

Microgimnasia

Los microejercicios macrosaludables

De micro sólo tiene el nombre, porque esta gimnasia puede hacer algo muy grande por tu salud. Con esta técnica de recuperación y reeducación corporal vas a conseguir devolver a tus músculos y articulaciones la flexibilidad y el tono adecuados.

Por Isabel García Martín. Colaboración especial de: Estrella Ovejero Fotos: David Ponce



¡ALTA TENSIÓN!

Nuestra vida cotidiana está sometida a mucha tensión: los conflictos personales, un estado acelerado continuo y el exceso de trabajo y responsabilidad. Las actitudes y comportamientos negativos de cada uno contribuyen también de manera especial: la ansiedad, frustración, rabia, tristeza, etc., fruto generalmente de inseguridades, conflictos no resueltos y falta de amor. Otra fuente de tensión para el cuerpo son las malas posturas y el uso inadecuado que se hace de él. Nos sentamos con las piernas cruzadas, dormimos boca abajo, nos agachamos sin doblar las rodillas, elevamos los hombros en muchas situaciones, llevamos zapatos estrechos y con tacón alto, etc. La tensión con la que vivimos se transmite al sistema músculo-esquelético en forma de contracción en sus músculos. Si además se convierte en un hábito estar siempre en tensión, entonces la contracción muscular es constante, con graves consecuencias para el cuerpo.

La misión de los músculos es el movimiento y sostén del esqueleto; para conseguirlo mientras unos músculos se encogen, otros se alargan. Este proceso mecánicamente indispensable, sólo es posible si los músculos poseen la flexibilidad y el tono adecuados. La musculatura de la parte posterior está formada por músculos muy fibrosos, potentes y capaces de hacer grandes esfuerzos. Estos músculos están unidos entre sí formando Cadenas Musculares (CM), que a su vez se unen creando una gran red muscular continua que nace en la base del cráneo, baja por el cuello, brazos, espalda, glúteos, piernas y llega hasta los pies (Françoise Mézières, 1947). Puedes ver la CM en la ilustración. Los músculos de las CM trabajan simultánea y solidariamente



como eslabones de la cadena a la que pertenecen. Existe una cadena muscular principal y otras secundarias, entre ellas, las CM de las extremidades. Por el contrario, en la parte anterior del cuerpo, sólo hay tres grupos musculares independientes entre sí: pectorales, abdominales y cuádriceps. Son músculos poco fibrosos, con poco tono muscular y con tendencia a estar laxos.

Las CM de la parte posterior intervienen siempre, estando de pie, quietos, caminando, sentados, levantando una pierna, etc., mientras que los músculos de la parte anterior intervienen mucho menos y en movimientos más escogidos.

El exceso de tensión provoca la contracción constante de los músculos de la parte posterior, con dos consecuencias:

1. Los músculos se endurecen, cambia su textura de elástica a rígida, con la consiguiente pérdida de flexibilidad. Este fenómeno se denomina contractura muscular.
2. Los músculos sufren un acortamiento de su longitud.

Al formar parte estos músculos de una CM, se produce rigidez y acortamiento global en toda la cadena. El exceso de tensión en una CM produce su inhibición, provocando que los músculos de otras cadenas no puedan trabajar correctamente. La gran interrelación y dependencia que existe entre los músculos, huesos y articulaciones hace que el desequilibrio corporal se extienda, provocando que el cuerpo se vaya deformando poco a poco, sin darnos cuenta, alejándose de sus formas naturales, de su simetría y equilibrio.

¡Cuidado, que vienen curvas!

Los puntos más vulnerables que sufren la tensión de las CM son las cuatro curvas de la parte posterior del cuerpo. Las dos curvas principales están en la columna vertebral: las cervicales y las lumbares, y las dos curvas secundarias están en las piernas: las rodillas y los tobillos. La tensión aumenta el hundimiento de estas curvas, alterándose sus suaves curvas originales.

Una curvatura exagerada en el cuello nos provoca dolores cervicales, dolores de cabeza y el desplazamiento hacia delante de la tráquea, laringe, ganglios, arterias, etc. con la consiguiente formación de la papada y el deterioro de los órganos de la vista, del oído y de la boca.

