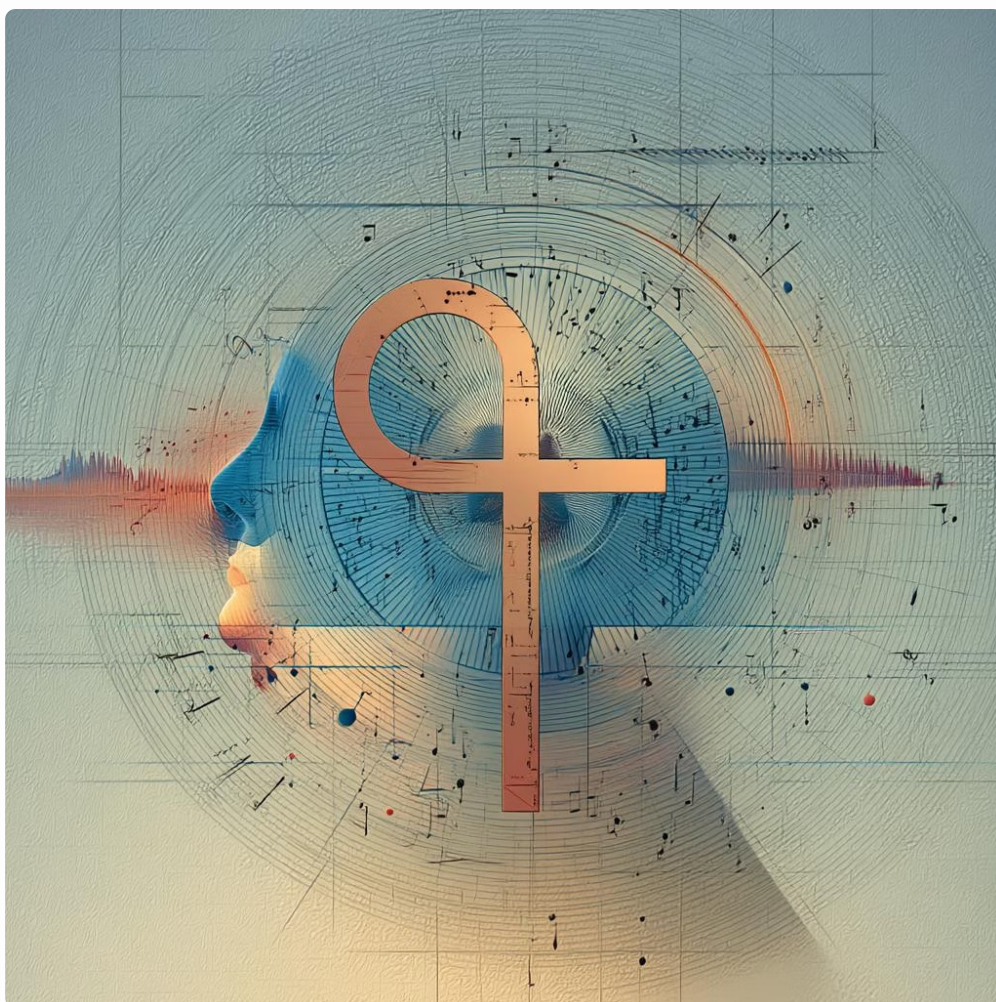




Presentación de la Escuela Internacional de Movimiento Coherente

Aviso Legal y Derechos de Autor.

Todos los contenidos presentados en este documento están protegidos por derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción, distribución, transformación, comunicación pública, exhibición, transmisión o utilización, total o parcial, de estos contenidos. Esto incluye cualquier formato o medio (físico, digital o técnico) y cualquier finalidad (formativa, comercial, editorial, divulgativa o de cualquier otra naturaleza), sin la autorización expresa previa y por escrito de sus titulares.

Autores: Berni García - Alicia González Sahagún.

RESPIRACIÓN COHERENTE® - MOVIMIENTO COHERENTE® - MOVIMIENTO COHERENTE VISUAL ART®

La **Escuela Internacional de Movimiento Coherente** nace de una pregunta esencial:

¿Qué ocurre cuando un ser humano aprende a vivir desde un sistema interno organizado?

