Entrevista a **Hugo Ardiles** creador del sistema de centros de energía

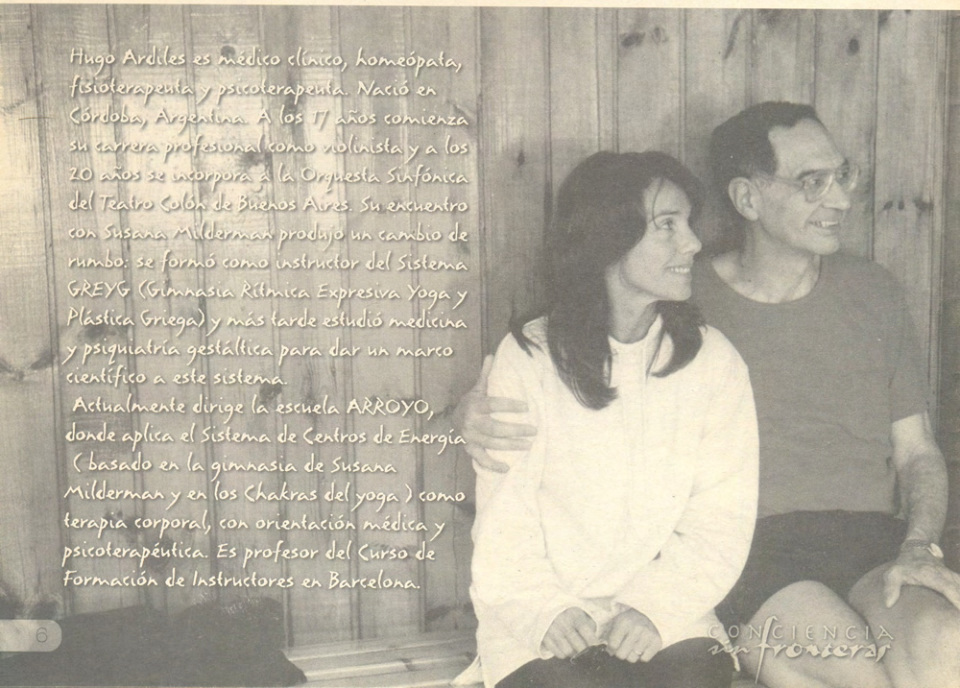
Patricia Rios

–Patricia Rios: Hugo, ¿Cómo ocurrió ese cambio de rumbo profesional de la música a la medicina?

–Hugo Ardiles: Me formé como instructor en la gimnasia de Susana Milderman cuando tenía 25 años. En ese entonces yo era violinista y estaba a punto de viajar a Estados Unidos en donde me habían dado una beca para estudiar música de cámara y dirección de orquesta y otra en Viena, en donde el primer violinista de la Orquesta Filarmónica de Viena me llamó para entrar en su orquesta y seguir estudiando con él. Conocí a Susana Milderman cuando un pianista amigo me invitó a probar esa gimnasia. Yo estaba muy tenso y deprimido. Fue increíble el cambio que experimenté en esa primera clase que tomé. Ya no me sentía deprimido, me sentía vitalizado y contento y quedé fascinado con lo que Susana enseñaba. Durante muchos años la tomé como mi maestra porque ella me mostró el camino para encontrarme con mi yo profundo.

–¿Qué más te enseñó Susana que te llevó a sentirla como una maestra para ti?

–Con ella y a través de la gimnasia GREYG aprendí lo que es la libertad. Libertad de la energía en mi cuerpo cuando me muevo; libertad de mi sexualidad, atada a prejuicios familiares e inhibiciones sociales; de mi manera de pensar, apartándome de los cánones de la rigidez cultural en la que me formé; libertad para crear en cada momento de mi vivir diario, y libertad para conectarme sin dogmas con lo espiritual. Con ella aprendí que todo tengo que buscarlo dentro de mí mismo, porque las respuestas a mis interrogantes ya estaban en mi mente. Sólo tenía que aprender a buscarlas. Nos enseñó a mi y a otros discípulos a tener siempre una actitud creativa



Hugo Ardiles es médico clínico, homeópata, fisioterapeuta y psicoterapeuta. Nació en Córdoba, Argentina. A los 17 años comienza su carrera profesional como violinista y a los 20 años se incorpora a la Orquesta Sinfónica del Teatro Colón de Buenos Aires. Su encuentro con Susana Milderman produjo un cambio de rumbo: se formó como instructor del Sistema GREYG (Gimnasia Rítmica Expresiva Yoga y Plástica Griega) y más tarde estudió medicina y psiquiatría gestáltica para dar un marco científico a este sistema.

