



## ESCEN

Movimiento y Desarrollo Integral  
SISTEMA DE CENTROS DE ENERGÍA

El Sistema de Centros de Energía, fundamentado en la Teoría de los Chakras del Yoga, y en correspondencia con el concepto de "coraza muscular" de Wilhelm Reich, es un camino de la conciencia a través de los siete chakras.

La música, el ritmo, el movimiento, la expresión, las posturas del yoga, el silencio, ponen en movimiento la energía de nuestro cuerpo e induce el encuentro con aspectos nuestros que llegamos a olvidar: la vitalidad, el gozo, la libertad, la sensibilidad, la voluntad, el amor, la creatividad, el sentimiento de unidad. Esta ampliación de la conciencia de "quién soy" impacta profundamente nuestra "manera habitual de estar en la vida".

La forma en que esto ocurre es una experiencia individual y única, que a continuación describen los alumnos.

**R: Montse, 46 años, 8 años haciendo esta gimnasia.**

En un primer momento no entendía lo que estaba ocurriendo en aquella primera clase, ni a dónde llevaba aquella gimnasia tan diferente a lo que yo conocía hasta entonces. Ocurrió a los pocos días que empecé a darme cuenta de que yo estaba diferente, que sentía espontáneamente emociones e impulsos sorprendentes para mí (rabia, necesidad, agradecimiento, tristeza, alegría) y el cuerpo me pedía repetir estas clases una y otra vez. Ahora sé y siento que cuando el cuerpo y la mente se unen, uno empieza a saber quién es.

**R: Laura, 26 años, 5 haciendo "centros" (como suelen llamarlo los alumnos).**

Siempre me había gustado el baile, la danza y encontré en este sistema un espacio donde se integraba el movimiento con el yoga y que, al mismo tiempo, creaba un puente hacia la conexión conmigo misma. Me apasioné y me lancé de lleno a este trabajo donde, además, pude encontrar un espacio que para mí fue como una cuna desde donde expresar mi realidad en libertad. Estoy aprendiendo a escucharme, conocerme, estructurarme; a sentirme más sólida.

**R: Ana, 37 años, 4 años en "centros"**

Para mí ha sido una experiencia transformadora, empezar sintiendo toda mi rigidez de columna y de carácter a permitirme con el movimiento, semana a semana, el ir integrando, aceptando, asumiendo aspectos que no quería admitir de mí misma, po-

der trabajarlos en un espacio de gran respeto y libertad, y sentirme, después de varios años de "centros", más feliz de ser como soy.

**R: Elisa, 53 años, 15 años en "centros"**

Para mí fue entrar en la conciencia de cómo poder articular el movimiento de todas las partes de mi cuerpo de manera más dinámica y flexible. Aumentó mi fuerza vital, recuperé una alegría que hacía tiempo no sentía. Creí mi conexión con la Tierra (pasé de calzar un número 36 a un 37). Siento más libertad y espontaneidad en la vida, expreso y comunico lo que siento. Ha aumentado mi capacidad de atención y concentración mental.

**R: Josep Maria, 73 años, 18 años en "centros"**

La gimnasia de "centros" ha sido para mí como un "milagro" ya que he ido, a lo largo de estos años, haciendo desaparecer la dureza física y psíquica que había en mí, y de este modo la energía ha ido fluyendo más y mejor y me ha abierto hacia los demás, venciendo la timidez y los complejos adquiridos en una rígida educación. Doy mil gracias de haber encontrado este trabajo corporal.

**R. Jorge, 51 años, 3 años en "centros"**

Somos movimiento. Somos en movimiento. Es algo tan obvio y sin embargo, a veces, llegamos a olvidarlo; llegamos a sentirnos afectiva, incluso físicamente rígidos, paralizados. He encontrado en el Sistema de Centros de Energía una práctica que induce a "recordar" esta verdad tan obvia como saludable. El sistema tiene la particularidad de hacerlo desde nuestro propio cuerpo de un modo material, tangible, físico, no mental. Lo hace, además (y esto me parece un aspecto clave), en presencia de otros. Tocamos a otro, o vemos al otro que nos toca, o sólo (con los ojos cerrados) sentimos la presencia de otro "ser en movimiento". El Sistema de Centros de Energía nos "recuerda" que somos con los otros en movimiento, que nos movemos con otros. Como la vida misma.

Autor: **Patricia Ríos**  
Directora de ESCEN  
Tel. 93 2371790

Web: [www.sistemacentrosdeenergia.org](http://www.sistemacentrosdeenergia.org)