

Revista Digital Yoga en Red, 25-3-2013

Entrevista con Patricia Ríos: “Las emociones no expresadas van dando forma a nuestro cuerpo “

Ha sido la impulsora en España del Sistema de Centros de Energía, que mucho tiene que ver con el trabajo del yoga. Su frase favorita la tomó de William Blake: “Nuestra misión es poder expresar en la existencia lo que somos en esencia”.



Se podría definir el Sistema de Centros de Energía como un camino de autoconocimiento y evolución humana a partir del cuerpo y de la energía. A ello ha dedicado su vida Patricia Ríos.

Con 26 años Patricia estaba terminando su tesis de socióloga cuando, al cerrar la Universidad la dictadura militar, decidió tomarse un año sabático en Londres. Quería trabajar con la energía, aunque no sabía cómo. Al regresar a Buenos Aires lo encontró en el anuncio de una revista: ‘Autoconocimiento a través del movimiento, Sistema de Centros de Energía’.

“Fue un gran impacto. Descubrí que mi historia, mis emociones, mis afectos, mis ideas, todo estaba registrado en el cuerpo, y cuando me ponía en movimiento, todo eso afloraba. No tuve ninguna duda y entré en esta escuela, Y al año siguiente, Hugo Ardiles, mi maestro, mi profesor, me invitó a hacer la formación. He dedicado mi vida a esto con vocación de servicio”.

O sea, que tú misma fuiste la primera beneficiada por ese sistema que descubriste...

Crecí y avancé tanto en la vida que creo profundamente en esta modalidad de trabajo. Llegué a Barcelona a los 32 años, pero ya había vivido en Suiza tras casarme con un músico americano. En Suiza trabajé siete años con psicoterapeutas de biosíntesis, a quienes yo enseñaba la parte de cuerpo y de energía y cómo esto se relacionaba con las corazas musculares de Wilhelm Reich. Cuando llegué a España era como si me hubiera estado esperando. Primero Barcelona, luego Bilbao, Canarias, luego Italia, congresos europeos...

¿Cómo se van gestando nuestras corazas?

Todo ser humano posee: un yo central o esencia que se va cubriendo con una personalidad superficial o ego y que es la resultante de todas las experiencias de vida que vamos teniendo, mas la interpretación que hacemos de ellas, especialmente en la infancia.

Crecemos en una familia con determinados padres y una educación que va moldeándonos. Nos van enseñando que sí nos portamos bien y somos buenos niños, somos queridos o no, todo lo cual va haciendo que reprimamos nuestros impulsos vitales para poder responder a esas expectativas de los padres, la escuela, la cultura. Así empieza la primera traición a uno mismo.

¿Y qué tiene que ver con el bloqueo de energía?

Cuando ya está escrita mi historia en mi cuerpo y en mi mente (ideas, conceptos, creencias), alrededor de los 15 o 16 años, y asentada la personalidad, mi cuerpo ya ha adoptado una forma específica, una postura, que es un modo psicofísico de estar en la vida, y que implica un modo de caminar, de respirar, de sentir, de relacionarme, de pensar, es decir, manifiesta la manera de organizarse la energía en mi cuerpo.

En este momento la persona se ha identificado con esta forma o fijación y dice: yo soy así y esta es la manera que tuve de defenderme y de protegerme, de sobrevivir en la vida. Pero somos mucho más que esto: un enorme potencial de fuerza, amor y conciencia.

¿Cómo interviene el Sistema de Centros de Energía?

Hugo Ardiles, hacia 1966, enunció la teoría de los centros de energía que extrajo del yoga. Vio que lo que obstaculiza el libre fluir de la energía -que es nuestra naturaleza- en el cuerpo son bloqueos energéticos que van causando contracturas, dolor, enfermedad e infelicidad. Y encontró la respuesta científica en la teoría de las corazas musculares de Wilhelm Reich. A partir de ahí construyó una metodología de trabajo que permitiera ir disolviendo estas contracturas musculares e integrando a la conciencia el movimiento psicofísico que fue frenado.

Este método trabaja centro energético a centro energético, entendiendo un centro de energía como una unidad funcional que abarca una sección del cuerpo y que contiene: un grupo muscular, una glándula del sistema endocrino, y un conjunto de órganos coordinados por un plexo del sistema neurovegetativo y una porción del sistema nervioso central. Cada centro tiene, además su propio lenguaje y un modo de expresión característico.

Con movimientos específicos guiados por la música, y complementado con masajes cuando el movimiento no es suficiente, se movilizan las estructuras físicas y energéticas de cada centro. La energía retenida también se moviliza y busca un camino de liberación.

