

QUE ES EL SISTEMA DE CENTROS DE ENERGÍA

Desde hace más de 35 años el Sistema de Centros de Energía ha desarrollado un método de abordaje de la realidad cuerpo/mente de la persona basado en la Teoría de los Siete Chakras, desarrollado por el Yoga y en correspondencia con el concepto de Coraza Muscular de Wilhelm Reich.

Según el Yoga hay siete centros de energía principales, distribuidos a lo largo de la columna vertebral que se comportan como una unidad funcional. Cada uno de estos chakras se relaciona con un segmento corporal y comprende un grupo de órganos, una glándula endocrina y un sector muscular coordinados por una porción del sistema nervioso central y un plexo del sistema neurovegetativo.

La distribución de la energía depende de estos centros cuyo modo de funcionar hará que predominen determinadas funciones fisiológicas y determinadas cualidades psíquicas.

La propuesta metodológica del Dr. Ardiles, médico, psiquiatra y fisioterapeuta, aún conservando la filosofía y los principios del Sistema GREYG, es la de trabajar un centro de energía en profundidad en cada sesión, para posibilitar un desarrollo más armónico del ser humano. **Cada chakra posee una cualidad energética y psicológica específica. Tiene además su propia inteligencia y un modo de expresión característico.** El motor esencial de su propuesta fue tomar contacto con esas inteligencias y desarrollarlas, así como establecer un sistema de decodificación de los mensajes almacenados en el cuerpo.

LOS CENTROS DE ENERGÍA, (CHAKRAS EN SÁNSCRITO)

El Centro Bajo o chakra raíz: abarca la articulación sacro-coccígea, los glúteos, la parte posterior de las piernas y la planta del pie. Es el generador de la energía. Se relaciona con la salud y la vitalidad, con la fuerza y la autoafirmación, con la seguridad en uno mismo, con los límites, el criterio de realidad y con estar enraizado en la tierra. El aprendizaje es crear una buena estructura de sostén, resolver con éxito los aspectos materiales de la vida, dinero, vivienda, salud.

El Centro Lumbo-Sacro abarca la región lumbar por detrás y la pelvis y los muslos por delante; la línea interna de la pierna y el arco del pie, incluyendo el dedo gordo. Se relaciona con la distribución y circulación de la energía, con el placer de vivir, la alegría y la conexión con los demás, con la libertad, la sensualidad y el impulso sexual. La clave es aprender a dejarse llevar por la energía, fluir y disfrutar de la vida.

El Centro Medio o del Plexo Solar abarca desde la 7° hasta la 12° vértebra dorsal por detrás; el diafragma, los órganos de la digestión y los músculos abdominales por delante. Se relaciona con la vida emocional, "maya" y su característica principal es la subjetividad; la fantasía, las ilusiones y las proyecciones que hacemos sobre los otros como resultado de estas fantasías se gestan en este centro, por eso produce tanta confusión a la hora de discriminar que es real y que es irreal. Pero también es el centro del Poder Personal, que permite transmutar y avanzar en la vida hacia la consecución de nuestras metas. La aprendizaje es conectar con ese poder y discriminar que es real de lo que no lo es.

El Centro Cardíaco abarca las siete primeras vértebras dorsales, el pecho, la cara anterior de los brazos y la palma de la mano. Se relaciona con el afecto. Con el modo de relacionarnos afectivamente con nosotros mismos y con los otros. Con el amor, los vínculos, la entrega, la confianza, el servicio. Con la aceptación de uno mismo y el otro tal cual es. En el centro cardíaco necesitamos hacer un aprendizaje para poder desarrollar el estado de amor en la vida. Y en esta era es el aprendizaje esencial que tiene que hacer la humanidad, la del amor incondicional si no queremos autodestruirnos.