Durante mucho tiempo hemos buscado respuestas fuera: en nuevas ideas, nuevas técnicas, nuevos métodos, nuevas explicaciones. Hemos acumulado conocimiento, herramientas y discursos. Sin embargo, muchas personas siguen sintiendo una desconexión profunda entre lo que piensan, lo que sienten, lo que desean, lo que hacen y lo que realmente vive en su cuerpo.

La Escuela surge para acompañar el regreso a una forma de vida más integrada, donde el cuerpo, la respiración, el corazón, la mente, la emoción, el movimiento y la acción puedan volver a organizarse en una misma dirección.

No es una escuela para imponer una creencia. No es una escuela para sustituir unas ideas por otras. No es una escuela para convencer a nadie de una visión del mundo.

Es una escuela para **observar, sentir, verificar y encarnar**.

Su propósito es acompañar el tránsito desde una conciencia reactiva, fragmentada y defensiva hacia una conciencia coherente, integrada y centrada en el corazón. Este tránsito no es solo psicológico, emocional o espiritual: es fisiológico, neurobiológico, corporal, relacional, sistémico y existencial.



La coherencia como organización del sistema humano

Para la Escuela, la coherencia no es estar siempre en calma. No es pensar positivo. No es controlar las emociones. No es una idea espiritual ni una técnica de autoayuda.

La coherencia es una **condición de organización del sistema humano**.

Cuando una persona está en coherencia, sus subsistemas dejan de competir entre sí: la energía no se fragmenta, la acción no se contradice, la conciencia no se disocia y el cuerpo deja de vivir dividido. A esto la Escuela lo llama **habitar el centro corazón**.

Habitar el centro corazón no significa vivir desde el sentimentalismo. Significa vivir desde un eje organizador en el que la respiración, el sistema nervioso autónomo, el campo emocional, la cognición, el movimiento y la acción pueden entrar en fase.

El corazón, entendido desde una mirada fisiológica y sistémica, actúa como un oscilador central capaz de acoplar ritmos: respiración, tono vagal, atención, motricidad, regulación emocional y estados de conciencia. En sistemas vivos, lo que organiza no es la fuerza, sino la coherencia.

Por eso, la Escuela resume una de sus claves en una frase:

No se trata de respirar. Se trata de leer el estado del eje.

El cuerpo como puerta de inteligencia

La Escuela parte de una comprensión radical: el cuerpo no es un objeto que la mente debe controlar. El cuerpo es una fuente primaria de información.

Antes de que la mente formule una explicación, el cuerpo ya ha respondido. Antes de que aparezca una justificación, una narrativa o una decisión consciente, el sistema fisiológico muestra señales: respiración fluida o interrumpida, microtensión, cierre en el pecho, presión en la garganta, sensación de freno interno, expansión, presencia o fragmentación.

El **Testaje de la Respiración Coherente** se presenta precisamente como una vía de lectura de esa respuesta corporal inmediata. No busca inducir estados, modificar la respiración ni fabricar calma. Su función es detectar si hay coherencia o ruptura interna ante una acción concreta.

La respiración no se manipula. No se fuerza. No se corrige. No se convierte en una técnica de control.

Se observa.

Porque cualquier intento de modificarla altera la información que el cuerpo ya está mostrando. La esencia del testaje es no intervenir: la respiración se escucha como una respuesta involuntaria del sistema nervioso autónomo.

El nervio vago, la interocepción y la lectura del sentir

La ciencia contemporánea permite tender un puente sólido con esta comprensión corporal.

El **nervio vago** es una de las principales vías de comunicación entre el cuerpo y el cerebro. Participa en la regulación cardíaca, respiratoria, digestiva, inflamatoria y emocional, y forma parte del eje intestino-cerebro. Una parte esencial de su importancia está en que transmite una gran cantidad de información desde los órganos internos hacia el sistema nervioso central.

Esto confirma una intuición central de la Escuela: la conciencia no se ordena únicamente pensando mejor. También se ordena aprendiendo a leer las señales internas del cuerpo.