Actualmente dirige la escuela ARROYO, donde aplica el Sistema de Centros de Energía (basado en la gimnasia de Susana Milderman y en los Chakras del yoga) como terapia corporal, con orientación médica y psicoterapéutica. Es profesor del Curso de Formación de Instructores en Barcelona.

en la vida, que todo movimiento es una creación. Entonces decidí convertirme en instructor de su sistema.

–¿Porqué dejaste la música para dedicarte a la medicina y luego a los Centros de Energía?

–Fueron mis propios cambios y los que veía en mis compañeros y en mis alumnos los que me hicieron tomar la decisión. Fue tan grande la transformación que experimenté que todo fue diferente desde que comencé con esa gimnasia. No pretendo decir con esto que permanecí en estado de felicidad continua, no. Los cambios implican muchas veces dolor e incertidumbre...

–¿Cuáles eran esos cambios?

–Cambios físicos y psíquicos. Esta gimnasia modifica la POSTURA (que es el modo de sostenerse y de estar en la vida). La POSTURA CORPORAL es el origen de diversas patologías típicas: cifosis dorsal, lumbalgias, ciáticas, dolores y contracturas cervicales, vértigos, codo de tenista y por otro lado está relacionado con problemas emocionales importantes.

Cuando tenía 25 años era tímido e inseguro, corporalmente era una persona "metida hacia dentro". Experimenté un proceso muy intenso en el que fui abriéndome, dejando atrás mi timidez; me fui sintiendo más seguro con los demás, y por otro lado cada vez más sensible: podía sentir más a la gente, hasta podía sentir lo que les pasaba a mis alumnos y pacientes.

Esto me llevó a querer entender más, a encontrar una fundamentación científica. Y comencé a buscar las respuestas en la medicina, en la psicoterapia, en el estudio de la filosofía oriental, en la teoría de los Chakras, el yoga y en el Budismo Tibetano. Y así fue como no me alcanzó el tiempo para dedicarme a la música.

–Esto que me estás contando, ¿son cambios similares a los originados en una psicoterapia?

–No es exactamente lo mismo. La base de nuestro Sistema es que el abordaje de la persona es a partir de lo corporal. Cuando movemos una parte del cuerpo se mueven también distintos aspectos relacionados con esa zona: cada Centro de Energía es como una rodaja de nuestro cuerpo. En esa rodaja encontraremos órganos, huesos, músculos, emociones, sentimientos y afectos, vida intelectual, mente creativa y espíritu. Porque al movernos de una determinada manera ponemos en acción todo lo que está dentro de ese Centro de Energía, ya que lo que realmente se mueve es la energía, de la cual depende todo lo que pasa en nuestra persona. Por ejemplo, cuando destrabamos la zona del centro Lumbo-Sacro (Swadisthana en sánscrito) aparecen en la consciencia todos los aspectos vinculados con esa parte del cuerpo (caderas, pelvis, órganos sexuales), pero también se desbloquean los aspectos orgánicos, resultando así la prevención y hasta la curación de patologías de los órganos de ese centro (ovarios, testículos, cólon ascendente y cólon descendente, y todo el aparato urinario).

La base de nuestro Sistema es que el abordaje de la persona es a partir de lo corporal.

–Hugo, escuchando lo que tú dices y uniéndolo a mi propia experiencia, podríamos decir que en la terapia corporal del S.C.E. hay muchos aspectos, tanto físicos como psíquicos, que se resuelven por sí solos al mover la energía, sin necesidad de entender "cómo" ni "porqué". Otros en cambio, ocurren cuando la memoria almacenada en el músculo irrumpe en la conciencia dándonos la posibilidad de comprender e integrar el material que emerge. Esta comprensión es el comienzo de toda transformación. Los aspectos más nucleares o estructurales del carácter de una persona necesitan de una psicoterapia. En este sentido el trabajo de Centros de Energía es un complemento y acelerador de un proceso psicoterapéutico.

–Sí, pero me atrevo a afirmar que las interpretaciones verbales sólo son válidas en cuanto sean capaces de rectificar la energía alterada.

–Entre las fuentes de las que se ha nutrido el Sistema de Centros de Energía para su formulación teórica ¿Cual ha sido la importancia del trabajo de Wilhelm Reich?