El Centro Laríngeo abarca la zona del cuello y las siete vértebras cervicales, la cara, con los cinco sentidos; la articulación de los hombros, la cara posterior de los brazos y la yema de los dedos. Es el representante del intelecto y se relaciona con la autoexpresión y la comunicación, con la creatividad, el aprendizaje y el control. A través de este centro recibimos la información del mundo externo, la educación de nuestros padres y más tarde en

la escuela, transformándose más en un represor de la energía que en un facilitador de la comunicación y la expresión espontánea y natural de nuestros sentimientos, ideas y pensamientos. Un ejemplo de este control es el nudo en la garganta y todas las patologías asociadas a esta región del cuerpo. Una persona muy cogida desde este centro suele ser muy controlada o controladora, exigente y crítica. Las palabras claves son "soltar, relajarse, dejarse conducir (a veces)"

El Centro Frontal, ubicado en la frente a la altura del entrecejo, abarca el cráneo y la silla turca del esfenoides donde se aloja la glándula hipófisis. Es el asiento de la Mente Superior o "YO SUPERIOR", el "Observador Interno". Este centro observa, registra, nos permite tomar conciencia aceptando todo lo que viene a nuestra mente, todo lo que somos sin juzgarnos ni juzgar. Es además el rector de las energías de todos los centros. "El director de la orquesta".

El Centro Coronario está ubicado en la coronilla de la cabeza. Le corresponde la glándula pineal. A través de este Centro establecemos la conexión con la dimensión espiritual del ser humano. La técnica para su desarrollo es la meditación, que nos conduce a la intuición de que somos parte de un TODO (consciencia cósmica).

EL CONCEPTO DE CORAZA MUSCULAR DE WILHELM REICH

Reich, discípulo de Freud, fue quien introdujo la idea de que de acuerdo a su historia personal cada individuo crea desde pequeño, como defensa ante sentimientos dolorosos, unos anillos transversales de tensión que se manifiestan como alteraciones crónicas del tono de la musculatura profunda, conformando una Plástica o Postura Corporal -que es el modo de sostenerse y de estar en la vida de cada uno-. La postura corporal implica por lo tanto un modo de caminar, de respirar, de sentir, de relacionarse con el mundo, de pensar, de ser. Estos anillos de tensión, producen además un bloqueo de energía que impide su libre circulación, lo cual afectará el nivel vibracional de cada chakra y la salud.

A partir del estudio e investigación realizada por Hugo Ardiles sobre la relación entre Chakra y Coraza muscular se fueron desarrollando los objetivos del trabajo a través de una técnica de movimiento expresivo-correctivo con base en el yoga y de masaje profundo para disolver estas corazas y restablecer el libre flujo de energía en todo el cuerpo.

OBJETIVOS de la Gimnasia de Centros de Energía

- Desplegar, desarrollar e integrar estas energías a la conciencia y a la vida...
- Equilibrar y armonizar lo que está de más con lo que está de menos.
- Abrir y ampliar los canales por donde circula la energía: modificar la Postura.
- Dar una salida a través del Movimiento y la Expresión a lo que ha quedado contenido en las corazas.
- Encontrarse con uno mismo.

Cada uno de estos objetivos se alcanza en las distintas etapas de las sesiones de Movimiento Correctivo-Expresivo-Centramiento-Alineación de la Energía, Relajación y Meditación.

El Sistema de Centros de Energía incorpora en su propuesta el trabajo sobre las corazas -correctivo postural- lo que significa un cambio fundamental en la persona, en su modo de sentir y relacionarse con la vida

El Movimiento Correctivo nos da la posibilidad de recuperar las partes no reconocidas-o inconscientes- del esquema corporal y produce una ampliación de la conciencia de quien soy.

Comenzar a mover el cuerpo a partir de los puntos de apoyo correspondientes a cada centro de energía, produce una movilización de energética, que si bien comienza en lo externo (aparato locomotor), genera un movimiento interno que si se lo deja evolucionar sin cortarlo, espontáneamente tiende a su liberación o expresión. Expresar significa "presión hacia fuera", dejar salir, dejar partir, descomprimir-nos.

Esta parte de la clase, que denominamos Movimiento Expresivo, nos conduce de forma natural a la necesidad de "centrarnos", relajarnos, estirarnos, meditar. Es un necesario retorno a uno mismo. Escuchar lo que esa descompresión energética ha producido en

nosotros . **Los mensajes inscritos en el cuerpo se revelan a través de sentimientos, imágenes, palabras, claridad de conciencia.**

A través de la clase la misma energía va abriendo el camino hacia la etapa siguiente. No es necesario forzar, tampoco resistir. Sólo necesitamos confiar en que hay una sabiduría interior y en que si nos dejamos guiar nos va acercando a nuestra esencia.

Autora: Patricia Ríos, Revista Conciencia sin Fronteras