un cuadrado con los brazos, perpendicular al cuerpo y acercando al máximo los hombros hacia el suelo. La coronilla crece hacia el techo, con la mirada al frente y la boca suelta. Con la ayuda de la respiración, intentamos bascular la pelvis proyectando el pubis hacia delante.

LAS VENTAJAS DE LA EDUCACIÓN CORPORAL

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.



FOTOS: MARC COSTA / MODELO: GABRIELA ROSU (GROUP MODEL MANAGEMENT) / ESTILISMO: MONICA KLANBURG / MAQUILLAJE Y PELUQUERIA: CARLOS COLELLA / AGRADECIMIENTOS: FRANCISCO CUMELLAS, CASAL

ALGUNOS EJERCICIOS DEL SISTEMA ARC PARA HACER UNO MISMO



AUTOMASAJE DE LA MUÑECA. Con un brazo doblado y la mano bien abierta, colocamos la mano contraria, como una argolla, abrazando la muñeca. A continuación iniciamos leves movimientos, extendiendo y flexionando los dedos y haciendo rotar la muñeca, manteniendo la presión con la otra mano. Cambiamos de brazos.



AUTOMASAJE DEL CODO. Se extiende un brazo con la palma de la mano mirando hacia arriba, y con la mano contraria colocada en el hueco del codo. Se flexiona y se extiende el brazo diversas ocasiones manteniendo la presión. También se puede girar el antebrazo, para que la palma mire abajo y arriba. Se cambia de brazo.



AUTOMASAJE DE LA RODILLA. Sentados con las piernas paralelas, con los cuatro dedos de las dos manos atrapando los tendones que dibujan el hueco de una corva, los pulsamos como si fueran las cuerdas de un violonchelo. Luego intentamos separarlos entre sí, repitiendo el proceso varias veces. Cambiamos de pierna.



DESENNOLLAR LA COLUMNA. Con los pies paralelos y la mirada al frente, al exhalar doblamos la cabeza con suma lentitud, vértebra a vértebra. Continuamos y al llegar a la zona lumbar permanecemos respirando tranquilamente. Tras flexionar algo más las rodillas, recuperamos la postura inicial siguiendo el proceso inverso.

mo cefaleas, mala circulación, dolor de espalda, ciáticas, dolores articulares...

Los desequilibrios compensatorios constituyen el origen de hábitos corporales incorrectos. Pero también pueden ser un foco de tensión psíquica o emocional y transmitirse como factores hereditarios. A través del sistema ARC la persona es consciente de esos hábitos y puede cambiarlos por otros más saludables.

CUATRO MÉTODOS INTEGRADOS

Las técnicas desarrolladas por Munné que forman el sistema ARC son:

Microgimnasia. Es un método terapéutico que suele practicarse en grupo. Se experimenta con el cuerpo de una forma consciente, mediante posturas muy estudiadas, durante las que se realizan micromovimientos sencillos, dirigiendo la atención hacia el interior con una respiración adecuada –la exhalación larga

favorece la posibilidad de soltar la musculatura—. Con su práctica se consigue la flexibilidad y el tono correcto de las estructuras musculares y articulares.

Masaje restaurador corporal. Mediante manipulaciones y posturas muy precisas de estiramiento global de la cadena muscular posterior y de sus cadenas complementarias (brazos, piernas), elimina el síntoma de forma superficial y permite localizar el origen del problema. Requiere la participación activa –atención, respiración, movimientos...– de quien lo recibe. Gracias a este trabajo interconectado entre cliente y terapeuta pueden desbloquearse estructuras corporales internas, eliminar disfunciones arraigadas y reequilibrar la energía del organismo.

Gravitoterapia. En este método se aprovecha la gravedad para aumentar la flexibilidad de la cadena muscular posterior. El cuerpo cuelga cabeza abajo, pe-

ro no desde los pies, sino desde las caderas, lo que evita las reacciones musculares compensatorias. La tracción ejercida sobre la espina dorsal estira, reestructura y descomprime los discos intervertebrales, lo que libera las raíces nerviosas de la médula espinal. Igualmente, se descomprimen las articulaciones y se realinean las curvaturas fisiológicas corporales. Mientras la persona permanece en posición invertida el terapeuta aplica manipulaciones y correcciones para consolidar los beneficios de la terapia. Es muy eficaz para mejorar la circulación sanguínea al favorecer el retorno venoso y aportar mayor oxigenación al cerebro.

