Sistema de Centros de Energía: Una técnica para sanar cuerpo, mente y espíritu

El Sistema de Centros de Energía, nacido en Argentina, ha sido definido como "yoga en movimiento", una técnica que busca expresar las emociones reprimidas causantes de nuestros bloqueos musculares y que consigue tanto eliminar los dolores como corregir la postura.

Bien sabido es que en occidente trabajamos menos el cuerpo que la mente. Sin embargo, el Sistema de Centros de Energía trata de subsanar esta deficiencia al contemplar el cuerpo como el vehículo adecuado para sanar mente y espíritu, y poder volver así a reintegrar el ser único y holístico que somos. El sistema de Centros de Energía se basa en el movimiento expresivo, el yoga, la teoría de los siete centros de energía o chakras y el concepto de corazas energéticas desarrollado por Wilhelm Reich. Si tuviéramos que resumir el trabajo que propone esta técnica, diríamos que consiste en expresar las emociones ancladas que crean bloqueos musculares, eliminando dolores y corrigiendo así nuestra postura, que no es más que nuestra manera de estar en la vida y de posicionarnos ante ella.

Músculos y emociones

En realidad todo parte de nuestra postura. ¿Caminamos erguidos y mirando de frente a la vida, o por el contrario cargamos con tantas tensiones y responsabilidades que bajamos la cabeza, retraemos la pelvis o sufrimos contracturas?

Es importante observar nuestras posturas y saber que éstas son el resultado de la contracción o distensión crónicas de los músculos, que se producen, a su vez, como consecuencia de esas emociones que hemos vivido y que han quedado ancladas en nuestro sistema muscular.

Por ejemplo, ¿qué pasa cuando nos llevamos un gran susto? Que el oxígeno queda atrapado en el tórax. Cuando el susto pasa, respiramos de nuevo y soltamos el aire con alivio. Así, una persona que durante la infancia ha sufrido un susto monumental, puede manifestar más adelante una postura forzada con el tórax en posición de inspiración, lo que conlleva un endurecimiento del diafragma e, incluso, un marcado adelantamiento cefálico, sufriendo así contracturas en el cuello y los trapecios.

En realidad, lo que sucede es que existe una memoria muscular: una vez que el cuerpo ha interpretado que había algún peligro, aunque racionalmente la amenaza ya haya pasado, la emoción y el susto se quedan almacenados en la memoria muscular. De este modo, cada vez que esta persona se sienta nuevamente amenazada (uno de los componentes más comunes del estrés), sus músculos reaccionarán de la misma manera, dando lugar así a esa postura malsana. Por eso, en el Sistema de Centros de Energía (SCE, en adelante) se dice que la postura no es más que una emoción que ha sido "posturalizada".

"El sistema fue creado por el argentino Hugo Ardiles, basándose en el yoga y en movimientos rítmicos"

A su vez, la emoción genera energía en el cuerpo. Sus manifestaciones más comunes son llorar, reír, gritar, saltar... y al realizar cada uno de estos actos lo que en el fondo estamos haciendo es sacar la energía que se almacenó en nuestro interior. En suma, estamos expresando la emoción, y si observamos la etimología de la palabra, expresión quiere decir "presión hacia fuera".

La emoción y su energía, por tanto, deben ser expresadas y sacadas al exterior. De lo contrario, se quedarán circulando en el cuerpo y los músculos, dando lugar a diferentes malestares o enfermedades. Por eso, lo que el Sistema de Centros de Energía nos propone es precisamente expresar esas emociones con el fin de corregir y mejorar la postura, y lo hace a través de dos técnicas: el Movimiento Expresivo Correctivo combinado con el Yoga, y el Masaje Correctivo Profundo.

El fundamento de la técnica es la teoría de los siete centros de energía o chakras. Como sabemos, cada chakra gobierna una región del cuerpo y rige una serie de emociones, presentando además su propia forma de expresión y una manera física que resulta la más adecuada para trabajarlo. De esta manera se puedan desbloquear los músculos y liberar las emociones allí contenidas .

El Movimiento Expresivo Correctivo

Asistimos a una clase de Movimiento Expresivo Correctivo del SCE en el que se trabajan todos los centros o chakras con Patricia Ríos, instructora y directora del sistema. La primera parte de la clase consiste en una serie de movimientos articulares y musculares sumamente dinámica, en la que se trabajan a nivel físico los cinco primeros chakras, puesto que el 6º y el 7º (ubicados en la frente y la coronilla) se activan después a través de la concentración y la meditación.

