

## Terapia corporal de Centros de Energía

### Terapia Corporal de Centros de Energía



El sistema de centros de Energía es una terapia corporal basada en el concepto de los siete chakras de la tradición hindú y la teoría de las “corazas musculares” desarrollada por el psicólogo Wilhelm Reich, discípulo de Freud.

Según el yoga, existen siete Centros de Energía o Chakras principales en el cuerpo energético. Estos, nacen en un punto paralelo a la columna vertebral y se abren en forma de embudo, afectando a toda una zona del cuerpo físico, tomando como área de manifestación un plexo del sistema nervioso central, su glándula endocrina correspondiente, unos órganos determinados, y una musculatura y fascias que envuelven y protegen esos órganos.

Los siete chakras principales tienen la función de acumular, distribuir y transformar el “prana” (energía vital) de un aspecto y una vibración determinada a

otra para que la energía sea capaz de fluir de un nivel a otro; por lo tanto coexisten interrelacionados formando una unidad.

Ciertos bloqueos, impiden que estos Chakras se manifiesten en toda su capacidad, frenando la libre expresión de los distintos niveles del Ser. Dichos bloqueos surgen de experiencias traumáticas no resueltas que quedan registradas en el cuerpo en forma de tensiones musculares, que con el tiempo se vuelven crónicas creando las "corazas musculares".

Wilhelm Reich, eminente discípulo de Freud, definió la Coraza muscular como una defensa psíquica que se expresa en el cuerpo físico como tensión o musculatura que se rigidizo y perdió su movilidad, su capacidad de flexibilizarse y adaptarse; creando un patrón de movimiento energético determinado y fijado, sin opción a innovar; una postura corporal determinada, una manera de moverse en la vida, una manera de sentir y relacionarse, unas ideas determinadas que también se van fijando y un modo de pensar rigidizado. Todo esto constituye el mapa de tensiones del cuerpo y a su vez determina la estructura de carácter de la persona.

Mediante el Movimiento expresivo, trataremos de tomar conciencia a nivel experiencial de dichos bloqueos, liberar paulatinamente esas tensiones, modificar la postura corporal, crear nuevos caminos para la circulación de la energía y desarrollar el potencial de cada uno de los aspectos bio-psíquicos de los centros de energéticos.

**1 -Centro Bajo (Muladhara): Fuerza,**

vitalidad y seguridad.

2- Centro Lumbo-Sacro (Swadhisthana):  
sensualidad, alegría, capacidad de  
disfrutar.

3 – Centro Medio (Manipura): Capacidad  
emotiva, poder personal.

4- Centro Cardíaco (Anahata): Capacidad  
amorosa de entrega y cuidado.

5- Centro Laríngeo (Vishuddha) : Intelecto,  
aprendizaje y comunicación.

6- Centro Frontal (Ajna): Mente creativa,  
intuición.

7- Centro Coronario (Sahasrara): Conciencia  
de Trascendencia y totalidad.

Nuestra idea es, desbloquear las rigideces  
y disolver las corazas musculares para que  
esta energía se pueda expresar en su  
totalidad; crear un nuevo patrón  
energético, nuevos caminos para la energía,  
nuevas vías para expresarnos y  
relacionarnos; en definitiva una nueva  
manera de Sentir y vivir más cercana a  
nuestra naturaleza trascendente: Nuestro  
Ser.

Metodología:

En cada taller trabajaremos dos Centros de  
Energía por sesión y el último será una  
integración de todos los Chakras. Durante  
la sesión habrá teoría pero el énfasis del  
trabajo estará centrado en la parte  
vivencial. Usaremos músicas específicas

para cada Chakra, movimiento expresivo guiado y libre, yoga dinámico y estático, âsanas y meditación determinadas al trabajo concreto de cada Centro de Energía.

Instructora:

Laura Tornero, Profesora de Centros de Energía y Hatha Yoga, Formada en Danza Oriental y en Masaje Correctivo Profundo. Actualmente está realizando la formación en Psicología transpersonal.

Mail: [lilaescen@yahoo.es](mailto:lilaescen@yahoo.es)

Mobil: 667 35 09 78

Web: [www.escen.net](http://www.escen.net)

---

---

## **Chakras: Centros energéticos**

Un centro de energía es una porción definida de nuestro tronco, de topografía transversal, que constituye una unidad funcional: órganos, huesos, músculos, piel y sistema nervoso que los inerva. Estos sectores están relacionados entre sí.

Cuando la energía de nuestro cuerpo se encuentra frenada en alguno de estos centros, constituyendo las denominadas corazas energéticas, produce contracturas,

dolores, enfermedades y dificultad de movimiento.

