

# 06

revista semestral  
diciembre de dos mil once

sistema  
**ARC**  
análisis restaurador corporal

ejemplar  
gratuito

revista de divulgación  
del sistema ARC

# La gestación

Nacer a una nueva realidad con el sistema ARC



## El embarazo y la microgimnasia

Un camino de descubrimiento y creación

Hablando  
con el cuerpo



## Buena costumbre

Afinando el coxis



Ya está disponible  
el último libro de Antoni Munné

# El embarazo y la microgimnasia

## Editorial



Dentro de pocos días daremos paso al nuevo año, y con la llegada del 2012 es posible que nos propongamos abrirnos a nuevos propósitos, nuevos proyectos, nuevas ambiciones o deseos... como si volviéramos a nacer.

Sí, es un renacer a una parte de nosotros que estaba ahí, esperando a ser descubierta y desarrollada, y que ahora se despierta para manifestar todo su esplendor.

En este número de la revista os proponemos una mirada conjunta a la gestación, al nacimiento y a la microgimnasia. Al nacimiento de un hijo y todo el proceso del embarazo, por ser este un maravilloso camino de descubrimiento y creación; y a la microgimnasia (y, por extensión, al sistema A.R.C.), por permitir que el camino se haga con respeto, amor y conciencia.

El viaje hacia este nuevo nacimiento, hacia el descubrimiento de uno mismo, puede hacerse de infinitas maneras. La propuesta del sistema A.R.C. es una de ellas y nos permite, una vez experimentada en nuestro cuerpo, aprovechar esa experiencia en cada uno de los ámbitos de nuestra vida. A continuación encontraréis testimonio de ello.

**Mònica Tarrés Campá**

Cuatro meses antes de concebir a mi hija descubrí la microgimnasia, lo que supuso el inicio de un viaje maravilloso por el interior de mi cuerpo para redescubrirme, amarme y poco a poco ir aceptándome.

Así que cuando el ser que ahora es Sofía se posó en mi interior, yo estaba afinando la escucha interna a través de la *micro*.



**¡Eran tantas las sensaciones al final de una sesión... que casi era imposible describirlas todas!**

Eran tantas las emociones transitadas en distintas intensidades que nunca me había sentido tan vital como entonces. Así que fue muy sencillo percibir en mi interior la vida y tener la certeza, sin necesitar ninguna confirmación externa, de que estaba embarazada.

## Un camino de descubrimiento y creación

Poco a poco empezó a invadirme un estado de felicidad y una calma que transmitía a las personas que estaban junto a mí. Todo lo hacía con placer y con ilusión. Y, por supuesto, me cuidaba periódicamente con la microgimnasia.

Las buenas costumbres fueron imprescindibles durante todo el embarazo y sobre todo a partir del segundo trimestre:

las sesiones habían hecho que aprendiera a mitigar el dolor espirándolo: espirando largamente, el aire entraba cuando era necesario.

Y para el parto natural que yo deseaba solo me hizo falta mi experiencia con la microgimnasia y la mano de una mujer acompañándome emocionalmente.



la postura al sentarme, al acostarme, el cambio de unos hábitos corporales por otros más saludables, etc., hicieron que todos los procesos normales del embarazo —aumento de peso, circulación dificultosa, etc.— fueran muy llevaderos. Además, a medida que la postura se convertía en equilibrada, también las emociones se equilibraban, con el consiguiente beneficio para el bebé que habitaba en mi vientre.

Y finalmente, el método de la microgimnasia dio su fruto más apreciado en el momento del parto, con la respiración: tantos meses de respirar hacia fuera en

Así, entre contracción y contracción la respiración me permitía una recuperación que me facilitó colaborar con mi bebé en su entrada a este mundo.

**¡Bienvenida, mi amor!**

**Rosa Hinojosa**  
Educatrice corporal en microgimnasia

## Quinta buena costumbre

### Afinando el coxis

Si partimos de la base de que el exceso de tensión de la región posterior conlleva una exageración de las curvas lordóticas del cuerpo, sobre todo de la región lumbar; que el sacro queda en una posición más horizontal de lo conveniente, y que el coxis se desalinea de su tendencia fisiológica a esconderse entre las asentaderas, este hecho adquiere especial trascendencia a lo largo de la gestación y en el parto.

Bien colocados en postura fetal, echados del lado derecho con el hombro ligeramente hacia delante, con una almohada entre las rodillas para que la pelvis quede bien paralela, y con la nariz ligeramente bajada hacia el tórax —cuello, espalda y cintura forman una semiluna—, déjese llevar por la corriente respiratoria para iniciar el afinado del coxis.

