

## Entrevista al Dr. Hugo Ardiles



### **¿Cómo se inició el Sistema de Centros de Energía?**

Esta terapia deriva de la gimnasia que Susana Milderman me transmitió hace 54 años en Buenos Aires. Fui sistematizando este sistema y, como soy médico, le fui dando aplicaciones terapéuticas.

### **En ocasiones, para explicar en qué consiste el sistema hablamos de yoga y movimiento. ¿De qué manera están relacionados?**

Este sistema tiene movimientos correctivos y expresivos: hemos tomado del Yoga los Centros de Energía (Chakras en sánscrito) y las Asanas o posturas, de las que derivan los movimientos. En cada sesión trabajamos un Centro de nuestro cuerpo, moviendo la porción de la columna vertebral de ese Centro, fortaleciendo y estirando sus músculos.

### **¿Qué significa el movimiento expresivo?**

Por ser expresiva, esta terapia tiene una enorme influencia sobre nuestra vida emocional: las clases nos transmiten alegría, bienestar y descanso después de haber movido activa y expresivamente el cuerpo, renovando así su energía, activando la circulación de la sangre y estimulando nuestra respiración. Usamos el movimiento como un instrumento para salir del stress que la gente tiene en su vida diaria, en su trabajo cotidiano y en las exigencias de las grandes ciudades.

### **¿Qué significa mover un centro de energía?**

La energía no es homogénea a lo largo de nuestro cuerpo sino que forma siete embudos o vórtices, como flores energéticas, que son precisamente los Chakras. Los tallos de estas flores nacen en una zona determinada de la columna vertebral y sus corolas se abren en la superficie anterior del tronco (salvo el primero y el séptimo que se miran hacia la tierra y el cielo, respectivamente). Cada uno de estos siete Chakras se relaciona con una parte de nuestro cuerpo, como si éste estuviera dividido en siete rodajas. Llamamos Centro de Energía a cada una de estas rodajas.

Trabajar un Centro es movernos con la conciencia en cada una de estas zonas.

### **¿De qué manera ayuda el movimiento a tener salud?**

El movimiento estimula la energía de sus órganos corrigiendo su funcionamiento, y modifica los aspectos emocionales de esa zona. Cuando tenemos frenada la circulación de energía en algún Centro aparece angustia, malestares y que finalmente son cusa de enfermedad.