Nuestro sistema reconoce tres tipos de corazas:

1-La coraza dura constituida por un exceso de energía y que se manifiesta con una musculatura fuerte y con tono y un tejido adiposo duro. Este tipo de coraza, lo que más necesita es la elongación, la descarga y la relajación.

2-La coraza rígida constituida por un estancamiento de la energía y que se manifiesta con un tipo de músculo fibroso y duro y un tipo de tejido con tendencia a la deshidratación. Este tipo de coraza, lo que más necesita es la expresión, el masaje, la elongación y la relajación.

3-La coraza blanda constituida por una falta de energía y que se manifiesta con una musculatura débil y un tipo de tejido adiposo blando con tendencia a la celulitis. Este tipo de corazas, lo que más necesita es el fortalecimiento, las asanas y la meditación.

En nuestro cuerpo se pueden manifestar estos tipos de coraza de formas distintas en los diferentes centros energéticos según como sea nuestro tipo de bloqueo.

El Yoga nos enseña que para que el hombre desarrolle sus potenciales y se conecte con su espíritu , es necesario que los centros estén debidamente vitalizados, desbloqueados para que la energía pueda circular libremente y alineados.

Estos centros energéticos están

distribuidos en cuatro cuerpos:

Cuerpo físico:

- Cuerpo orgánico (Muladhara)
- Cuerpo etérico (Swadhistana)

Cuerpo astral:

- Cuerpo astral inferior (Manipura)
- Cuerpo astral superior (Anahata)

Cuerpo mental:

- Cuerpo mental inferior (Vishudha)
- Cuerpo mental superior (Ajna )

Cuerpo espiritual (Sahasrara)

Laura Tornero

---

---

## **Chakras: Centro Sacro**

Representa el cuerpo energético: El Prana que recorre nuestros conductos energéticos llamados nadis o líneas de energía las cuales siguen las cadenas musculares y se ponen de manifiesto al movernos gracias a nuestro aparato locomotor (músculos, articulaciones y huesos).

Es el distribuidor de la energía a través de los instintos de pulsión que son los

movilizadores de la energía y la sexualidad. Nuestra salud también depende de la manera como circula en el cuerpo físico es energía.

En Yoga se visualiza este centro como una flor de loto de seis pétalos cuyo tallo nace en la zona lumbar y se abre hacia delante, unos cuatro dedos por debajo del ombligo. Visualizamos este centro de color naranja.

Este centro se relaciona con el movimiento y la sexualidad, la sensualidad y la alegría y los deseos de vivir. (Cuando hablamos de sexualidad, no sólo nos referimos a la relación genital sino a todo lo que implica hacer con pasión, calor y alegría.).

También se relaciona este centro con la acción, el impulso hacia la vida y los instintos de pulsión. Desde este centro uno puede conectar con la atracción de los opuestos de forma natural, tal y como el yin y el yang rigen el universo.

Los órganos asociados son el colon ascendente, el descendente, el aparato urinario, los genitales y el bazo.

Los músculos que le pertenecen son los cuádriceps, los aductores, el tibial anterior y parte del extensor de los dedos.

El plexo de este centro es el mesentérico y sus glándulas son los ovarios, los testículos y la médula suprarrenal; adrenalina.

Cuando la energía se atasca en esta zona aparecen dolores lumbares, problemas de discos: discopatías y hernias, con la

consecuencia inevitable de ciática. También aparecen problemas de menisco interno, rodillas en valgo y pies planos. Todo esto nos puede llevar a padecer impotencia, anorgasmia y frigidez o enfermedades congénitas de los órganos del centro y por el contrario también se puede manifestar en una necesidad de dominación a través del sexo, la lujuria y la seducción.

Laura Tornero

---

---

### **Chakras: Centro Medio**

Representa el cuerpo emocional, que siente emociones y necesita expresarlas. Desde este centro nos podemos conectar, a través de la introyección, con uno mismo y desde allí captar nuestras emociones y estados de ánimo, registrando cómo estoy, qué necesito y si no lo tengo, ir a buscarlo.

Este es el centro más expresivo, a donde vamos cuando nos conectamos con las emociones y estas son la puerta de entrada a la belleza, al gusto por lo artístico y a la estética. Este es el centro de la fantasía por excelencia en donde suelen vivir muchos artistas, poetas, músicos, etc...

El nivel más elevado de este centro de energía nos conecta con la devoción, la más



elevada y profunda de las emociones que podemos poseer.