Con la mano izquierda contacte con el sacro, pálpelo, tóquelo suavemente hasta encontrar sus conexiones con la última vértebra lumbar por arriba, con la pelvis por los lados y con el coxis por abajo. Palpe bien el coxis: hágase consciente de

su forma, dirección, orientación, temperatura, sensibilidad y, apoyándose en la respiración, pase los dedos por las juntas del coxis con el sacro, por los músculos del suelo pélvico y por los glúteos, separando y desenganchando sus inserciones. Suba ligeramente hacia el sacro y palpe la articulación del sacro con la pelvis —articulación sacroilíaca— para movilizar con los dedos esta junta articular, de gran importancia en la gestación puesto que se trata de la responsable de los movimientos pélvicos encaminados a encajar el feto y facilitar el parto —nutación y contranutación—.

**Un coxis bien afinado y una articulación sacroilíaca bien móvil proporcionan un embarazo placentero y con mayor bienestar, y facilitan un parto más natural y sencillo**

Nos encontramos ante un espacio temporal de nueve meses en los que se ve incrementada la demanda muscular de la región de la que tratamos. Así, el aumento del volumen abdominal altera de manera fisiológica la curva lumbar —la aumenta— para reequilibrar los diferentes bloques corporales y mantener la dinámica corporal lo más económica posible.

**Al sufrir un exceso de tensión en la espalda, y por tanto un exceso de lordosis lumbar, siempre es conveniente mantener el sacro y el coxis bien afinados; más si cabe durante la gestación.**

Tras un breve descanso, coja el coxis y muévalo hacia los lados para desengancharlo. Finalmente, para calmar la zona, efectúe vibraciones sobre el hueso con la yema del dedo corazón.

Tras otro descanso para integrar el trabajo liberador llevado a cabo, observe las reacciones y sensaciones corporales. Para ello, levántese lentamente y camine un poco. A continuación, tumbándose sobre el lado izquierdo, pase a efectuar el mismo proceso; podrá comprobar inicialmente la diferencia entre ambos lados al iniciar la palpación de la zona.

**Dr. Joaquim Murt i Palau**

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona

## Conciencia del cuerpo en el embarazo

La noche después de la primera clase de microgimnasia con la Dra. Roser Munné, soñé que mi cuerpo y mi ser se preparaban con ejercicios y prácticas diversas para emprender un viaje muy especial ¡hacia la Luna! Se trataba de un viaje que me llevaría al Universo, más allá de los límites terrestres que ya dominaba; a vivir una experiencia mágica y única, que me realizaba y me ilusionaba plenamente.

Empecé las sesiones cuando estaba embarazada de cuatro meses, después de haberme sometido a un par de sesiones de masajes restaurador corporal con el Dr. Joaquim Murt para solucionar el dolor ciático tan típico de las embarazadas, que yo ya había sufrido en otros periodos de mi vida.

Primero me lo planteé como una manera de mantener el buen estado en el que me dejaban los masajes. Pero después de la primera sesión comprendí que la microgimnasia me ayudaba más allá del hecho de resolver el dolor físico.

Durante el embarazo, el cuerpo y la mente se van transformando con microcambios a los que te vas adaptando. La microgimnasia me ha ayudado a experimentarlos de una forma consciente, mediante las posiciones y la respiración adecuada, y enfocando la atención hacia el interior. Me ha proporcionado un conocimiento del propio cuerpo y me ha inculcado nuevos hábitos saludables que me hacen sentir enérgica y vital.

La respiración adecuada con el diafragma sin compensar partes del cuerpo innecesarias (soltar los hombros, bajar ligeramente la barbilla, etc.) y el hecho de canalizar el aire expulsado allí donde localizo el dolor me han ayudado a encontrar la manera de mantener abierto el canal de salida

del bebé, que tan necesario será durante el trabajo de dilatación y expulsión del proceso de parto. He descubierto cómo abriendo el cuello superior se abre el cuello inferior. Por otro lado, me ha proporcionado movilidad en la pelvis y oxigenación en todas las articulaciones. Creo que todo ello será de gran utilidad para mantener la rotación y la total movilidad durante el largo periodo de dilatación, para evitar en definitiva el bloqueo muscular.



Todas las sesiones las he hecho junto con mi pareja, quien también ha descubierto su necesidad, y nos ha ayudado mucho en la preparación al parto.

