

EL CENTRO LUMBO-SACRO Y EL ESTRÉS

La represión es el origen del estrés.

Si pudiéramos salir de ella seríamos libres.

El beneficio de la libertad es una buena circulación de la energía en nuestro cuerpo.

La Terapia Corporal de Centros de Energía es un estilo de Yoga, con movimientos y música: la dirige un instructor y los alumnos lo imitan. El aprendizaje viene de a poco.

Deriva de la gimnasia que Susana Milderman me transmitió hace 45 años. La fui sistematizando y formé a los instructores que me acompañan en esta Escuela. Tiene movimientos correctivos y expresivos: tomé del Yoga los Centros de Energía (Chakras) y las asanas, y en cada clase trabajamos un Centro de nuestro cuerpo, moviendo la porción de la columna vertebral de ese centro, fortaleciendo y elongando sus músculos.

Por ser expresiva, esta gimnasia actúa sobre nuestra vida emocional: las clases nos dan alegría, bienestar y descanso después de haber movido activamente el cuerpo y renovado así la energía, activando la circulación de la sangre y mejorando la respiración. Usamos la gimnasia como un instrumento para salir del estrés que la gente tiene en su trabajo cotidiano y en las exigencias de las grandes ciudades.

El estrés comienza con la represión: si salimos de ella seremos libres y la libertad nos dará buena circulación de energía.

La energía no es homogénea a lo largo de todo nuestro cuerpo sino que forma 7 embudos o vórtices, como flores energéticas (Chakras). Sus tallos nacen en una zona de la columna vertebral y sus corolas se abren en la superficie anterior del tronco (salvo la 1ª, que se abre en el periné y mira hacia La Tierra, y la 7ª, que se abre en la parte alta de la cabeza y mira al Cielo). Cada uno de estos 7 Chakras se relaciona con una parte del cuerpo, como si éste estuviera dividido en 7 rodajas.

Llamamos Centro de Energía a cada una de estas rodajas. Trabajar un Centro es movernos con la conciencia en una de estas zonas: en cada Centro hay huesos, músculos, órganos y una glándula endocrina. El movimiento modifica la energía de sus órganos y cambia los aspectos emocionales de esa zona. Cuando tenemos frenada la circulación de energía en

algún Centro aparecen malestares y enfermedades.

En esta Terapia, cuando liberamos el 2º Centro (Lumbo-Sacro o Swadhisthana) salimos del estrés más fácilmente: aflojamos la ansiedad y sentimos alegría y felicidad, justamente lo que el estrés nos quita.

Los videntes dicen que el tallo de este Chakra nace en la unión del sacro con la 5ª vértebra lumbar. Que su corola tiene 6 pétalos de colores diferentes y un disco blanco en el centro. Su influencia abarca la columna lumbar, el abdomen inferior y la parte interna de muslos, piernas y pies. Sus órganos son el colon ascendente, el colon descendente, y los genitales. Sus glándulas, los ovarios y los testículos.

Este Centro es el distribuidor de las energías: hay 7 tipos de energía, los 7 colores del Chakra. Cuando lo activamos, este Centro comienza a girar y se pone rojo: aparecen entonces sensaciones placenteras de sexualidad y sensualidad, o mejor dicho, aparece el disfrute por todo lo que hacemos.

Actualmente no tenemos prejuicios para hablar de sexo. No obstante, en lo energético seguimos frenados y no nos animamos a disfrutar por completo de nuestra sensualidad. El Tantra Yoga trata precisamente de las energías, y al sexo se lo considera sagrado. Disfrutar de la sensualidad es salir de las ataduras de la cultura basada en el puritanismo y en las obligaciones del mundo del dinero, la competencia y el status. Pero estamos tan reprimidos todavía que cuando la gente se

suelta entra en el libertinaje en lugar de la libertad.

Liberar la energía significa limpiar sus caminos, no ensuciarlos. Es buscar lo que las antiguas religiones orientales enseñan: la sexualidad es sagrada y beneficiosa para la salud. Cuanto más frenados estemos más aumentará el deseo y el temor al sexo a la vez, junto con la angustia que lleva al estrés. La sociedad nos reprime para disciplinarnos, pero, por la fuerza, caeremos en el estrés del trabajo diario, en lugar de disfrutarlo.

En nuestra Escuela buscamos mejorar la circulación energética: la sexualidad libre se producirá por añadidura. Limpiamos los caminos de las energías moviendo el Centro Lumbo-Sacro. La circulación de energía y la alegría que esto produce disuelve las consecuencias del estrés.

Éste produce angustia, enojo con los superiores, descontento con la vida, envidia de los que tienen más, competencia con los que subieron más alto. Y entonces trabajamos más. Y con el exceso de trabajo vienen las molestias físicas: contracturas lumbares y cervicales, y hernias de disco.