En yoga se visualiza este centro como un loto de diez pétalos cuyo tallo nace entre la octava y la novena dorsal y se abre hacia delante unos tres dedos por encima del ombligo. Solemos visualizar este centro de color amarillo.

Este centro se ubica en la parte alta del abdomen, desde las últimas costillas hasta el ombligo. Se encuentra en una zona blanda y los únicos huesos que tiene son las vértebras dorsales desde la séptima hacia abajo y las costillas inferiores flotantes.

Los órganos asociados son el estómago, el duodeno, el intestino delgado, el páncreas, el hígado, la vesícula y el colon transversal.

Los músculos asociados son los abdominales, el cuadrado lumbar, el dorsal largo y el dorsal ancho.

El plexo neurovegetativo es el plexo solar y la glándula es el páncreas (insulina).

Se relaciona este centro con la vida emocional y sus dualismos extremos. Cada emoción que experimentamos produce una movilización de energía en nuestro cuerpo físico, alterando su equilibrio energético; cada momento de nuestra vida está cargado de emociones y las descargamos por diversas expresiones. A veces nuestra expresión sale modificada como consecuencia de la coraza la cual tiene un sentido defensivo frente a las exigencias del exterior y las necesidades de uno mismo: -No es conveniente que exprese lo que siento, -No siempre me van a permitir expresar lo que

necesito, -No siempre me puedo dar el lujo de expresar lo que siento o deseo. Esta defensa energética no sólo sirve para no expresar lo inadecuado sino para no sentir lo que considero prohibido y con el tiempo, hasta para no percibir siquiera los estímulos que me lleguen de afuera cuando pudieran resultarme peligrosos. De aquí la tremenda necesidad que tenemos los humanos de expresar para no quedarnos encerrados dentro de un caparazón energético que se va rigidizando de a poco.

Cundo la energía esta atascada en este centro aparecen estados emocionales como tristeza, angustia, melancolía, miedo, falta de confianza, depresión, apego, sumisión y proyección. Esto puede tener repercusión a la larga en los órganos de esta zona: Dolores de estómago, gastritis, úlcera gastroduodenal, problemas de hígado, vesícula, páncreas y colon irritable.

Laura Tornero

---

---

### **Chakras: Centro Laríngeo**

Es el representante del intelecto en el cuerpo físico.

Con el intelecto aprendemos , repetimos , memorizamos , combinamos y analizamos según las leyes de la lógica formal .

Cualquier tipo de aprendizaje requiere

memoria , técnica y análisis y este estará basado en la represión de lo que está mal para hacer lo que está bien o lo que se debe . Por ejemplo cuando un niño controla sus esfínteres para integrarse al mundo de los adultos , usa su intelecto para frenar sus instintos y cuando el niño se hace adulto , tanto el sistema de aprendizaje como la cultural , están basados en la represión de la circulación de energía que inhiben los impulsos naturales para que se aprendan normas de conducta y actividades que a la sociedad le convengan . De aquí surge la ética y la moral que por un lado son necesarias para la convivencia pero que en según que situaciones en las que sería necesario romper y salir de lo pautado , le impiden al hombre ir más allá de lo establecido .

En yoga se visualiza este centro como una flor de dieciséis pétalos cuyo tallo nace en la tercera vértebra cervical y se abre sobre la laringe . Se visualiza este centro de color azul.

Este centro abarca el cuello y la cara , desde las clavículas y los omóplatos hasta las cejas y el occipital . Simbólicamente separa el cielo de la tierra : pensamiento y espíritu de materia , instintos y emociones y esto puede actuar en el cuerpo cortando la comunicación entre cabeza pensante y cuerpo sintiente .

En este centro están los órganos de los sentidos que son la puerta de entrada a los contenidos del intelecto y los órganos de la fonación : laringe, lengua y labios con los que comunicamos nuestros pensamientos.

Los órganos de este centro son los ojos , las orejas , la boca , la lengua , la nariz

, la faringe , la laringe y el esófago .

Los músculos que le pertenecen son los que corresponden a los ojos , al cuello , a los labios , a la lengua , a la cara , a los dedos y el deltoides .

El plexo correspondiente es el cervical y la glándula la tiroides .

Cuando la energía se encuentra bloqueada en este centro por exceso de control , exigencia o tensión , por no querer mostrar lo que sentimos , cuando soportamos lo que nos disgusta o cuando hacemos lo que nos gusta durante mucho tiempo , aparecen dolores de cuello que pueden terminar en discopatías , artrosis cervical , mareos , vértigo , acúfenos o hormigueo en las manos al dormir , dolor de hombros , codo de tenista y disfonías o enfermedades congénitas de los órganos del centro.