Una curvatura exagerada en la cintura nos provoca "dolor de riñones" y la caída de la pelvis hacia delante. La pelvis contiene las vísceras abdominales pudiendo suceder que se salgan de esta cavidad, situándose en las paredes internas del abdomen, dando lugar a un mayor volumen del mismo.

Los dolores cervicales y lumbares se deben a que su curvatura exagerada favorece que las vértebras se aproximen peligrosamente entre sí presionando los nervios del Sistema Nervioso Central, originando pinzamientos y chafando los discos



intervertebrales hasta producir hernias discales.

Las CM acortadas en las rodillas provocan que las rodillas se deformen en forma de X o en forma arqueada. Los tobillos se verán alterados, limitándose su movimiento y por último, los pies se harán planos o en arco, terminando con la deformación del dedo gordo o "juanetes".

Otra alteración importante es la que sufren las últimas vértebras lumbares junto con el sacro de la pelvis, que se unen formando un bloque rígido, sin movilidad, perdiéndose el imprescindible balanceo pélvico. Esta fosilización lumbo-sacro-pelviática tiene efectos muy perjudiciales para la movilidad, el metabolismo, la respiración y la plenitud sexual. Otros puntos vulnerables son las articulaciones, que se ven sometidas a una enorme presión que las aplasta, haciendo que pierdan su amplitud, limitando su movimiento y desviándolas de su eje. Los ligamentos y tendones terminan igualmente sobrecargándose y con el paso del tiempo se produce el deterioro de la articulación.

¿QUÉ ES LA MICROGIMNASIA? ¿Y QUÉ HACE POR TI?

La Microgimnasia es una técnica pionera de gimnasia restauradora que permite la recuperación y reeducación corporal. La Microgimnasia tiene en cuenta:

- El funcionamiento solidario de las CM rígidas y acortadas de la parte posterior del cuerpo.
- La moldeabilidad del cuerpo gracias al tejido conectivo "fascias", que envuelven los músculos, huesos y tendones, formando un complejo sistema miofascial que conecta todo el cuerpo.
- En Microgimnasia se coloca el cuerpo en posturas simétricas que tienen en cuenta los ejes del cuerpo, realizándose movimientos pequeños o "micromovimientos" de flexibilización músculo esquelética. Es muy importante no bloquear la respiración, favoreciendo la salida del aire, pues es durante la espiración cuando se pueden soltar los músculos contraídos. La combinación de las posturas y movimientos permiten estirar realmente los músculos acortados al tener en cuenta el cuerpo en su conjunto, evitando las compensaciones. Un mal ejemplo sería el estiramiento habitual del cuádriceps (de pie apoyados en una pierna) pues estamos acortando la zona lumbar. No se debe caer en el entrenamiento automático, la atención sobre el cuerpo nos permite percibir el movimiento sobre el músculo, hueso y articulación y la consiguiente relajación del mismo.
- La Microgimnasia nos ayuda a reencontrarnos con nuestro cuerpo: el cuello, los hombros, los brazos, la pelvis, las piernas, los pies... adquieren importancia y presencia real, como podría ser el reencuentro con alguien que ha estado ausente durante mucho tiempo. Esta presencia aumenta al percibir su forma, tamaño y textura y al ir apareciendo otras sensaciones físicas como el dolor y el cansancio acumulados en ellos. Cada dolor nos brinda la oportunidad de soltar progresivamente la tensión y rigidez muscular instalada en alguna zona del cuerpo. Gracias a la interrelación y dependencia entre las distintas estructuras del cuerpo, el equilibrio muscular de unas CM repercutirá beneficiosamente sobre otras CM, huesos y articulaciones relacionados con ellas.
- En cualquier persona, la estructura de su cuerpo se ve modificada por todos los traumas físicos y emocionales que han ocurrido a lo largo de su vida. Si nos permitimos profundizar en la relación con nuestro cuerpo, se destaparán dolores relacionados con estos traumas. La vivencia de emociones pasadas abre una vía de resolución de conflictos anteriores que nos influyen en la manera de relacionarnos con los demás y de posicionarnos en la vida. Es imposible separar el cuerpo físico del cuerpo psíquico y emocional.
- La práctica de esta técnica permite ir reduciendo progresivamente el dolor, devolviendo a los músculos y articulaciones la flexibilidad y el tono adecuados. La práctica de los diferentes deportes, ya sean de base o de rendimiento, producen inevitables asimetrías y descompensaciones corporales. Si a esto le unimos temporadas de entrenamiento exhaustivo, con macro y microciclos exigentes, junto a deficiencias en la correcta elongación muscular, hacen que la Microgimnasia sea un excelente aliado, que debería incluirse en

las rutinas deportivas como soporte reparador y corrector.