Es un método, pues, basado en el movimiento...

El movimiento expresivo de centros de energía es como una danza, una forma de tantra yoga. Cuanto más me expreso, más consciente soy de mi mismo y de que esa energía me pertenece. Entonces podemos revisar la idea que tenemos de nosotros mismos. En la medida que empiezas moverte, te vas encontrando con lo que te falta o con lo que te sobra pero también con lo que es propiamente tuyo.

Mi postura empieza a cambiar y también mi modo de mirar la vida y de relacionarme con el mundo. Si nos referimos al Centro Bajo, me siento más seguro, con piernas fuertes que me sostienen, con articulaciones más flexibles, me sentiré más entero y no tan frágil. Es decir, lo que buscamos con el movimiento de cada centro es que cada persona se vaya encontrando consigo misma, con todo lo que es: con su alegría, su fuerza, su vitalidad, su tristeza, su herida, sus anhelos olvidados, con todo lo que uno es, pero sin juicio, sin luchar contra uno mismo ni contra el mundo.

Lo que enseño a través del sistema de centros de energía es una técnica muy minuciosa de movilización, desarrollo y conciencia de cada zona del cuerpo, de modo que cuando llegamos al séptimo Chakra, que integra el conjunto, podamos percibir que somos una unidad con todo lo que nos rodea. Arriba-abajo, dentro-fuera es lo mismo.

¿Cada centro de energía o chakra tiene un potencial a desarrollar?

Sí, y una enseñanza. Somos una unidad y los chakras son los siete niveles de manifestación del ser humano. Nuestro propósito es el desarrollo y alineación de estas siete energías que nos constituyen. Antonio Blay lo llama "autorrealización". "Cuando somos capaces de manifestar en la existencia aquello que somos en esencia".

Parar la mente, poder ser lo que quieras ser, reelegir, descubrir y ensayar en las clases, de forma vivencial lo que soy o creo ser. En la medida en que se vacía la mente y se calma su parloteo, el yo superficial se calma y aparece en el silencio, como telón de fondo, nuestra verdadera identidad que es pura existencia, el Ser.

¿Qué suele buscar la persona que hace este método? Cada persona se acerca con una necesidad: por dolores de cuerpo, o un problema de corazón, y cuando lo resuelven se van. Pero también hay quien lo toma como lo que es, un camino de despertar de la conciencia partiendo del cuerpo.

En la clase no hay un objetivo a lograr, cada uno viene desde donde está, y va logrando gradualmente sentirse mejor o ampliar su visión de la vida. Cada cual trabaja en su medida, un poquito significa muchísimo.

Cuando veo que alguien está muy trabado y esto le impide mover su energía puede tomar masaje.

Una forma de terapia que puede incluir lo verbal, la toma de conciencia y que luego lo trabajamos desde el masaje. Es un proceso que depende de las necesidades de persona

¿Y tú como te das cuenta de lo que necesitamos cada uno?

Hay una lectura corporal. De acuerdo a cómo veo el cuerpo, que habla en ese lenguaje energético de lo que quedó frenado. Hay quienes tienen necesidad de hablar antes del masaje o podemos comenzar directamente, sin palabras, a partir de la lectura corporal. Así lo hice con una mujer que tenía un bloqueo en el brazo, estirándole los músculos que fijaban el codo en flexión, y en la siguiente sesión me dijo que por primera vez en su vida había podido abrazar a su hija, una niña de seis años. Es decir, la persona va despertando y expandiendo sus posibilidades de sentir, de amar y de expresarlo, cambia su manera habitual de relacionarse. Empiezan a desbloquearse sentimientos y empieza a vivirlos. Para mí esto es lo exquisito que tiene este trabajo, sin mucha palabra, sin mucha intervención de la mente va abriendo nuevos caminos y posibilidades.

Utilizas dos técnicas, el masaje y el movimiento, ¿verdad? ¿Cómo son las sesiones?