A nivel de conducta , este centro acorazado , suele dar rigidez de pensamiento , exceso de crítica , de represión y obsesividad.

Laura Tornero

---

---

## Chakras: Centro Frontal

Es el representante de la mente superior porque se lo asocia con la creación del

pensamiento, con la concentración, la percepción, la observación y la síntesis.

La mente superior , en lugar de memorizar como la mente inferior , intuye ; en lugar de aprender , crea ; en lugar de repetir , experimenta ; en lugar de usar técnicas , las construye ; en vez de conocer , toma conciencia y en vez de analizar , sintetiza.

Solemos creer que ser inteligente es tener en nuestra disposición una gran cantidad de conocimientos , pero muchos genios y grandes sabios opinan que el verdadero conocimiento está en la propia experiencia.

Buda decía que los eruditos que no llevan a la práctica sus conocimientos son como burros cargados de libros.

En Yoga se visualiza este centro como un loto de dos pétalos mayores formado a su vez por cuarenta y ocho pétalos menores cada uno , situado en la zona del entrecejo y cuyo tallo nace en la silla turca ; una formación ósea situada en medio de la cabeza donde se ubica la hipófisis. Se visualiza de color azul índigo.

Este centro abarca por delante la frente , por detrás el occipital y por los lados los huesos temporales de la cabeza . Está situado en la zona de la cabeza que dirige y comanda todas las demás partes del cuerpo : La zona del sistema nervioso que está allí , contiene todos los centros que rigen a cada uno de los órganos y la glándula hipófisis , se encarga de dirigir al resto de glándulas distribuidas de a una en cada centro.

Los órganos que le corresponden son : El

tercer ventrículo , el cuerpo calloso , el cerebelo . Los lóbulos frontal , occipital y temporal . También le pueden pertenecer los ojos y los oídos.

Los músculos asociados son el frontal , el masetero y el occipital.

El plexo de este centro són los núcleos de la base y la glándula la hipófisis.

Desde este centro podemos llegar a desarrollar la expresión más elevada del cuerpo mental , la intuición ; y estando en contacto con el plano más sutil podemos llegar a percibir la inspiración creadora .

Cuando este centro está acorazado , impidiendo una buena circulación de la energía en esta zona , puede afectar nuestra conexión con la realidad produciendo confusión o delirio , puede generar enfermedades congénitas , adquiridas cerebrales o enfermedades mentales como la oligofrenia , esquizofrenia y psicosis . Con el tiempo puede llegar a provocar arteriosclerosis , demencia o alzheimer.

Laura Tornero

---

---

## Chakras: Centro Coronario

Es el representante del cuerpo espiritual : es la antena que nos conecta con los planos superiores captando las energías que vienen de arriba y de nuestro alrededor dejando entrar sólo las de alta frecuencia vibratoria . Este centro nos pone en contacto por lo tanto con los seres superiores , los guías y los maestros .

Segun el yoga , este es el primer cuerpo ya que el ser humano existe como alma ( Espiritu diferenciado e individualizado ) , antes que las partes que lo integran.

El principio causal de la vida se llama espíritu y este necesita de envolturas o cuerpos para manifestarse , actuar y tomar experiencia en cada uno de los diferentes planos de manifestación . Estos cuerpos le permiten individualizarse formando así un ser independiente de los demás.

Este centro necesita un mente debidamente entrenada para poder decodificar lo que el centro coronario capta y un intelecto adecuadamente preparado para entender lo recibido ya que no todos podemos conectarnos con los mensajes del cielo.

Este centro se visualiza como una flor violeta de mil pétalos con una llama dorada en el centro ubicada en la coronilla de la cabeza.

Los órganos que se le asocian son los lóbulos y la corteza cerebral.

No tiene músculos asociados.

El plexo correspondiente son los centros cerebrales y la glándula asociada es la

pineal (endorfinas ).

Un centro coronario acorazado puede generar accidentes cerebro-vasculares , epilepsia , enfermedades cerebrales congénitas y enfermedades "espirituales"o "kármicas".

Lo mas común es que la gente sólo tenga bien desarrollados los tres primeros centros , y en potencia , los otros cuatro. Para desarrollar los centros superiores es importante la práctica de la meditación para establecer comunicación con nuestro YO SUPERIOR (Nuestro maestro interior) , que nos enseña a escucharnos a nosotros mismos y a darle valor a nuestra propia intuición.

La meditación es por lo tanto un recorrido inverso para ascender y tomar conciencia de nuestra alma y del espíritu universal , fuente de inspiración y de toda creación.

