

Bewegung und Ausdruck mit Musik nach den Techniken

Rio Abierto

Vorausgeschichte

Der moderne Mensch wird nicht mehr wie zu Freuds Zeiten von der Hysterie belastet, sondern von Beziehungsunfähigkeit, von Gefühlskälte, von Entpersönlichung, vom Verlust des Körpergefühls und vom Empfinden der Fremdheit.

In Bezug auf uns und unser soziales Umfeld drückt sich dies in der wachsenden Unfähigkeit zu Kommunizieren und zu wissen was man selbst will, in der steigenden Unmöglichkeit des Einzelnen sich zu beobachten und zu hinterfragen, in der zunehmenden Schwierigkeit sich seiner Emotionen bewusst zu werden und eigene Gefühle zu zulassen, in der wachsende Apathie gegenüber körperlicher Aktivitäten und der sinkenden Lebensfreude allgemein.

Das Bewegungssystem Rio Abierto stellt eine Möglichkeit dar, dieser Entwicklung entgegenzuwirken, da diese Körper- und Persönlichkeitsarbeit darauf abzielt, die physische und psychische Präsenz des Einzelnen zu fördern und zu stärken, sich seines Gefühlslebens bewusst werden zu lassen, die eigene Beziehungsfähigkeit zu fördern und die Möglichkeit sich selbst zu hinterfragen aufbaut.

Somit sind körperliche Bewegung, Bewusstwerdung der Gefühlsregungen, Ausdruck derselben und meditative Integration des Erlebten ins eigene Bewusstsein die Säulen der Arbeit.

Der Körper wird zum Ausgangs- und Bezugspunkt für diese Arbeit.

Allgemeines zu Rio Abierto

Rio Abierto ist in den 50er Jahren in Buenos Aires aus der Zusammenarbeit zwischen Psychologen und Tänzern entstanden. Aus dieser Zusammenarbeit entstand das Fundament der Arbeit in der Persönlichkeitsentwicklung auf 3 Ebenen zu arbeiten. Der kognitiven, der emotionalen und der körperlichen.

Rio Abierto ist ein Bewegungssystem, welches die physische und psychische Persönlichkeit des Einzelnen anspricht. Das Ziel dieser Körperarbeit liegt darin, die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmer zu fördern und zu harmonisieren, ihre Lebensfreude zu stärken.

Erreicht wird dies durch Erarbeitung, Kennen lernen und Erfahren des eigenen Gefühlspotentiales und der eigenen positiven Eigenschaften. Das Erlebte wird auf sich selbst übertragen. Damit einhergehend wird die Identitätsfindung gestärkt und die Persönlichkeitsentwicklung gefördert. Die Teilnehmer arbeiten somit auf drei menschlichen Ebenen gleichzeitig, der Emotionalen, der Kognitiven-Intellektuellen und der Meditativen.

Vorstellung der Arbeitsweise

Ziel:

Diese Körperarbeit ist darauf ausgerichtet, die Persönlichkeit des Teilnehmers zu fördern. Dabei wirkt diese Körperarbeit sowohl auf das Individuum selbst und auf seine sozialen Kompetenzen.

In Bezug auf die individuelle Entwicklung arbeitet man auf folgende Ebenen. Erarbeiten verschiedener körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten, lernen sich selbst zu beobachten, mit dem eigenem Gefühlspotential in Kontakt zu kommen, den Muskeltonus zu vitalisieren, das Selbstwertgefühl zu steigern, sich einlassen zu lernen, Kreativität zu fördern, Spannungen zu lösen und die Lebensfreude zu steigern.

In Bezug auf die Sozialkompetenz zielt die Arbeit auf die Förderung des Gruppengefühls, des Miteinanders, auf das Erfahren des Eingebundenseins, auf das Hin- und Zuhörenkönnens, auf das Wichtignehmen der eigenen Interessen, Gefühle und Bedürfnisse ab.

Arbeitsfelder:

Kognitiven Ebene: Verbesserung der Gedankengänge, der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses, der Analysefähigkeit, der Konzentrationsfähigkeit, der Kreativität und der Wiedergabefähigkeit des Einzelnen.

Emotionalen Ebene: Förderung der Spontaneität, Überwindung der eigenen Ängste, Vorurteile und Minderwertigkeitsgefühle und Verringerung der stressbedingten inneren Anspannung.

Psychomotorischer Ebene: Das Gefühl der Zufriedenheit erfahren, die eigenen Körperenergien potenzieren, ein Körpergefühl entwickeln und den eigenen Körper kennen lernen.

Sozialen Ebene: Die Beziehungsfähigkeit und das Selbstwertgefühl steigern, die Verantwortungsbewusstheit fördern

Inhalte und Umsetzung der Arbeitsfelder:

1. *Bewegung nach Musik*: Diese ermöglicht den Teilnehmern die Ausdrucksfähigkeit des Tanzes zu erfahren, mit den eigenen Energiezentren den Chakras angeleitet oder frei arbeiten, über den physischen Körper den Energetischen, den Emotionalen und den Spirituellen ansprechen. Die Muskulatur des Körpers anregen und die eigene kreative Ausdrucksmöglichkeiten erfahren.
2. *Körperhaltung*: Sich über die eigene Körperhaltung bewusst werden, die emotionale und psychische Entsprechung der eigenen Körperhaltung erfahren und sich dessen annehmen, und die inneren Selbstheilungskräfte des Körpers stärken.
3. *Chakren*: Die Energiezentren und ihre psychischen Entsprechungen kennen lernen, die eigenen Blockaden überwinden und den Energiefluss ins eigene Leben übertragen.
4. *Musik*: Ein Bewusstsein für die vier musikalischen Elemente Rhythmus, Melodie, Harmonie und Interpretation erlangen, das Zuhören fördern, die Fähigkeit wecken, Musik und Emotionen in Zusammenhang bringen und sich damit ausdrücken können.
5. *Atem*: Den eigenen Atemrhythmus kennen lernen, die Bewusstwerdung des Zusammenhanges zwischen Emotionen und Atem fördern, und die Atmung als Medium nutzen, um die eigenen psychischen Stadien leichter zu überwinden.

Ablauf einer Bewegungsstunde

Eine Bewegungsstunde ist auf drei Säulen, drei Teile zu je 20 Minuten aufgebaut. Der erste widmet sich der Bewegung. Die Energiezentren werden dabei angeregt und die Körperenergien zu fließen gebracht. Der zweite Teil bearbeitet das Gefühls – und Emotionspotential der Teilnehmer. Durch Dramatisierung, Mimik, tänzerischen Ausdruck wird das Gefühlsleben angeregt und ausgedrückt. Im dritten Teil, dem Meditativen, wird das Erlebte verarbeitet und in das eigene Leben integriert. Dabei wird vor allem die Ruhe als Transformationspotential erlebt.