Ahora estoy embarazada de ocho meses y medio y no he vuelto a tener dolor de espalda ni ciático. He vivido el embarazo en un cuerpo flexible, equilibrado y ligero a pesar del peso en la barriga. Además, todas las otras partes del cuerpo han mejorado espectacularmente; mis pies, por ejemplo, han cambiado: los dedos se han estirado y separado, y los juanetes ya no se pronuncian tanto.

**Núria García Manuel**

# Hablando con el cuerpo

Cuando doy sesiones de microgimnasia, me gusta decir a la gente que estas son un espacio para hablar con su cuerpo.

## ¿Cuánto tiempo dedicas a conversar con tu cuerpo?

Quizás pienses que soy una esquizofrénica o algo así, ya que no estamos acostumbrados a que nos hablen en estos términos. No obstante, te hablo desde el corazón.

¿Dónde estaba el problema? ¿Qué debía hacer con mi vida? Cuando tu salud falla, buscas recuperarla, y en mi búsqueda tropecé con el sistema A.R.C. Cuando empecé a hacer microgimnasia y la gente comentaba lo que sentía, me encontré con la desagradable sorpresa de que yo no notaba lo que comentaban mis compañeros —el brazo trabajado más largo, más apoyado, más grande, por ejemplo—, y eso resultaba frustrante. Yo solo sentía dolor y no era capaz de notar diferencias entre antes de ponerme en el suelo y después de hacer el trabajo.



**Cuando tu salud falla, buscas recuperarla, y en mi búsqueda tropecé con el sistema A.R.C.**

Años atrás, un día me encontré con la desagradable sensación de sentirme totalmente engañada. Las cosas no me iban bien, ni socialmente ni económicamente, enfermé y, lo más importante, no era feliz ni me sentía bien conmigo.

Tardé algún tiempo en tener sensaciones claras que podía expresar en voz alta. Ahora, cuando coloco una pelota para acentuar el trabajo, mi cuerpo me informa de que le gustaría un poco más arriba o abajo, más interior o exterior. Ahora,

mi cuerpo me avisa de que estoy haciendo demasiada fuerza al coger la fregona o que estoy forzando los hombros al tenerlos subidos cuando cojo una caja o friego la cazuela. ¡Qué maravilla! Mi cuerpo colabora conmigo y a veces me dice si quiere una lechuga o una sopa calentita. Siento, aun así, que el diálogo con mi cuerpo es todavía precario y que puedo aprender más su sutil lenguaje. Es como aprender otro idioma: al principio no entiendes nada, pero poco a poco empiezas a comprender. El gran problema con el cuerpo es que es un ser tímido y muy discreto a la hora de hablar; necesita mucho silencio y paciencia para pronunciarse. ¡Está tan acostumbrado a que no le hagamos caso! Pero si te comprometes y no lo abandonas, es un compañero de los que no hay: leal, servicial, generoso, atento; y como le des la espalda, sabiendo como sabe que estáis unidos de por vida, es pesado, cabezón, puñetero... y muchas veces decide hacer la vida imposible mediante el dolor, para que le prestes atención.

Me he dado cuenta de que estamos en una sociedad que parece haber dado la espalda a la vida. No nos atrevemos a sentir, porque sentir significa responsabilizarse de uno mismo. Si somos consecuentes con nosotros mismos, tenemos que tomar decisiones que van en contra de las modas y de lo que nos dicen los amigos. En teoría es más fácil acallar nuestro cuerpo. Yo lo hice y no te lo recomiendo. De verdad que es lo único que realmente es tuyo, y de verdad que es un préstamo de por vida. Hasta tu cuerpo lo dejas aquí cuando mueres. Solo tienes esta vida para conocerlo, y te puedo asegurar que no te defraudará. Por lo menos es un ser único, plural e interesante como para conversar con él toda una vida.

**Y ahora te vuelvo a preguntar... ¿Cuánto tiempo dedicas a hablar con tu cuerpo?**

**M<sup>a</sup> Angeles Ortiz**  
Restauradora corporal

## Escola Sistema A.R.C

### Fechas de las próximas formaciones

#### Curso base Sistema ARC MICROGIMNASIA E INTRODUCCIÓN AL MASAJE RESTAURADOR CORPORAL

##### Inicio:

1-2 octubre 2011  
5-6 noviembre 2011  
Residencial del 3 al 8 diciembre 2011  
11-12 febrero 2012  
30-31 marzo y 1 abril 2012  
11 al 13 mayo 2012  
6 al 8 julio 2012