- Si tus objetivos son deporte-rendimiento, la Microgimnasia incidirá positivamente en tu sistema músculo-esquelético alargando tu vida deportiva y mejorando tu eficiencia.
- Si tus objetivos son deporte-salud, los beneficios se multiplicarán, al corregirse tus hábitos posturales y conseguir un tono muscular acorde con cada zona de tu cuerpo. La edad de la persona no importa para la práctica de esta técnica, ya que los tejidos siguen vivos y por tanto, moldeables, para encoarse o para estirarse.
- No es un trabajo fácil, es necesario mucho esfuerzo personal, constancia y un sincero compromiso con uno mismo. Los cambios son duraderos en la medida que la persona desarrolla una conciencia corporal que le permite:
 - ▶ darse cuenta e integrar los cambios ocurridos en su cuerpo.
 - ▶ la percepción de sus malas posturas con el fin de reeducarlas hacia hábitos saludables.

Fortalecer la musculatura de la parte posterior del cuerpo? Mi propia experiencia

La parte de atrás de nuestro cuerpo es un lugar desconocido, debido a la dificultad de verlo y de tocarlo. La parte delantera, por el contrario, la perciben bien los ojos y los dedos; nos es familiar la forma de los hombros y de los brazos, el volumen y caída de los pechos, del vientre, la forma de las caderas, las piernas y los pies.

Gran parte de las dolencias del sistema músculo-esquelético se generan en la parte de atrás del cuerpo: contracturas, pinzamientos, hernias discales, etc. La razón más generalizada que nos han dado a muchos de los que hemos padecido dolores de espalda, es la debilidad o falta de tono de su musculatura y la necesidad de fortalecerla: las tablas de ejercicios y la natación suelen recetarse muy a menudo, para aumentar el "bajo tono muscular de la espalda". Durante años he padecido dolores en mis cervicales, acompañados de mareos y episodios de ciáticas en mi pierna derecha. Me diagnosticaron una hernia discal en C3-C4 y una protusión lumbar en L4-L5, debidas a una desviación de columna. De muy poco me sirvieron los ejercicios y la natación, a pesar de la constancia y el esfuerzo dedicados. Con el tiempo los dolores aparecían con más frecuencia y se alivianaban cada vez menos.

En este estado alguien me habló de la Microgimnasia y comencé a practicarla. Mi primer aprendizaje fue sentir el cuerpo; percibía dolor, tensión y rigidez en zonas concretas de mi cuello y cintura. Entonces me cuestioné lo que me habían prescrito: ¿por qué fortalecer unos músculos rígidos y sobrecargados de tensión?

Para que puedas darte cuenta de la tensión y rigidez que acumula tu espalda, te propongo lo siguiente: presiona la musculatura a lo largo de tu nuca y de tu cintura; ¿percibes molestia o incluso dolor? ¿percibes músculos flexibles o unas cuerdas rígidas y duras? Palpa ahora tu vientre ¿percibes músculos flojos?

PONTE ASÍ

Para la práctica de la *Postura del Puente* se utilizan una serie de elementos fáciles de conseguir: un cojín, pequeñas pelotas de goma (normal y de pinchos), pilas y un tubo cilíndrico hueco.

Postura Fundamental

Es la postura que influye más poderosamente sobre el cuerpo.

Elementos: pelota de coxis y cojín.

Posición: el cuerpo en decúbito supino con las piernas dobladas. Se pone un cojín debajo del apoyo de la cabeza y con la nariz hacia el tórax se suaviza la curva cervical. La pelota debajo del coxis actúa de palanca suavizando la curva lumbar.

Razón: posibilita que se suelten y se apoyen en el suelo la espalda, los hombros, los brazos, las manos, las nalgas y las plantas de los pies. También que se suavicen las curvas lumbar y cervical y que se suelten el diafragma, los intestinos, las mandíbulas y la boca.

Utilidad: recuperarse especialmente del cansancio, del dolor muscular, articular y espinal, del vientre hinchado (estreñimiento) y del dolor de cabeza.