–Susana comenzó ya a vislumbrar por sí misma lo que Wilhelm Reich denominó corazas energéticas o musculares. Lo que yo hice posteriormente fue sistematizar nuestra gimnasia desde este punto de vista: la energía suele quedar atascada en diferentes partes de nuestro cuerpo, constituyendo memorias energéticas. Reich llamó a estas memorias "corazas" porque tienen sentido defensivo, como las corazas de los guerreros. Todo aprendizaje tiene este sentido defensivo ante la vida y produce un estancamiento parcial de la energía, de modo que, después de establecida la coraza, repetimos los movimientos aprendidos siempre de la misma manera, como estereotipos característicos de cada persona. Esto es útil, como lo es todo aprendizaje, pero cuando queremos hacer algo de manera diferente nos sale de la forma aprendida, grabada en la memoria muscular. En este caso, lo aprendido deja ya de sernos útil y se convierte en algo que actúa en contra nuestro. De esa manera están grabados los prejuicios y las inhibiciones. Reich decía que la coraza le servía al guerrero en la batalla, pero que si durmiera con ella o abrazaba a su amada con la armadura puesta no le sería posible vivir plenamente su vida. Lo que es útil en un momento deja de serlo en otros. Habitualmente no somos conscientes de esta situación pero cuando la comprendemos sentimos la necesidad de trascender este impedimento.

Hay que limpiar los centros de energía para disolver sus corazas. En general, no hablamos de desarrollo de los centros, sino de limpieza, porque cuando están "limpios" los centros se desarrollan solos.

–¿Cómo se hace esta limpieza ?

–Nosotros diferenciamos tres tipos de corazas en nuestro "cuerpo energético". Las corazas duras son las que tienen mucha energía acumulada, estancada: los músculos son fuertes y es muy difícil relajarlos. Se relacionan con nuestros aspectos más paranoides: siempre están preparados para defenderse contra la supuesta agresión del mundo.

Las corazas blandas, en cambio, tienen escasa energía o bien la pierden fácilmente. Los músculos de esas partes del cuerpo son débiles y con falta de tono. Se cansan pronto y no pueden sostener una actividad prolongada. Se relacionan con los aspectos fóbicos e histéricos: su defensa es entonces adaptarse y someterse para conseguir ser queridos.

Las corazas rígidas son consecuencia de la cronicidad de las otras dos. Los músculos devienen fibrosos: les falta elasticidad. Hay en ellos un corte de energí a como sucede en las cicatrices. La energía no circula con

fluidez y toma caminos equivocados. Este tercer tipo de corazas se relaciona con aspectos abandónicos y esquizos: su defensa consiste en el aislamiento y en la soledad.

La limpieza de los centros consiste en disolver estas corazas poco a poco. A las duras a través de la relajación, dándoles movilidad y flexibilidad. Tienen que aprender a confiar en los demás. En las corazas blandas, trabajaremos fortaleciéndolas hasta conseguir que aprendan a no perder energía y a tolerar los esfuerzos sostenidos. Necesitan saber autosostenerse y confiar en sí mismos. En las rígidas buscaremos ayudas externas como el masaje, la kiropraxia, la asistencia durante el movimiento. Tienen que aprender a recibir y dar.

Así, hemos llegado a desarrollar técnicas adecuadas para cada caso, y seguiremos descubriendo aún más con la evolución de nuestro sistema.

–Hablaste de diferentes aspectos que se encuentran en cada Chakra. Explícanos más sobre eso.

–Si agrupáramos todos los órganos de nuestro cuerpo, como se suele hacer en las láminas de los libros de anatomía, tendríamos una idea gráfica de los que llamamos cuerpo orgánico, es decir, el conjunto de órganos que nos mantiene vivos y en condiciones de funcionar en la vida. Es la infraestructura de la persona. Si de la misma manera reunimos los huesos, las articulaciones y los músculos con los que nos movemos, dirigidos todos ellos gracias al Sistema Nervioso Central, tenemos ante nosotros un cuerpo energético, porque la energía circula bajo la piel gracias al movimiento del aparato locomotor. SI agrupamos todas las emociones que podemos experimentar en cada centro habremos comprendido lo que es el cuerpo emocional. En el mismo sentido podemos tratar el cuerpo afectivo: es el conjunto de afectos que se producen en cada centro. Es muy diferente la relación de dominación y competencia que puede generarse en el Centro Bajo, de la sexualidad del Centro Lumbo-Sacro, o del amor del Centro Cardíaco. El Cuerpo Intelectual tiene que ver con el pensamiento, y por tanto con el aprendizaje, la técnica, la memoria, el análisis, el razonamiento, la lógica, y la represión. Todos esos aspectos se atribuyen al intelecto y a la cultura. Por otro lado, el llamado Cuerpo Mental Superior en lugar de aprender crea nuevas combinaciones. Así, en vez de usar la técnica, realiza un modo propio de hacer a través de asociar distintas experiencias. En lugar de usar la memoria, usa la intuición. En lugar de analizar, sintetiza. En lugar de razonar, toma conciencia, y en lugar de usar las leyes de la lógica, sigue las de la improvisación y la inspiración.