##### Final:

Residencial del 8 al 13 septiembre 2012

#### Ciclos formativos de MASAJE RESTAURADOR CORPORAL

**1º ciclo: Básico. Tronco y cuello**  
9 al 11 septiembre 2011

**2º ciclo: Cintura escapular y brazos**  
18 al 20 noviembre 2011

**3º ciclo: Cintura pélvica y piernas**  
3 al 5 febrero 2012

**4º ciclo: Micromasaje**  
20 al 22 abril 2012

**5º ciclo: Gravitoterapia y masaje en silla harmónica**  
8 al 10 junio 2012

**libros**  
TONI MUNNÉ

**EN CUERPO Y ALMA**  
Editorial Grupo CUDEC (2011)

**LA MICROGIMNASIA AMAR EL CUERPO**  
Editorial Paidotribo (2002-2005)

**EL AMANECER DEL CUERPO**  
Editorial Paidós (1997-2000)

**LA EVIDENCIA DEL CUERPO**  
Editorial Paidós (1993-1999)  
Pendiente de reedición

**METAMORFOSI CORPORAL  
COM POSAR EL COS EN ORDRE**  
Editorial La llar del llibre (1990)

# Lista de asociados 2011

Para más información, [www.sistema-arc.com](http://www.sistema-arc.com)