Postura Libertaria

Posición: partiendo de la postura de cuadrupedia con la cabeza colgando hacia el suelo se quiere llegar a la postura de bipedestación. Se levanta una pierna poniéndola un poco detrás de la mano del mismo lado, se levanta la otra pierna, quedando ambas piernas flexionadas hasta el límite que nos permita seguir manteniendo las manos apoyadas. Comienza entonces el enrollamiento del espinazo como el de una persiana: las piernas se mantienen flexionadas y el tronco se va levantando poco a poco, con la cabeza y los brazos colgando. Primero se coloca el sacro y se proyecta el pubis hacia delante, luego se colocan las vértebras lumbares una detrás de otra, las vértebras dorsales y por último, las

cervicales. La cabeza se coloca al final.

Razón: se posibilita la funcionalidad individual y colectiva de las vértebras espinales, la suavización de las curvas lumbar y cervical y el alineamiento del espinazo.

Utilidad: toma de conciencia de la espina dorsal con sus vértebras y la separación entre ellas, la descarga de los discos intervertebrales y la ventilación de todos los componentes del canal raquídeo.



Postura Renovadora

Posición: el cuerpo en posición fetal

Razón: se posibilita la postura de todo el ciclo embrionario

Utilidad: integración de los cambios en el cuerpo, descanso nocturno y recuerdo de emociones pasadas



ASÍ NO



Postura Tensa

Posición: el cuerpo tumbado boca arriba con las piernas estiradas.

Razón: debe evitarse sobre todo si se tienen problemas de espalda pues aumenta la tensión de las CM de la parte posterior.

Disminuye la tensión si se pone algún elemento debajo de las rodillas, como por ejemplo una manta enrollada.

Utilidad: Se usa en ciertos preparatorios para poder acceder a ciertos músculos y siempre guiados por un especialista



Postura Prohibida

Posición: el cuerpo tumbado boca abajo

Razón: debe evitarse al máximo, tanto en el suelo como en la cama. Provoca un aumento de las curvaturas cervical, lumbar, rodillas y tobillos.

Utilidad: ninguna; por el contrario favorece dolor lumbar, cervical, pinzamientos, hernias, etc.

LOS MICROEJERCICIOS

1 Hombros, Brazos y Trapecio

Elementos

Cojín, pelota de coxis y pelota de pinchos

Postura

Postura fundamental con las piernas flexionadas y cruzadas sobre el pecho.

Movimiento

Se pone la pelota de pinchos bajo la zona del trapecio derecho próximo al hombro. Se comprueba que el hombro y brazo derechos están apoyados y el hombro alejado de la oreja. Al respirar se hace una leve presión del hombro derecho sobre el suelo. Se desliza el brazo por el suelo quedando en la mitad de la posición en cruz y se repite la presión. Luego se sigue deslizando hasta la posición en cruz y se repite la presión. Se gira la palma de la mano hacia el suelo. Al respirar se estira el brazo intentando que no se levante del suelo. Se desliza el brazo por el suelo quedando hacia la mitad

de la posición en cruz y se repite el estiramiento. Se desliza el brazo por el suelo quedando en su posición de origen y se repite el estiramiento.

Se quita la pelota y se percibe cada hombro y cada brazo. Se pone la pelota de pinchos bajo el trapecio izquierdo, se cambia el cruce de las piernas y se repite con el brazo izquierdo.

¿Qué puedes sentir?

Puedes sentir tensión en el trapecio y en los brazos.

Registra los cambios

Ponte en postura fundamental, cierra los ojos y siente tus hombros y brazos más relajados y cerca del suelo.

Reglas de Oro

- ▶ Mantener la simetría de los miembros y los ejes del cuerpo
- ▶ Mantener las mandíbulas y la boca suelta
- ▶ Mantener el cuello y la cintura alargados
- ▶ Facilitar la respiración
- ▶ Mantener la atención sobre el trabajo y sobre todo el cuerpo
- ▶ Una actitud abierta y positiva
- ▶ No pensar, sólo sentir



2 Piernas y zona Lumbar

Elementos

Cojín y pelota de coxis

Postura

Postura fundamental.