La **interocepción** es precisamente la capacidad de percibir el estado interno del organismo: respiración, latido, tensión, presión visceral, apertura, cierre, hambre, contracción, expansión. Investigaciones recientes describen al nervio vago como una vía clave para esa comunicación continua entre cuerpo y cerebro, especialmente a través de estructuras como el núcleo del tracto solitario.

Desde la Escuela, esta información se integra en el **Mapa del Sentir**:

El cuerpo ofrece la información primaria. El corazón organiza y orienta. La mente interpreta, nombra y construye significado. El eje aparece cuando esos niveles dejan de contradecirse.

Así, sentir no es abandonarse a la emoción. Sentir es aprender a reconocer desde dónde vive el sistema: desde la defensa, desde la urgencia, desde la herida, desde la compensación o desde la coherencia.

Del síntoma al sistema

Uno de los grandes aportes de la Escuela es dejar de mirar los problemas humanos únicamente como problemas de contenido.

Muchas veces no depende solo de lo que ocurre. Depende de cómo está organizado el sistema que vive lo que ocurre.

Cuando la coherencia está presente, la energía deja de perderse en contradicciones, las decisiones emergen con más claridad, aumenta la creatividad, mejoran las relaciones y el sistema responde en lugar de reaccionar. Cuando la coherencia se rompe, aparecen tensiones, se distorsiona la percepción, se activan patrones automáticos y se deteriora la relación con uno mismo y con el entorno.

Por eso, la Escuela no pregunta solamente: "¿Qué te pasa?"

Pregunta también: **¿Desde qué estado estás viviendo esto? ¿Qué se fragmenta en ti cuando esto ocurre? Qué parte del sistema entra en defensa? Dónde se corta la respiración? Dónde se pierde el eje?**

El síntoma deja entonces de ser un enemigo aislado y se convierte en información del sistema.

Patrones heredados, memoria corporal y transmisión sistémica

La Escuela también contempla que muchos patrones no nacen únicamente en la biografía individual. Hay formas de defensa, reacción, cierre, miedo, sacrificio, culpa, control o desconexión que pueden transmitirse a través de la familia, la cultura, el vínculo, la educación, el trauma y los sistemas humanos. La ciencia empieza a mostrar que algunas experiencias intensas pueden influir en generaciones posteriores, especialmente en modelos animales. Un estudio de Dias y Ressler mostró que una experiencia olfativa asociada al miedo en ratones podía afectar la sensibilidad y la respuesta de generaciones siguientes, junto con cambios relacionados con mecanismos epigenéticos.

En humanos, los estudios sobre trauma intergeneracional son más complejos y deben interpretarse con prudencia. Investigaciones sobre descendientes de supervivientes del Holocausto han encontrado diferencias de metilación en genes relacionados con la regulación del estrés, aunque siempre hay que considerar también ambiente, crianza, cultura, apego y narrativa familiar. Por eso, la Escuela puede hablar de **memoria corporal** o **memoria sistémica** sin reducirlo a una idea simplista. No se trata de afirmar que las células guardan recuerdos literales como una película del pasado. Se trata de comprender que el cuerpo puede conservar patrones de regulación, defensa, percepción y respuesta aprendidos, incorporados o heredados. Una familia que sobrevivió desde el miedo puede transmitir hipervigilancia. Una familia donde sentir era peligroso puede transmitir cierre emocional. Una historia de pérdida puede dejar dificultad para vincular sin anticipar abandono. Una línea marcada por sacrificio puede transmitir incapacidad de descanso. Un entorno imprevisible puede formar un sistema nervioso orientado al control.

La Escuela no busca culpar al pasado. Busca reconocer cómo esos patrones siguen vivos en la respiración, en la postura, en el vínculo, en el movimiento y en la acción presente.