Sí, básicamente son dos áreas de trabajo que apuntan a la unidad del ser humano y a la expresión de todo su potencial:

- **El movimiento correctivo-expresivo** desde cada uno de los centros de energía. Son clases de 1,15 o grupos de crecimiento personal de dos horas, en estos grupos se hace un trabajo más profundo. En ambas modalidades hay cuatro fases. **1.** Los alumnos empiezan a moverse siguiendo al instructor al compás de la música. Se crea como una danza colectiva. Llega un momento que la energía que se empieza a generar necesita expresarse y comienza el movimiento libre, solo, en parejas, tríos... **2.** Descomprimida y liberada esa energía, bajamos al suelo y se vuelve a uno mismo en silencio. **3.** Hacemos cuatro o cinco asanas de yoga relacionadas con el centro que hemos trabajado (en los grupos incluimos el masaje, el contacto). Para nosotros las asanas son re-ordenadores de la energía que hemos movilizado durante la clase y también permiten poner la atención y la respiración en esa zona del cuerpo, y enviar conscientemente calor y energía para darle tiempo de que se estire o se abra. **4** Fase de relajación meditación.
- **El masaje correctivo profundo** para desbloquear las zonas más rígidas y duras de nuestro cuerpo, que empiezan a producir dolor, o cuando ya hay una patología, lo que impide que la energía pueda circular bien. Y sabemos, que cuanto más profunda está la musculatura bloqueada, más se asocia con lo que hemos guardado a lo largo de la vida en los músculos, en las células, en los órganos de todo el cuerpo. Las personas suelen venir para resolver una molestia puntual, o por crisis vitales, recomendadas por médicos, psicólogos y osteópatas o por los propios pacientes y alumnos.

¿Y cuál es el final del proceso?

Nuestro sistema es un camino que parte del cuerpo para llegar al alma. Cuando el

cuerpo se relaja, la mente se aquieta. Nuestro propósito, vivir conscientes. Para ello, aprender a retornar al centro, al silencio, cada vez que nos vamos de él, vivir estando presentes, libres y sin ataduras del pasado. Con la práctica de la meditación, lo bueno es que se va formando un surco, una huella, que te muestra el camino de retorno; cada vez que te desconectes sabes cómo volver a ti. **Para nosotros es el camino del 6º Chakra, el Centro Frontal. Observar sin juicio y con aceptación todo lo que acontece en el exterior e interior: incrementar la Presencia, y del 7º Chakra, Centro Coronario, la conciencia espiritual estando profundamente enraizados en el cuerpo y en la vida.**

Centros de energía o chakras

1º Chakra base. Salud orgánica. Fuerza, vitalidad, capacidad de autoafirmación, de sostenerse sobre los propios pies, de poner límites. De luchar por la subsistencia. Te prepara para la defensa de lo propio. **La energía tribal.**

2º Chakra lumbo-sacro. Distribuidor de la energía a todo el cuerpo. Sexualidad y sensualidad como temas centrales. Al moverlo, desprende un calor que derrite mis límites con los demás y me permite fluir con otros. **La alegría de vivir, la capacidad de disfrutar.** La atracción de energías afines en el modo de sentir la vida.

3º Chakra plexo solar. Me encuentro con mis emociones guardadas. En la medida que las puedo expresar, más me conozco. Toma de conciencia a través de la expresión que emerge. Gran oportunidad para limpiar el pasado, dejar que todas esas energías enquistadas se drenen para asumir la responsabilidad de mi vida: Yo puedo. **Elijo ser feliz.**

4º Chakra del corazón. Experimento cómo está el amor en mi vida. En la medida que empiezo a desacorazar este centro voy cambiando el modo de vincularme conmigo mismo y con los demás. Y ocurre que **cuanto más doy, más consciente soy de cuanto amor tengo.**

5º Chakra laríngeo. Rige las funciones intelectuales. Es un comunicador que me permite recibir toda la información del mundo externo a través de los sentidos, decodificarlas y elaborar respuestas inteligentes. Se relaciona con el aprendizaje, las técnicas, pero también con esa represión de lo que soy para ajustarlo a lo que debo ser. Es el enjuiciador. Y también actúa como un centro-tapón, que impide la conexión entre cabeza y cuerpo, de manera que ni una ni otra se entere de lo que la otra necesita. **Soltar, que lo loco y creativo en uno se exprese, recuperar la espontaneidad.**

6º Chakra frontal. Tercer ojo. Asiento del “Yo Superior”. **El Observador imparcial.** La atención en el aquí y el ahora. Nos enseña a aceptar todo lo que es sin juzgarlo. Somos luz y sombra, y cuanto más reprimimos lo que juzgamos, más se fortalece y menos auténticos somos. Y nuestro aprendizaje en la vida es ser y amar lo que es.

7º Chakra coronario. La dimensión espiritual del ser. La antena que me conecta con lo transpersonal. Nos Revela que somos parte de algo mucho más grande que nosotros mismos “Conciencia Cósmica”, siempre respetando la manera individual que cada uno tiene de relacionarse con lo divino. Lo Uno. Conectados con la fuente, no hay soledad, ni aislamiento porque es una fuente de amor puro.