Movimiento

Se lleva lentamente el muslo derecho hacia el pecho y las manos se apoyan lateralmente sobre la rodilla. Al respirar las manos acercan un poco el muslo hacia el pecho. Al inspirar se aleja la pierna un poco. Se repite varias veces. Se sube la pierna hacia el techo, lentamente, hasta donde llegue sin forzar, el glúteo bien apoyado en el suelo y la planta del pie mira al techo, si se puede. Al respirar se estira la pierna al mismo tiempo que se lleva el glúteo hacia el suelo. Al inspirar se descansa flexionando un poco la pierna. Se repite varias veces. Se baja la pierna lentamente hasta el pecho y después hasta el suelo. Percibe cada mitad de la espalda y cada pierna y pie. Se repite con la pierna izquierda.

¿Qué puedes sentir?

Puedes sentir tensión en la zona lumbar y en la parte posterior de las piernas y tobillos.

Registra los cambios

Ponte en postura fundamental, cierra los ojos y siente tus lumbares más cerca del suelo. Percibe tus piernas porque ahora se mantienen rectas con menos dificultad. Camina y siente tus piernas más ligeras.



3 Alinear la Espina Dorsal

Elementos

Cojín y tubo cilíndrico náutico.

Postura

Coloca el tubo sobre la manta en sentido longitudinal y el cojín en un extremo. Tumbado de lado con las piernas encogidas giras poniendo la cabeza encima del cojín y el tronco encima del tubo. Postura fundamental con el tubo a lo largo de la espina dorsal.

Movimiento

En cada respiración pones "la intención" en dejar -sin empujar- que las vértebras se vayan apoyando encima del tubo: el sacro, las lumbares, las dorsales y por último, las cervicales. Saborea cómo todo tu espinazo está presente sobre el tubo. Luego sube los muslos hacia el pecho sujetándolos con las manos para evitar el balanceo. Cruza el tobillo derecho sobre el izquierdo y en cada respiración lleva los muslos un poco más cerca del pecho. Repítelo varias veces, suave y lentamente. Descruza los tobillos y coloca el tobillo izquierdo sobre el derecho, repitiendo el movimiento. Sales de la postura con las piernas dobladas sobre el pecho y girando hacia un lado.

¿Qué puedes sentir?

Molestia en algún punto de tu espina dorsal, lleva tu atención a la zona y respira imaginando que el aire sale por esa zona.

Registra los cambios

Ponte en postura fundamental y siente como se apoya tu espina dorsal sobre el suelo.



4 Abriendo las articulaciones del Hombro, Codo y Rodilla

Elementos

Palo grueso

Postura

Sentados apoyados en la pared.

Movimiento

Se estira una pierna y se flexiona la otra pierna. Se pone el palo debajo de la rodilla de la pierna flexionada. Se empuja con las manos un poco la pierna hacia el muslo, permitiendo la presión del palo. Se mantiene. Ponte de pie, camina y siente cada rodilla. Se repite con la otra pierna.

Se dobla un antebrazo con la palma de la mano mirando al hombro y se coloca el palo en el codo. Al expirar se baja el hombro al mismo tiempo que se lleva el antebrazo hacia el brazo, permitiendo la presión del palo. Se mantiene. Flexiona cada

brazo y siente cada codo. Se repite con el otro codo.

De pie se coloca el palo debajo de la axila, brazo y palma de la mano mirando al frente. Al expirar se baja el hombro al mismo tiempo que se acerca el brazo hacia el cuerpo, permitiendo la presión del palo. Mirate en el espejo y observa que hombro está más bajo y que brazo es más largo. Se repite con el otro hombro.

¿Qué puedes sentir?

Molestia e incluso dolor en los tendones que rodean la articulación.

Registra los cambios

Siente las articulaciones más abiertas, sueltas y "engrasadas". Las piernas y los brazos te parecerán más largos.



5 Los pies y las articulaciones de sus dedos

Elementos

Palo fino

Postura

De pie, se pone el palo debajo del pie derecho, longitudinal y bajo el segundo dedo, también queda en medio del talón. El segundo dedo marca la dirección para que el pie quede paralelo y en eje con la pierna. El pie se apoya bien en el palo y la pierna queda algo flexionada.

Movimiento

Al expirar se flexionan un poco las rodillas. Se repite varias veces. Se mueve un poco el tronco a derecha e izquierda, muy despacio y sin levantar los pies del suelo. El tronco es como un árbol que se mueve por el viento con las raíces (pies) en la tierra. Se mueve el tronco hacia delante y hacia atrás, muy despacio y sin levantar los pies del suelo.

