



ESCEN

MOVIMIENTO Y DESARROLLO INTEGRAL

- SISTEMA DE CENTROS DE ENERGÍA -

CUERPO EN MOVIMIENTO: UNA VÍA AL AUTOCONOCIMIENTO

— Patricia Ríos —

El cuerpo es el asiento del yo, el lugar donde se estructura nuestra identidad en relación al modo como hemos sido amados, tratados y educados desde niños. De acuerdo a estas experiencias cada uno crea una idea-imagen de sí mismo que va dando forma al cuerpo, **conformando** nuestra '**postura corporal**', que es el modo habitual de estar en la vida (soy tímido, bueno, malo, autoritario, seductor). Implica, por lo tanto, un modo de caminar y estar asentado en el mundo, un modo de respirar, se sentir, de relacionarse y de pensar, que condiciona los modos de circulación de la energía en nuestro cuerpo.

El Sistema de Centros de Energía tiene su origen en 1945, cuando Susana Milderman (1), estudiante de danza y teatro, intuyó que su enfermedad, de origen artrítico, no se curaría inmovilizándose sino liberando la energía estancada en sus músculos y articulaciones, que le producía tanto dolor.

¿Qué es el Sistema de Centros de Energía?

Es una gimnasia con un concepto integrador del ser humano, que se ha nutrido en varias fuentes: el **sistema Milderman**, la **teoría de los siete centros de energía** (o chakras) desarrollada por el yoga y el concepto de '**coraza muscular**' de W. Reich (2). Tiene el objetivo de restablecer la armonía entre cuerpo-mente y espíritu a través del desarrollo integral de las siete energías que nos constituyen, representadas en los siete chakras.

Es un **método interdisciplinario** que se aplica a través de varias técnicas complementarias: el movimiento y la expresión, el masaje correctivo profundo y el cambio o rehabilitación postural; el yoga dinámico y estático, la relajación y la meditación, sintetizados en una sola propuesta por el Dr. Hugo Ardiles y presentada en 1986, en Barcelona, por Patricia Ríos.



Patricia Ríos

Movimiento Expresivo-Correctivo-Yoga - Masaje Correctivo Profundo
El movimiento que practicamos es **expresivo** porque expande, vitaliza,

permite desbloquear y liberar emociones, sentimientos, deseos y anhelos guardados en el cuerpo y olvidados y nos abre a nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Es **correctivo** porque, a través de la movilización de músculos y articulaciones, modifica patrones posturales y de movimiento. Este proceso libera el flujo de energía, cuyo estancamiento es el origen de la rigidez postural, de dolores y malestares diversos.

Con el **yoga**, al final de cada sesión, flexibilizamos la musculatura, tomamos conciencia de la respiración como puente de unión cuerpo-mente y aprendemos a calmar la mente. La **relajación** y la **meditación** son el mejor entrenamiento para centrarse, desarrollar la fuerza interna y despertar la intuición.

El **masaje** se utiliza para intervenir sobre las capas profundas de la musculatura y articulaciones más rígidas, restablecer la circulación de energía en zonas desvitalizadas o con tensiones musculares crónicas que no se pueden activar sólo con el movimiento; para producir cambios en la postura corporal y revertir la causa de patologías típicas como lumbalgias, ciáticas, mareos, vértigos y migrañas de origen cervical, dolores de espalda; y los derivados del estrés: insomnio, ansiedad, depresión, falta de vitalidad.

Es también un medio para conectar con el propio cuerpo, con antiguas experiencias almacenadas en los músculos, y liberarlas. Es un viaje a nuestro yo profundo para recuperar nuestra verdadera identidad.

(1) Homenaje a Susana Milderman: La Gimnasia sin nombre web: www.concienciasinfronteras.com: N° 5. N° 7 Entrevista a Hugo Ardiles.

(2) Si desea más información sobre nuestro sistema y sus fundamentos, diríjase a nuestra web: www.sistemacentrosdeenergia.org

ESCEN

Movimiento y Desarrollo Integral

Tel: 93 237 17 90 - Carreró de les Carolines, nº 10 - 08012 Barcelona