Movimiento Coherente Sistémico Ancestral y Multidimensional

El **Movimiento Coherente Sistémico Ancestral y Multidimensional** es una de las metodologías centrales de la Escuela. Su finalidad es restaurar coherencia en sistemas humanos: la persona, la familia, la pareja, la empresa, la organización, la institución o la comunidad. No se trata solo de comprender intelectualmente los patrones. Se trata de poder leerlos en el campo vivo del cuerpo y del sistema.

La respiración muestra dónde hay coherencia o ruptura. El cuerpo revela dónde existe tensión, compensación o defensa. El movimiento permite que lo congelado encuentre una nueva configuración. El sistema puede reorganizarse cuando deja de repetir la antigua respuesta.

La Escuela integra lenguaje corporal, respiración, neurociencia, epigenética, física de sistemas, conciencia, relación y experiencia directa. Su objetivo no es interpretar indefinidamente el origen del patrón, sino permitir que el sistema encuentre una respuesta nueva: menos defensa, menos fragmentación, más presencia, más coherencia y más libertad de acción.



Los tres niveles del camino formativo

La formación de la Escuela se estructura como un camino progresivo.

1	2	3
Nivel 1 — ¿Desde dónde estoy viviendo? En este primer nivel, el alumno aprende a escuchar la respiración, reconocer el eje, habitar el centro corazón y distinguir entre coherencia e incoherencia. Es un curso de seis semanas centrado en la Respiración Coherente, el testaje, la observación del estado interno y la iniciación al Movimiento Coherente.	Nivel 2 — ¿Cómo aplico la coherencia para transformar mi vida y los sistemas de los que formo parte? Aquí el alumno pasa de la observación a la intervención. Aprende a aplicar la coherencia en la vida personal, las relaciones, la profesión y los sistemas humanos. Se profundiza en el testaje respiratorio, la lectura de estados, el reconocimiento de patrones sistémicos inconscientes, la autoreprogramación y el MCSAM.	Nivel 3 — ¿Cómo convierto la coherencia en una competencia profesional al servicio del mundo? Este nivel abre la etapa profesional de la Escuela. Forma facilitadores, formadores y profesionales capaces de aplicar la Respiración Coherente y el Movimiento Coherente en ámbitos específicos como salud, educación, liderazgo, empresas, arte, comunidades y transformación social.

Una escuela para la vida personal, relacional y profesional

La coherencia no pertenece solo al espacio íntimo. La Escuela la entiende como un principio transversal aplicable a múltiples ámbitos de la actividad humana.

En la vida personal

permite reconocer estados internos, tomar decisiones con más claridad y vivir con menos contradicción.

En las relaciones

ayuda a transformar dinámicas de pareja, familia y entorno social desde una mayor presencia y responsabilidad.

En la profesión

permite liderar, crear, decidir y sostener proyectos desde un estado menos reactivo y más organizado.

En los sistemas humanos

ofrece una vía para leer dinámicas ocultas, patrones repetitivos, bloqueos, tensiones y posibilidades de reorganización.

El Nivel 3 desarrolla esta visión en másteres de especialización profesional, incluyendo salud integrativa, empresas y liderazgo coherente, educación y desarrollo del potencial humano, arte y expresión, comunidades y transformación social.

Hablar desde el centro

La Escuela no propone hablar como quien impone una verdad, sino como quien ayuda a ordenar sentido.

