



MOVIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DE LOS CENTROS DE ENERGÍA

Sistema Hugo Ardiles

Formación de instructores corporales

MOVIMIENTO de CENTROS de ENERGÍA

Duración: 2 años (24 fines de semana)

EL SISTEMA DE CENTROS DE ENERGÍA - Dr. Hugo Ardiles

Es un sistema de autoexploración y desarrollo personal. A través de la música, el movimiento, la respiración consciente y la meditación buscamos armonizar e integrar la Energía de nuestros Centros.

Las clases se practican en forma grupal y no requieren experiencia previa, sólo ganas de poner cuerpo y mente en movimiento.

QUÉ SON LOS CENTROS DE ENERGÍA

Son franjas del cuerpo que corresponden a los siete chakras del yoga. Cada centro de energía representa un aspecto de nuestra persona y tiene su propia inteligencia, con un modo de expresión característico.

Cada Centro tiene su propio conjunto de órganos, músculos, articulaciones, glándulas, etc.

En cada clase nos enfocamos en un Centro y sus diferentes aspectos. Poco a poco vamos registrando, observando y reconociendo nuestra manera de Ser y Estar en el mundo. Este "darnos cuenta" nos da la posibilidad de modificar y transformar aquello que deseamos iniciando un camino de autoconocimiento y sanación.

Con músicas específicas para cada Centro buscamos despertar, desplegar e integrar estas energías -que ya existen en nosotros en potencia- y desarrollarlas, al tiempo que se van disolviendo progresivamente las corazas. Toda la energía retenida en los músculos y tejidos, al liberarse, queda disponible para la vida, aumentando así nuestra vitalidad y nuestra conciencia.

La terapia corporal de centros de energía es una formación con una sólida y estructurada enseñanza que integra el **movimiento, la música, el yoga, la anatomía, el masaje y la meditación.**

La Formación no es posible sin el espacio grupal de desarrollo personal que se brinda a los alumnos durante todo el recorrido de aprendizaje.

PROGRAMA PRIMER AÑO:

FILOSOFÍA:

Teoría general del sistema y de los siete centros de energía. **La teoría de los centros de energía desarrollada por el yoga y el concepto de coraza muscular de Wilhelm Reich constituyen el fundamento del Sistema de Centros de Energía.**

Aspectos físicos, energéticos y emocionales de cada centro.

Las **Corazas Musculares**. Distintos tipos de corazas musculares: blandas, duras, rígidas. Distintos tipos de corazas. Disolución de corazas, reaprendizaje e integración del movimiento consciente para cada centro de energía y su significado. Masaje y meditaciones para cada centro.

MÚSICA:

Conexión de la música y la expresión con el movimiento.
Aplicación de la música en cada Centro de Energía.

TÉCNICA:

Los Centros de Energía: sus puntos de apoyo, líneas de energía.
El movimiento correctivo-expresivo como iniciador de la transformación de la postura.
Estructura de la sesión de movimiento y sus funciones.
Las partes de la clase.
Preparación de las asanas -posturas de hatha yoga- y sus funciones.
La meditación.

ANATOMÍA:

Ubicación y descripción anatómica de las partes del cuerpo que abarca cada centro: órganos, músculos, huesos, articulaciones, glándulas, plexos, sistema nervioso.

PROGRAMA SEGUNDO AÑO:

PROFUNDIZACIÓN EN LA TÉCNICA DEL MOVIMIENTO Y LA MÚSICA

MÚSICA:

Uso de pulso, cadencia, melodía, intensidad, carácter de las músicas usadas. Desarrollo de la capacidad de escucha musical. La música se traduce en movimiento. Desarrollo de la capacidad de guiar a otros. La música como guía y sostén del movimiento. La energía grupal.

TÉCNICA Y COORDINACIÓN:

Lecturas Corporales. La lectura del cuerpo en movimiento y en reposo.

Lectura energética del cuerpo: Aprender a ver cómo está distribuida la energía en el cuerpo y en los diferentes segmentos o chakras y sus significados: Las corazas musculares. Reconocer dónde se traba la energía, dónde hay vitalidad y buena circulación.

La Respiración: Los cuatro tiempos de la respiración y su correspondencia psicológica.
Distintos tipos de respiración: alta o clavicular; media o diafragmática, baja o abdominal, respiración completa o integral
Ejercicios para desbloquear y ampliar la capacidad respiratoria.

La Respiración durante el movimiento.

Asanas por Centro.

Técnica de Meditación por Centros.

La ayuda a través de la asistencia en parejas y el masaje.

Aprender a conducir la sesión de movimiento en las diferentes aéreas:

Correctivo, trabajamos sobre la postura corporal y la disolución progresiva de las corazas energéticas.

Expresivo, para liberar el cuerpo y sus memorias. Basándonos en el principio de que el movimiento es medicina, cuando pones tu cuerpo y tu psique en movimiento comienzan a sanar por sí mismos.

La *meditación*, las *asanas*, la *ayuda* a través del trabajo en parejas y el *masaje*.

Prácticas de armado de clase con el seguimiento de los instructores.

ANATOMÍA:

La anatomía y su función en el movimiento. Impedimentos y bloqueos.

Patologías en las que se utiliza el Sistema de Centros de Energía: Dolores lumbares y cervicales, hiperlordosis cervical y lumbar, cifosis dorsal, discopatías, escoliosis y hernias de disco.

DIRIGIDO A QUIENES QUIERAN:

Profundizar en técnicas psicocorporales en el abordaje terapéutico.

Iniciar o profundizar su camino de autoconocimiento y sanación.

Reconocer su propio potencial y desplegarlo.

Adquirir herramientas para desarrollarse laboralmente.

NO SE REQUIEREN CONOCIMIENTOS O EXPERIENCIA PREVIA

BENEFICIOS:

A medida que des acorazamos nuestro cuerpo-mente y nos liberamos de tensiones musculares crónicas **recuperamos** la energía que estaba invertida en sostener los bloqueos: sentimos más fuerza personal, alegría sin motivo, estamos más conectados en el aquí y ahora. Se transforma no sólo la propia vida, también el modo de vincularme con los otros y con el mundo.

Mejora la salud de nuestro cuerpo: mayor flexibilidad muscular y articular, lo que conlleva otros beneficios además de los corporales: más libertad, agilidad y fluidez en la manera de movernos; más espontaneidad y seguridad.

Una mejor distribución orgánica de la energía en el cuerpo conlleva un aumento de la energía vital.

Al expandir la capacidad torácica, el corazón puede abrirse y facilitar una mejor gestión de los afectos y emociones.

La flexibilidad corporal se traduce en flexibilidad mental, aumentando la creatividad, es decir, las posibilidades y capacidades.

La integración de cuerpo-mente-espíritu nos conecta con nuestro ser interno, con las necesidades profundas y en coherencia con el propósito de vida.

Cuando uno cambia, el entorno también cambia.

DURACIÓN: 2 años, 24 fines de semana.

HORARIO:

Sábados de 10 a 14 y de 15:30 a 19:30

Domingos: de 10 a 14:30h

EQUIPO FORMATIVO:

GISELLE Stordeur y CORA Torres (Escuela de Centros de Energía - Sistema Hugo Ardiles, de Argentina)

PATRICIA Ríos (ESCEN, Barcelona)

ANA de la Fuente (JANIA, Bilbao)

MONTSE Costa (DANA, Barcelona)

CLAUDIA CASANOVAS (Italia)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

JANIA - Ana de la Fuente: 94 410 3949 - 688 680 834

info@jania.org; www.jania.org

