

Ventajas de la educación corporal

El cuerpo es sabio y si lo tratamos con atención se convierte en una fuente de bienestar y plenitud. El Sistema ARC –Análisis Restaurador Corporal–, 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 y alejados de NUESTRO CENTRO. Poco a poco, sin darnos cuenta, vamos perdiendo salud pues el quehacer cotidiano nos impide hacer un alto en el camino para escuchar, cuidar y querer a nuestro cuerpo.

El Sistema A.R.C. (Análisis Restaurador Corporal), con sus diferentes métodos, permite y facilita detenerse y dejar de pensar para sentir, respetar y efectuar una reestructuración corporal a fondo. Se trata de un sistema de corrección que partiendo de un análisis corporal detallado combina diversos métodos terapéuticos –microgimnasia, gravitoterapia, masaje restaurador corporal y micromasaje– con la intención de reorganizar los diferentes segmentos estructurales del cuerpo. Se busca el origen del problema –que no se halla necesariamente donde se manifiesta el dolor y el malestar– y se trabaja el cuerpo en su totalidad, de forma rigurosa y con el máximo respeto, de cara a recuperar su morfología original y la armonía personal.

Antoni Munné Ramos fue el creador del Sistema ARC tomando como punto de partida el principio base de la fisioterapeuta francesa Françoise Mezières de la que se conoce como la CADENA MUSCULAR POSTERIOR. Esta cadena, conjunto de diversas capas musculares que va desde la cabeza hasta los pies y que trabaja de forma solidaria como una UNIDAD, y que se encuentra en actividad constante, es la responsable de la mayoría de las dolencias –sobretudo del aparato locomotor–. La rigidez y acortamiento de esta cadena favorece la aparición de las hiperlordosis.

El desequilibrio físico lumbar y cervical –exageración de sus hundimientos fisiológicos–, provocado, inevitablemente **influye por igual en el aspecto mental y social de la persona** –cefalea, mala circulación, dolor de espalda, ciática, mala función articular, así como ma-

“El quehacer cotidiano nos impide hacer un alto en el camino para escuchar, cuidar y querer a nuestro cuerpo”

lestar interno, insatisfacción, frustración, baja autoestima, nerviosismo, insomnio, angustia...–.

Los desequilibrios corporales compensatorios resultantes de dicha rigidez muscular crean hábitos corporales cotidianos incorrectos que, gracias al trabajo profundo y consciente de “autoinvestigación” corporal y de adopción de buenas costumbres corporales pueden ir paulatinamente transformándose. Se trata pues de:

- **CONOCERSE MEJOR:** contactando con tu cuerpo y contigo mismo.
- **REDUCIR EL ESTRÉS:** estando atento a la respiración –siempre incidiendo y alargando la espiración–.
- **CUIDAR TU ESPALDA:** los micromovimientos de investigación y estiramiento sueltan la musculatura disminuyendo su exceso de rigidez,

alcanzando la flexibilidad y el tono adecuado de articulaciones y músculos.

- **AUMENTAR EL NIVEL DE ENERGÍA:** al aprender a vivenciar nuestro propio cuerpo, sentirlo y comprobar sus potenciales quizás por primera vez desde hace mucho tiempo, dejamos en segundo plano las obligaciones y los problemas cotidianos para obtener calma y tranquilidad.
- **MOSTRAR UN ROSTRO ARMONIOSO:** se adquiere mayor autoestima y seguridad, nos gustamos tal y como somos, nos aceptamos –“la cara es el espejo del alma”–.

La propuesta que lanzamos es la de deslizarse con suavidad, paciencia y amor en este universo de posturas de actividad preparatoria y micromovimientos que propone el Sistema ARC para aprender a escuchar, entender, amar y respetar el cuerpo, despertando al mismo tiempo la conciencia corporal y reconociendo así las infinitas posibilidades de curación del mismo.

El sistema ARC contempla tres métodos de trabajo, cada uno con su técnica concreta, que parten de la misma concepción básica de la cadena muscular posterior como origen de todas las disfunciones. Tanto a través de la MICROGIMNASIA –método terapéutico que generalmente se experimenta en grupo, mediante posturas de estiramiento muy estudiadas durante las que se realizan sencillos movimientos de preparación y acondicionamiento corporal– como de la GRAVITOTERAPIA –método que se aprovecha de la gravedad mediante la postura de inversión corporal desde las caderas para ejercer una tracción descompresora de la espina dorsal y de los

discos intervertebrales, coadyuvada con manipulaciones y masaje del terapeuta–, del **MASAJE RESTAURADOR CORPORAL** –que por medio de posturas muy precisas de estiramiento global y manipulaciones profundas, en íntima colaboración con el cliente, busca el desbloqueo de las estructuras corporales más profundas– o bien del **MICROMASAJE** –trabajo especializado reequilibrador en las regiones céfalofacial (sinusitis, malposición dental, artrosis temporomandibular...) y sacrocoxígea (sacroileítis, coxitis...); se intenta recuperar la armonía corporal perdida y alcanzar un mayor equilibrio del Ser.

El premio es maravilloso: aumenta la ligereza, desaparecen molestias articulares y de la espalda, se eliminan las tensiones musculares, se está más calmado, alegre y reaparecen las ganas de vivir hasta entonces reducidas. En estas condiciones los sentidos quedan totalmente alerta, la mente atenta, centrada y serena, y el cuerpo elástico, flexible, fluido, suave, gracioso y económico, reflejando calma, serenidad, equilibrio y bienestar, con un contacto agradable, cálido y amoroso.

Todo individuo debe tomar conciencia de la necesidad de restaurar adecuadamente su cuerpo, de abrirse a cambios necesarios de actitud, conducta, posturas y hábitos. Se trata de activar el “autoreverse” de cerebro y corazón para que la cinta mental y emocional gire en sintonía positiva, alegre y esperanzada de **CURACIÓN**.

Roser Munné Codorniu. *Soy licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona, directora del Centre de Correcció i Condicionament Físic, Formadora de la Escuela Sistema ARC. Y miembro fundador de la Asociación de terapeutas en el Sistema ARC.*
centrecorreccio@sistema-arc.com
www.sistema-arc.com