El primer chakra, ubicado en el perineo, gobierna también las piernas, por lo que

para estimular este centro de energía se patea fuerte contra el suelo en una actitud que recuerda a una danza tribal.
De esta manera se descomprime la energía quellevamos en cabeza y hombros, redistribuyéndola por todo el cuerpo.
El segundo chakra es el que distribuye la energía del chakra raíz, y se trabaja moviendo la cadera en círculos, lo que desbloquea los músculos de la pelvis, las ingles y la parte baja del vientre. Por su parte, el tercer chakra, ubicado en el plexo solar, se armoniza abriendo y cerrando los brazos a la altura de la boca del estómago. Este movimiento, que recuerda al de un acordeón, afloja las tensiones del diafragma y los músculos intercostales, permitiendo una mejor respiración.

"La postura habla de nuestras emociones bloqueadas"

El cuarto centro o chakra, ubicado en el corazón, se ejercita de la misma manera que el anterior, pero abriendo y cerrando los brazos a la altura de los pectorales; mientras que el quinto chakra, situado en la garganta –que gobierna cuello, hombros y trapecios- se abre físicamente soltando los brazos y moviendo la cabeza en círculos, liberando las tensiones de hombros y brazos. Ya que este chakra tiene mucho que ver con el control de las emociones, cuando se trabaja es frecuente experimentar una sensación de euforia, puesto que los movimientos hacen que llegue más sangre a la cabeza y se oxigene mejor el cerebro.
Pero ningún movimiento de la clase se realiza a la ligera, puesto que su objetivo es también la corrección postural. Patricia se encarga durante la sesión de ir indicando la manera correcta de realizar cada ejercicio, de forma que los músculos se vayan elongando y permitan el trabajo correctivo.
La clase termina con una relajación y meditación en la que se trabajan el 6º y el 7º chakras. Se va de abajo hacia arriba, movilizando la energía de cada centro, abriéndolo y oxigenándolo, de manera que cuando se llega a esta etapa de la clase, uno no puede más que sentirse vivo y feliz, pero a la vez relajado y centrado.

El Masaje Correctivo

Este masaje es la otra técnica utilizada por el SCE y se basa en la teoría elaborada por Wilhelm Reich sobre las corazas energéticas. Reich desarrolló el concepto de coraza para describir la reacción de los músculos que se ven afectados por las emociones ancladas. En su opinión, un músculo rígido se podría comparar con una coraza o armadura que no permite una correcta irrigación sanguínea, restringiendo así la vitalidad en esa zona. Curiosamente, las corazas de Reich concuerdan perfectamente con la teoría de los chakras.
Pero para el SCE, existen también las corazas blandas: aquellas que se amoldan a todo, pero que en realidad no están permitiendo que la vida circule adecuadamente por el músculo, puesto que éste ha perdido tono y vitalidad. Si las corazas rígidas se caracterizan por ser hipertónicas, las blandas se distinguen por ser hipotónicas. El masaje correctivo aplicado por el SCE opera a nivel físico y energético: en el aspecto físico, se caracteriza por ser un masaje profundo en el que los músculos se amasan y estiran hasta que recuperan el tono adecuado, lo que permite corregir la postura. Desde el punto de vista energético, se trabaja bajo las premisas de Reich, es decir, en el caso de encontrarse con una coraza dura, se intentará disolverla a través del masaje. Pero si se trata de una coraza blanda, el masaje será diferente: se intentará transmitir vida al músculo apretando y soltándolo, de manera que el músculo, haciendo uso de su inteligencia propia, interprete su función natural y vuelva a recuperar el tono perdido.

Una vía de ida y vuelta

Cuerpo, emociones y mente conforman una unidad indisoluble. Es cierto que muchas veces intentamos llegar al cuerpo a través de la mente y de las emociones, ya que sabemos cómo funciona nuestro organismo, cuáles son sus funciones, e incluso podemos entender que si alguien padece una úlcera gástrica es porque tal vez tenga fuertes preocupaciones.
Por el contrario, estamos poco acostumbrados a descubrir nuestras emociones y pensamientos a través del cuerpo.

En este sentido, el Sistema de Centros de Energía presenta al propio cuerpo como la puerta de entrada a esas emociones que buscan expresarse preferiblemente como movimiento. La experiencia es realmente singular, porque lo cierto es que mediante esta técnica se ríe, se llora, se siente euforia, pena por lo pasado, alegría y emoción por el presente y, sobre todo, una gran vitalidad y una exquisita sensación de libertad.

Sistema de Centros de Energía
Patricia Ríos
Representante en España
Tfno. 932 371 790
www.sistemacentrosdeenergia.org