c. Indústria, 335, entresuelo 1ª. · Tel.: 933 495 263 · 08027 Barcelona

	POBLACIÓN	TERAPEUTA	TELÉFONO CONTACTO	MÉTODO TERAPÉUTICO	
<b>Aragón</b>	BARBASTRO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	BENASQUE	MARIA GUASCH SORS	667686800	MIC/MRC/GRA	
	CAMPO	SERGI CUBOTA BORJA	637078786	MIC/MRC/GRA	
	CASTEJÓN DE SOS	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA	
	GRAUS	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA	
		SERGI CUBOTA BORJA	637078786	MIC/MRC/GRA	
	HUESCA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
		CRISTINA NUÑEZ VICIANA	629.743.979	MIC/MRC/GRA	
		MONTERRAT OLIVO SUAY	974.228.316	MIC/MRC/GRA	
		MARTIN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA	
	LASPAÜLES	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA	
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA	
	TARDIENTA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	TERUEL	EMILIO CANTO MARTINEZ	615.683.736	MIC	
		Mª JOSÉ ARNAU SIMÓN	696.916.384	MIC/MRC/GRA	
	TIERRANTONA	SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA	
	TORRELABAD	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA	
	VILLANOVA	SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA	
	ZARAGOZA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	ANTONIA LOPERA CORBACHO	654.112.557 / 976.398.180	MIC		
	ROSARIO MAINAR GIMENO	976.093.319 / 615.589.548	MIC		
<b>Balears</b>	ARTÀ-MALLORCA	JOANA GELABERT ZUZAMA	971.836.809 / 625.512.114	MIC/MRC/GRA	
	SANT LLUIÍS-MENORCA	MARCEL·LA MONTERRAT BOSCH	686.237.876	MIC	
		MONTERRAT BENITO RUIZ	651.306.275	MIC	
<b>Canarias</b>	LAS PALMAS	TERESA OJEDA GARCÍA	928.672.636 / 928.624.974	MIC/MRC/GRA	
<b>Cantabria</b>	SANTANDER	JESÚS VALVERDE REYES	629.490.111	MIC/MRC/GRA	
<b>Castilla León</b>	VALLADOLID	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	SALAMANCA	SERGIO RUIZ DIAZ	678.498.054	MIC	
<b>Catalunya</b>	AIGUAFREDA	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
	ALELLA	FINA SOLER AMOR	935.555.645	MIC/MRC/GRA	
	ALMACELLES	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	AVIÀ	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC	
	BADALONA	ROSA HINOJOSA GARCIA	649.799.041	MIC	
	BANYOLES	CARME MARTI GIRO	972.573.471	MIC	
	BARCELONA	Mª CARME ALEGRE GINER	933.113.424 / 649.997.077	MIC	
		MARIA GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC	
		NATIVIDAD PENA PENA	934.233.443	MIC	
		ORIOL MESTRES CAPDEVILA	933.495.263	MIC/MRC/GRA	
		ROSER MUNNE CODORNIU	933.495.263	MIC/MRC/GRA	
		JOAQUIM MURT PALAU	933.495.263	MIC/MRC/GRA	
		DIANA OLIVER FERNANDEZ	93-4764240 / 676.180.448	MIC	
		SILVIA PALLEROLA MORERA	932.650.346 / 639.169.384	MIC	
	CERDANYOLA DEL VALLÈS	DOLORS GARDENAS MARTINEZ	664287764	MIC/MRC/GRA	
		ROSANA OTERO GARCIA	935.921.526 / 652.018.411	MIC	
	CORBERA LLOBREGAT	TERESA TORRAS MANSO	936.503.255 / 610.670.418	MIC/MRC/GRA	
	EL PRAT DE LLOBREGAT	TERESA ESCOBEDO ASIN	933.791.085	MIC/MRC/GRA	
	ESPLUGUES DE LLOBREGAT	CENTA MUNOZ TEMPORAL	933.718.817 / 661.088.048	MIC	
	LA SEU D'URGELL	TERESA RUIZ MARTINEZ	973.360.331 / 610.971.392	MIC	
	LES BORGES DEL CAMP	MªFE MARTINEZ SANTALLA	977.817.629 / 645.307.894	MIC/MRC/GRA	
	LLIÇA DE VALL	CARMEN VELEZ LLORENTE	677.404.495	MIC	
	MOLLERUSSA	MARTA LLODÈS SERRA	973.600.954	MIC	
	MONTMAJOR	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC/MRC/GRA	
	PARETS DEL VALLÈS	ANA VALLE SANCHEZ	616.159.943 / 935.737.528	MIC	
	PONT DE SUERT	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA	
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA	
	REUS	CARME BALANÀ CABRÉ	699.827.382	MIC/MRC/GRA	
		MONTSAANT CERVERA BALANA	977.321.909	MIC/MRC/GRA	
		TERESA PERPINYA VALLÈS	977.310.418 / 654.658.279	MIC/MRC/GRA	
		TERESA RIBES MARTI	977.751.169	MIC/MRC/GRA	
	RIPOLLET	MARI CARMEN FUNES ORTIZ	935.804.315 / 663.596.131	MIC	
	RODA DE BARÀ	CONCEPCION ANDOLZ PEITIVI	977.800.797 / 677.421.199	MIC	
	SABADELL	DOLORS GARDENAS MARTINEZ	664287764	MIC/MRC/GRA	
		MAITE BERTRAN CASAS	678.413.587 / 937.274.209	MIC	
		JACKIE BOUDIGOU COSTE	937.172.739	MIC/GRA	
		ISABEL MARTINEZ CARRASCOSA	937.460.042 / 937.176.686	MIC	
		ROSA SUBARROCA ERILL	937.260.291	MIC	
	SANT ADRIÀ DE BESÒS	ISABEL LOPEZ RODRIGUEZ	933.813.067 / 619.710.785	MIC	
	SANT BOI DE LLOBREGAT	MERCÈ MARTI JODAR	936.523.389 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA	
	SANT CELONI	TERESA SOLA MENDOZA	938.670.301	MIC	
	SANT FELIU LLOBREGAT	MERCÈ MARTI JODAR	936.857.374 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA	
	ST. HIPOLIT VOLTREGA	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC	
	ST.MARTI CENTELLES	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
	ST.VICENÇ CASTELLET	MONTERRAT BERTRAN FOLCH	670.435.462 / 938.330.999	MIC	
	TAGAMANENT	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
	TARRAGONA	LLORENS ARROYO GÓMEZ	977.223.430 / 620.926.868	MIC/MRC/GRA	
	VIC	TERESA FONT ALBERICH	938.852.486	MIC	
	<b>Euskadi</b>	BILBAO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
			PATXI BEITIA ZAMALLOA	944.238.551	MIC/MRC/GRA
	<b>C. de Madrid</b>	COLMENAR VIEJO	CRISTINA NUÑEZ VICIANA	629.743.979	MIC/MRC/GRA
			MARTIN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
	<b>C. de Murcia</b>	YECLA	MARISOL AZORÍN DEL VALLE	670.341.672	MIC/MRC/GRA
<b>Comunidad Valenciana</b>	BÉTERA	SUSANA SAEZ SÁNCHEZ	615.932.758	MIC/MRC/GRA	
	CASTELLÓ	SALVADOR SÁNCHEZ CAZADOR	964.224.110	MIC/MRC/GRA	
	VALENCIA	ASCENSIÓN LOZANO LORCA	963.408.234 / 625.017.927	MIC	

La ASOCIACIÓN PROFESIONAL EN EL SISTEMA ARC se halla inscrita en la COALICIÓ D'ENTITATS PROFESSIONALS DE TERÀPIES NATURALS, FEDERACIÓ CATALANA.

Masaje Restaurador Corporal  
Microgimnasia  
Gravitoterapia

MRC  
MIC  
GRA