Laura Tornero

---

---

### **Chakras: Centro Cardíaco**

El centro cardíaco es el representante de la vida afectiva y relacional.

Todo estímulo provoca una emoción en donde surgen movimientos musculares reflejos que expresan esas emociones y descargan una energía determinada ; parte de esta energía



queda dentro como memoria afectiva produciendo una relación interna con la que generó esa emoción.

Esta relación interna de acercamiento o rechazo no es un movimiento reflejo sino un conjunto de movimientos coordinados con características relacionales y voluntarias. A esto lo llamamos conducta y a la reacción psíquica que la produjo, afecto.

Los afectos no son transitorios como las emociones, sino que permanecen como formas estables de tendencias que nos relacionan internamente con los demás. El conjunto de estas tendencias lo llamamos dramática relacional interna.

Los afectos nos impulsan a acercarnos o alejarnos de alguien aunque el afecto propio de la naturaleza humana es el amor. Las conductas negativas de rechazo o odio son consecuencia de las frustraciones originadas en las relaciones.

Toda nuestra conducta está regida por nuestros afectos y por lo tanto es de gran importancia el desarrollo de la vida afectiva para que nuestro modo de relacionarnos con el mundo sea cada vez mejor.

Desde este centro nos conectamos con nuestros sentimientos hacia el mundo, tenemos más en cuenta a las otras personas, podemos permitirnos confiar, podemos perdonar o proteger, podemos entregarnos a dar y recibir desinteresadamente, podemos sentir compasión y podemos dirigir nuestra voluntad y acción hacia nuestros ideales, principios y aspiraciones.

En el yoga visualizamos este centro como

una flor de doce pétalos que nace entre la séptima y octava dorsal y se abre hacia delante a la altura del esternón. Visualizamos este centro de color verde.

Este centro corresponde con la zona del tórax y el segmento de columna dorsal que se encuentra por encima de la séptima vértebra. Los brazos y las palmas de las manos son la prolongación del tórax , con ellos abrazamos , rechazamos , recibimos , quitamos , etc...

Los órganos asociados son : El corazón , los pulmones , los bronquios , la pleura , la tráquea y el esófago.

Los músculos asociados son : Los pectorales , los intercostales , los bíceps , tríceps y flexores.

El plexo correspondiente es el cardíaco y la glándula el timo.

Cuando este centro está acorazado por el miedo , la desconfianza , la falta de amor y la inseguridad , esto suele dar comportamientos egoístas y de competitividad , conducta rígida y hasta maltrato o enfermedades psíquicas como paranoia o histéris y enfermedades de los órganos como problemas cardíacos y pulmonares.

Laura Tornero

---

---

## Chakras: Centro Bajo

Representa al cuerpo orgánico y sus órganos vitales: aretéreas, venas, linfáticos y sistema inmunitario. (Órganos destinados al mantenimiento de la vida y al funcionamiento con salud de la totalidad de la persona.)

Es el generador de la energía que recibimos de la tierra por los pies y esta en este centro se llama kundalini. Es la caldera que provee la energía que aprovechan los demás niveles para su accionar.

En Yoga se visualiza este centro como una flor de cuatro pétalos cuyo tallo nace entre la unión del sacro con el cóccix y se abre hacia abajo en la región del periné, entre los genitales y el ano. Se visualiza este centro con el color rojo.

Asociamos este centro con la fuerza de la materia, la energía primaria necesaria para la vida obtenida con los alimentos que nos brinda la tierra y se distribuye al organismo a través de la sangre.

Este centro nos conecta con la realidad, con la seguridad que nos da afirmarnos sobre el suelo, con nuestra fuerza y resistencia, con nuestros instintos de supervivencia o conservación, con lo mas primitivo y telúrico; con lo tribal.

A través de este centro uno puede tomar conciencia de lo orgánico y su instintividad animal tratando de que esta esté al servicio de fines superiores.

Los órganos de este centro son el recto, el

útero y los ovarios, la próstata y los testículos.

Los músculos asociados son el cuádriceps, los isquiotibiales, los gemelos, el soleo, los flexores de los dedos y los músculos de la planta del pie.

El plexo de este centro es el coccígeo y sus glándulas son los ovarios y los testículos (que nos dan los caracteres sexuales secundarios como el pelo, los huesos, la voz, etc.) y la corteza suprarrenal.

Un estancamiento de energía en este centro puede producir egoísmo, competencia, deseo de apropiarse de lo de los demás y de pelear con los otros para probar la propia fuerza, apego al dinero y a los bienes materiales. Y también debilidad, falta de confianza y depresión.

Laura Tornero

---