–Hugo, ¿qué te llevó a crear el Sistema de Centros de Energía como una rama diferenciada del sistema GREYG?

–Hace ya muchos años me puse a observar cómo daban sus clases los instructores más experimentados y entonces me di cuenta de que cada uno se movía siempre desde un mismo centro, posiblemente desde el centro en que más facilidad tenían y evitaban trabajar aquellos otros centros en que tenían dificultades. A su vez, los alumnos que asistían a sus clases eran aquellos que se identificaban con ese modo de trabajar el cuerpo: ellos también tenían facilidad en ese o esos centros. Como nosotros creemos que ser instructor no es tener una profesión simplemente, sino que se trata de un modo de seguir evolucionando como persona, comencé a pedirles que pusieran hincapié en aquellos centros que les presentaban dificultades. Pero el resultado es que no lo lograban ya que inconscientemente tropezaban con el hecho de tener que mover sus propias corazas. Así, les propuse que todo el instituto trabajaría un solo centro cada semana, con lo que los instructores y alumnos se vieron en el compromiso de trabajar sus dificultades e ir limpiando, poco a poco, sus corazas. En un inicio mi propuesta provocó gran resistencia entre ellos, pero fueron viendo la importancia que representaba trabajar las dificultades. Y así fuimos armando todo el sistema, el cual actualmente está claramente vertido en una acabada técnica, tanto en el movimiento como en la observación de lo que ocurre cuando se van modificando las corazas. En estos momentos estoy por publicar un libro sobre este tema, comparando el yoga con la medicina moderna y explicando a fondo las bases y la filosofía del Sistema de Centros de Energía.

–Tienes publicados otros libros sobre el tema ¿no?

–Tengo un libro, *La Energía en mi cuerpo*, donde explico la gimnasia a través del relato de mi propia experiencia y cómo se fue gestando el Sistema de Centros de Energía. El año pasado una editorial hispano-argentina publicó *Regreso al Tibet* en donde relato un viaje que hice a la India, Nepal y Tibet, basado en la "terapia de vidas pasadas" y en la meditación tibetana.■

SISTEMA
DE CENTROS DE ENERGIA

MOVIMIENTO EXPRESIVO
CORRECTIVO YOGA
MASAJE CORRECTIVO
PROFUNDO

Un camino para el autoconocimiento y evolución de uno mismo a partir del cuerpo.

- Grupos semanales de trabajo sobre sí:
  Terapia por el movimiento: a través del trabajo en profundidad de un centro de energía en cada sesión en sus distintos niveles de expresión: físico-energético-emocional-relacional-mental y espiritual.

- Terapia individual:
  Masaje Correctivo Profundo
  Supervisión individual y grupal
  Formación de Instructores: Sistema de Centros de Energía

Para informarse puede solicitar una entrevista gratuita.

Patricia Ríos
París, 64, 7° 3, esc. "C"
BARCELONA
Tel y Fax: 93 322 88 85

SISTEMA DE CENTROS DE ENERGIA
SISTEMA GREYG

Una experiencia creativa a partir del ensamble de dos modalidades de trabajo corporal nacidas de la misma fuente: la Gimnasia Rítmica Expresiva Yogui, creada en 1946 por Susana Milderman, fuente de inspiración del Dr. Hugo Ardiles para la creación, en 1966, del Sistema de Centros de Energía.

TALLER VIVENCIAL INTENSIVO
DE UN DIA DE DURACION

FECHA: 17 de Julio

OBJETIVOS DEL TALLER:
- Generar el movimiento a partir de los "centros de energía"
- Ahondar en la capacidad de expresar imágenes, impulsos y sensaciones de nuestro mundo interno
- Plasmarlo en un acto creativo propio.

COORDINADORAS: Patricia Ríos y Margarita Verga

INFORMACION: 93 322 88 85

Patricia Ríos

Es Socióloga y Terapeuta psicocorporal en Bio-síntesis. Formada en Buenos Aires, desde 1978, en el Sistema de Centros de Energía.
Funda en Barcelona este sistema en 1986. Actualmente dirige la Formación de Instructores y es formadora a cargo del área de Masaje Correctivo Profundo. Coordinadora de grupos de trabajo sobre sí a partir del Movimiento Expresivo de los Centros de Energía.

Margarita Verga

Instructora del Sistema GREYG desde hace 25 años. Se ha nutrido de diversas técnicas en su permanente búsqueda del origen del movimiento. Desde 1995 imparte cursos de formación a profesionales en el área de la salud en Barcelona