Micromasaje. Se aplica con las manos en zonas o territorios puntuales:

- **Cráneo, en su zona encefálica y facial.** La caja ósea craneal está formada por segmentos individuales conectados entre sí por uniones que deben mantener cierta

flexibilidad y movimiento. Para reequilibrar determinadas disfunciones –ortodencias, sinusitis, ronquera, artrosis mandibular, alteraciones de la vista...–, los espacios aéreos de las cavidades oculares, nasales, auditivas, bucal y la articulación temporo-mandibular deben mantener su situación espacial y permanecer libres de tensiones musculares.

- **Sacro y coxis.** Deben favorecer un equilibrio estable que augure una existencia saludable y feliz. Eso adquiere mayor significado en las madres gestantes, como soporte básico para un buen embarazo y una correcta comunicación con el feto.

Por medio del micromasaje, y a través del tejido conjuntivo, se van flexibilizando esas estructuras; teniendo presente que se trata de estructuras muy sensibles e íntimas, relacionadas con sentimientos profundos, lo que facilita la recuperación corporal y psicoemocional.

CUIDAR LAS ARTICULACIONES

Las articulaciones tienen gran relevancia, pues son imprescindibles para una movilidad eficiente y económica. Su funcionamiento se podría comparar con el de la bisagra de una puerta. Del mismo modo que cuando una bisagra chirría añadimos unas gotas de aceite para suavizar su movimiento, la articulación trabaja de manera inadecuada si las fuerzas musculares que concurren en ella lo hacen en desequilibrio y con exceso de tensión. Por ello es muy útil efectuar pequeñas acciones de automasaje que ayuden a liberar la acción articular:

Muñeca. Se dobla un brazo y se sujeta con firmeza su muñeca con la mano contraria. Con la mano del brazo flexionado bien abierta, se efectúan ligeros movimientos de flexión y extensión de la muñeca, así como suaves giros de la misma por dentro de la mano que la sujeta.

Se repite el proceso unas cuantas veces. Una vez acabado el automasaje, se puede comparar la ligereza, soltura, longitud y funcionalidad de ambos brazos.

Codo. Se extiende el brazo con la mano mirando hacia arriba. La mano del brazo contrario se coloca horizontalmente sobre el hueco de la articulación, sujetándola bien. Suavemente, se flexiona y extiende el brazo, y se gira para que mire arriba y abajo bien extendido. Tras repetir la serie de movimientos unas cuantas ocasiones soltamos el codo y comparamos ambos brazos.

Rodilla. Sentado en un lugar duro y algo bajo, palpe con las dos manos los potentes tendones que se sitúan detrás de la rodilla. Con los cuatro dedos de cada mano semiflexionados y unidos, pulse los tendones como si fueran las cuerdas de un violonchelo. Luego, atrápelos bien y realice un pequeño movimiento con la

LOS CUATRO MÉTODOS QUE INTEGRAN EL SISTEMA ARC

MASAJE RESTAURADOR CORPORAL.

Mediante manipulaciones precisas, con la persona en postura de estímulo global, el terapeuta va flexibilizando en este caso la cadena muscular que va desde el cráneo, a través del cuello y el brazo hasta la mano. Esta práctica, que también trabaja la cadena muscular posterior, resulta muy adecuada para desbloquear estructuras corporales internas, eliminar disfunciones arraigadas y problemas de diversa índole, así como para reequilibrar la energía del organismo. Requiere la participación activa –atención, respiración, movimientos...– de la persona.



MICROMASAJE. A través de pequeñas manipulaciones concentradas en regiones concretas, en este caso del cráneo y la cara, el profesional moviliza las fascias para liberarlas de la tensión existente. Eso permite corregir disfunciones relacionadas con sinusitis, roncquera, artrosis mandibular, ortodoncias, alteraciones de la vista, etc. El micromasaje también se aplica en la zona del sacro y el coxis. Al actuar sobre el tejido conjuntivo del cráneo y la cadera, zonas muy sensibles y relacionadas con sentimientos profundos, se facilita tanto la recuperación corporal como la psicoemocional.



MICROGIMNASIA. Con una pelota en el coxis y un cojín en el occipucio, se acercan las rodillas al pecho mientras se exhala a fondo. Los pies dibujan un ángulo recto con las piernas. Lentamente estiramos las piernas hacia arriba con los talones hacia el techo. Soltando los hombros y acercando ligeramente la barbilla al pecho, con la boca suelta, se mantiene la postura espirando a fondo.



GRAVITOTERAPIA. Este aparato permite invertir la posición corporal colgando desde la cadera. El terapeuta se coloca detrás del cliente para realizar estiramientos y manipulaciones en toda la región posterior del cuerpo. Todo ello, unido a la tracción producida por el peso corporal, ayuda a separar los espacios intervertebrales y a flexibilizar las cadenas musculares.

intención de separarlos entre sí, llevándolos hacia fuera. Realízelo durante un buen espacio de tiempo y observe a continuación la forma y calidad de acción de la pierna trabajada.