Se levanta el dedo gordo del suelo, se mantiene y se baja. Se repite

Se levantan todos los dedos, se mantienen y se bajan. Se repite.

Se quita el palo, camina y siente cada pie, tobillo y pierna.

Se repite lo mismo poniendo el palo en el pie izquierdo.

Articulaciones de los dedos

De pie con una mano tocando la pared para sujetarnos. La pierna derecha se lleva hacia atrás y su pie apoya en el suelo sólo los dedos por la parte de las uñas, quedando el resto del pie en ángulo recto con ellos. Se empuja un poco y suavemente los dedos hacia el suelo manteniendo el ángulo recto entre éstos y el resto del pie. Se mueve el pie a derecha e izquierda empujando como antes los dedos hacia el

suelo. Se repite. Se apoyan los dedos por sus almohadillas y el resto del pie en ángulo recto. Se empujan los dedos hacia el suelo manteniendo el ángulo recto entre éstos y el resto del pie. Se repite. Se repite el movimiento del pie a derecha e izquierda.

Camina y siente cada pie, tobillo y pierna

Se repite todo con el pie izquierdo.

¿Qué puedes sentir?

Molestia e incluso dolor en algún dedo o en la planta del pie, sobretodo si tienes los dedos en garra, juanetes, pies planos o con demasiado arco. Empuja siempre hasta que sientas un dolor muy moderado. Revisa si tu calzado tiene la anchura suficiente para que tus dedos puedan tener sitio y no olvides ir reduciendo poco a poco el tacón.

Registra los cambios

Camina con tus nuevos pies y siente como se apoya toda su superficie. Saborea la presencia de tus dedos y la liberación del tobillo, la tibia, el peroné y la rodilla.



¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LA MICROGIMNASIA?

A finales de los años 70, nacen en Barcelona de la mano de Antoni Munné una serie de técnicas de restauración corporal, basadas en los descubrimientos de Françoise Mézières e Ida Rolf. Estas técnicas son el fruto de un intenso trabajo de investigación y experimentación propia, que parten del análisis estructural del cuerpo y de su relación con el entorno y que tienen como fin recuperar la morfología original del cuerpo y restablecer la armonía en toda la persona.

Antoni Munné funda y dirige el Centre de Correcció i Condicionament Físic hasta que se jubila en 1998. Se define como Restaurador y Superior Corporal: "Restauró el cuerpo para devolverle sus formas naturales y sólo hago sugerencias para ofrecer a la persona la posibilidad de experimentar. Si instruyera o diera consejos, obligaría a la persona a aprender, adquirir conocimientos y práctica. En cambio, experimentando, se restaura y se crece a través de la observación". La génesis y el desarrollo de sus terapias se encuentran publicadas en los libros: *La Evidencia del Cuerpo* (Ed. Paidós, 1993-1999), *El Amanecer del Cuerpo* (Ed. Paidós, 1997) y *La Microgimnasia- Amar el Cuerpo* (Ed. Paidotribo, 2002). A lo largo de estos años, ha realizado cursos de formación de sus

terapias, ha sido invitado por el INEFC de Barcelona y Lérida para dar cursos de Microgimnasia dentro del programa de Educación Física Integral. Es presidente honorario de la Asociación Profesional de Terapeutas del Sistema A.R.C. Más información en www.tonimunne.com.

Actualmente el Centre de Correcció i Condicionament Físic se encuentra dirigido por los doctores Roser Munné y Joaquim Murt, c/ Indústria, 335 1ª (Barcelona).

Tel.: 93 34 95 263. e-mail: asociacionarc@terra.es.

En Madrid, la Microgimnasia es impartida por Isabel García, terapeuta del Sistema ARC, en C/ Clara del Rey, 33. Isabel García Martín Tel. 91 388 10 59 isabel.garmar@terra.es

Isabel García

Martin: "Muchos de los conocimientos expuestos los aprendí en el curso de Microgimnasia, impartido por Antoni Munné en 1999, al que tuve el privilegio de asistir. Dedicó este artículo a Toni Munné, la persona que me ha ayudado a conocer mi cuerpo, con la pasión y humanidad que sólo se encuentra en las personas auténticamente sabias."