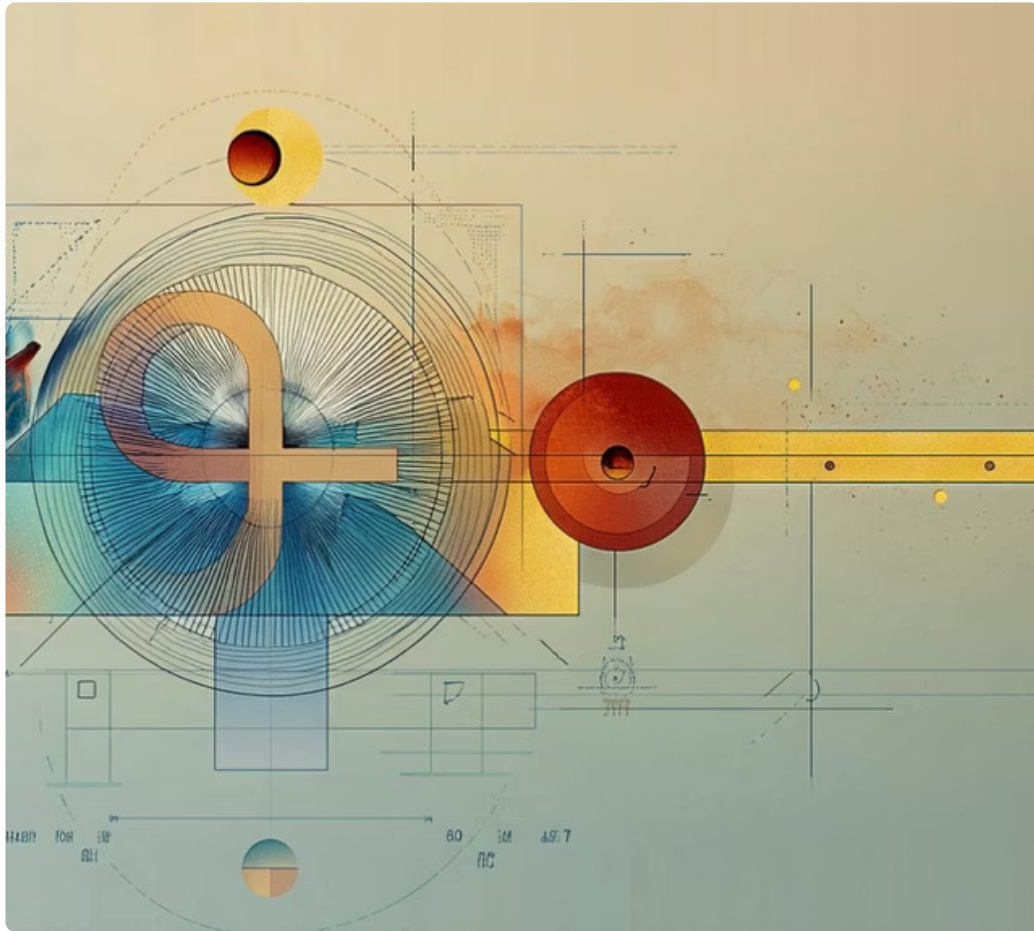
Hablar desde el centro es coordinar lenguajes distintos: ciencia, cuerpo, espiritualidad, tradición, sistema, experiencia y conciencia. No para dominar la realidad, sino para que la realidad pueda organizarse dentro de cada ser humano.

Desde ahí, la enseñanza no consiste en añadir más ruido a la mente, sino en devolver a la persona una capacidad esencial:

la capacidad de verificarse por dentro.

Verificar si una decisión expande o fragmenta. Verificar si una relación abre o cierra el eje. Verificar si una acción nace del miedo o de la presencia. Verificar si un deseo tiene dirección o solo compensación.

Verificar si el cuerpo acompaña aquello que la mente afirma.



Una definición final

La **Escuela Internacional de Movimiento Coherente** es un camino de formación, práctica y transformación que enseña a leer el cuerpo, la respiración, el corazón, la mente, los vínculos y los sistemas humanos desde el principio de coherencia.

Integra Respiración Coherente, Testaje Respiratorio, Centro Corazón y el Vacío Creador, Mapa del Sentir y Movimiento Coherente Sistémico Ancestral y Multidimensional para acompañar el regreso del ser humano a su eje.

No venimos a controlar la vida. Venimos a aprender a escucharla. No venimos a imponer calma. Venimos a reconocer dónde el sistema se fragmenta. No venimos a negar la emoción. Venimos a sentir sin perder el centro. No venimos a repetir patrones heredados. Venimos a reorganizar el sistema desde una respuesta nueva. No venimos a vivir desde la defensa. Venimos a encarnar una conciencia más coherente, integrada y disponible.

La Escuela enseña a vivir de tal manera que cuerpo, respiración, corazón, mente y acción dejen de contradecirse, para que la vida pueda expresarse con más presencia, claridad, libertad y coherencia.