LA ESPINA DORSAL

Antoni Munné considera un error hablar de «columna recta» y «espalda recta» –algo muy común–, ya que el raquis o espina dorsal no es recto ni es exactamente una columna. El siguiente ejercicio permite ser consciente de esa singularidad:

Nos situamos con los pies paralelos, separados a la anchura de las caderas, con las rodillas ligeramente flexionadas y en rotación hacia fuera. La respiración incide más en la exhalación, la mirada se dirige al frente, la mandíbula está suelta y los brazos cuelgan a ambos lados del

cuerpo. Con mucha suavidad, solo durante la exhalación, dejamos colgar la cabeza hacia delante muy lentamente, como si lo hiciéramos vértebra a vértebra, sin empujar, dejando que las vértebras se vayan separando con el propio peso de la cabeza. Cuando empezamos a vernos los pies, los brazos cuelgan como péndulos. Continuamos curvando el espinazo con la espiración, sin forzar, mientras la mirada se dirige al pubis. Cuando la torsión alcanza las vértebras lumbares, permanecemos en ese límite, sin forzar ni pretender alcanzar el suelo, dejando que el cuerpo descienda y libere las tensiones por sí mismo al exhalar.

Para desenrollar la espina dorsal, y tras simplemente doblar algo más las rodillas sin variar el resto de la postura, iniciamos el recorrido inverso, desde las

lumbares hasta las cervicales. Lo hacemos con la máxima lentitud, aprovechando la espiración. Se finaliza con el enderezamiento muy cuidadoso de la cabeza, hasta percibir un eje –vertical como una plomada– que alinea perfectamente el cuerpo. Suspire, camine lentamente, con una sonrisa y observe los mensajes que le envía el cuerpo.

BUENOS HÁBITOS CORPORALES

A continuación ofrecemos algunas indicaciones sencillas para el quehacer diario que brindarán notables agradecimientos corporales y anímicos:

Desperezarse. Por la mañana, sin prisas, lo idóneo es sacarse la pereza como los bebés: con las piernas dobladas hacia el cuerpo y los brazos hacia el techo. No conviene colocar los brazos hacia

atrás ni estirar las piernas, ya que el resultado sería un acortamiento muscular.

Bostezar. Incluso los animales lo hacen, y es muy útil para oxigenar el cerebro. Permítase abrir bien la boca varias veces a cualquier hora del día, sin reprimir un acto tan natural y necesario.

Defecar. La forma óptima es en cuclillas y sin retener la respiración. Puede disponerse un pequeño taburete delante del inodoro para apoyar los pies y que los muslos se acerquen al cuerpo. Si aun así existiera dificultad, elevar los brazos favorece la evacuación.

Hacer muecas. Póngase delante del espejo y haga muecas, como si su cara fuera de

plastilina, moviendo sin vergüenza todos los músculos de la cara y la lengua. Dedíquese también una sonrisa.

Los pies paralelos. Abrir los pies en abanico por delante se ha convertido en una moda. Pero acorta la cadena muscular posterior e induce la rotación interna de las piernas. Al andar o de pie, coloque los pies siempre paralelos, con lo que los tobillos y las rodillas dejarán de sufrir. Si guarda cola, aproveche para mirarse los pies y colóquelos bien paralelos, con las rodillas levemente en flexión. Proyecte ligeramente el pubis hacia delante para suavizar la curva de la cintura y

deje colgar los brazos. Aproveche para crecer un poco por la coronilla y sienta cómo se lo agradece su cuerpo.

Sentarse adecuadamente. Para sentarse es conveniente simular al máximo la postura original en cuclillas. Es esencial que las rodillas queden por encima de las caderas (puede usarse una banqueta o un reposapiés). Interesa aprovechar todo el asiento, hasta el fondo, pero sin exagerar. Es importante no cruzar las piernas y evitar llenar los huecos lumbar y cervical, lo que inicialmente puede proporcionar una sensación engañosa de descanso. En la medida de lo posible, evite los sofás y las butacas blandas y de mucha profundidad de asiento.

DRA. ROSER MUNNÉ

Más información: www.sistema-arc.com

LIBROS

EL AMANECER DEL CUERPO
Antoni Munné Ramos
Ed. Paidós

LA MICROGIMNASIA. AMAR EL CUERPO
Antoni Munné Ramos
Ed. Paidotribo

MANUAL DEL MEZIERISTA
G. Denys-Struyf
Ed. Paidotribo

ROLFING
Ida Rolf
Ed. Urano