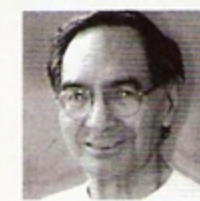
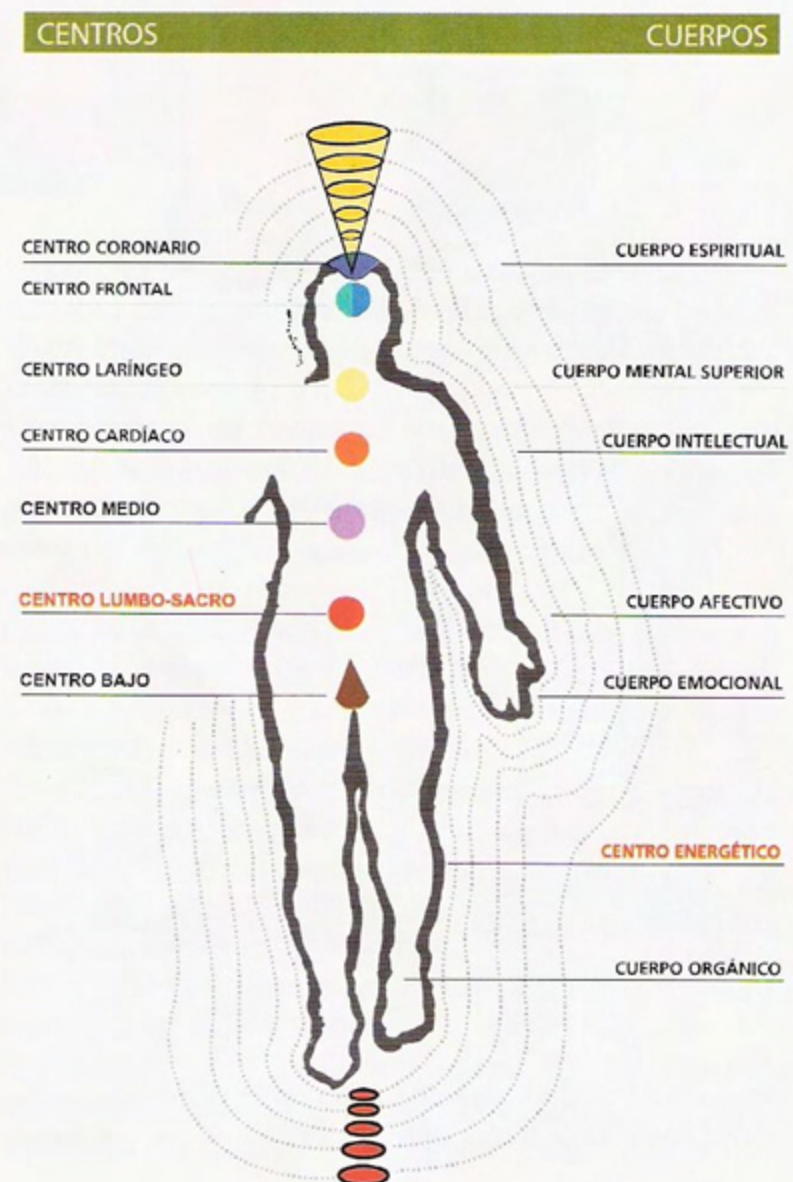
Más adelante aparecerán enfermedades orgánicas: trastornos digestivos, impotencia, frigidez, hipertensión, espasmo coronario y finalmente infarto.

El estrés nos impide estudiar, conocer cosas nuevas, amar a nuestra pareja, hijos y amigos. Sólo sentimos obligaciones. Liberarnos del estrés produce relajación, alegría de vivir y dignidad para buscar lo deseado. Saldremos de los problemas de columna, digestivos y circulatorios, y podremos acercarnos al amor con facilidad.

Para mover el Centro Lumbo-Sacro no hacemos sólo asanas. Las músicas que usamos son alegres y cadenciosas, que nos impulsen a mover la pelvis y a acercarnos a los otros con encanto. Parece un baile alegre, divertido y seductor. Estos movimientos son correctivos para los discos de la columna lumbar porque la movemos mediante torsiones desde las caderas, de pie, sentados o acostados en el suelo. Las asanas hacia el final de la clase son: "torsión sentado" (matsyendrasana), "torsión acostado" (parivartanasana) y "arco" (dhanurasana).

Al final de la clase meditamos sentados en "padmasana": visualizo una brasa roja en el fondo de mi pelvis. Siento el calor que genera, y de a poco veo crecer una llama por dentro del cuerpo hasta que la punta sale por arriba de mi cabeza, de color dorado. Apoyo las manos sobre mi corazón y agradezco esta meditación.

La Terapia Corporal de Centros de Energía es una gimnasia que con movimiento energético y expresivo disuelve "corazas", para evolucionar como personas, logrando alegría, disminución de tensiones y desaparición de dolores.



DR. HUGO ARDILES
Homeopatía y Kiropraxia
www.escuelahugoardiles.com.ar