

Movimento espressivo con la musica formato con le tecniche di RIO ABIERTO

Il sistema di movimento Rio Abierto è nato a Buenos Aires negli anni 50 del secolo scorso.

Con questo sistema di movimento si cerca di armonizzare lo sviluppo fisico e psichico della propria personalità

Con la tecnica di Rio Abierto si cerca inoltre di

Correggere la postura del corpo

Tonificare i muscoli del corpo

Lavorare e vitalizzare il corpo fisico le proprie parti trascurate

Svegliare la energia vitale

Allineare e armonizzare i chakra

Scoprire il proprio potenziale emotivo.

Questo lavoro su di se è fondato su 3 pilastri. Il movimento guidato con musica, la espressione creativa e la meditazione.

Con il movimento guidato si cerca di lavorare direttamente sul corpo fisico. Il nostro corpo fisico può essere fonte di piacere, di dolore o giacere addormentato. Armonizzandolo si riesce più facilmente ad accettare il proprio corpo e le proprie necessità fisiche ed integrarli nella vita quotidiana.

Con la espressione creativa si cerca di sperimentare situazioni emotive. Entrare ed uscire in queste da al corpo e alla psiche la possibilità di rendersi conto di certe strutture emotive personali, di accettarli e di cercare una nuova forma giocosa di espressione.

Con il lavoro sul corpo fisico ed emotivo si cerca di svegliare la energia vitale della persona. Questo lavoro è un lavoro continuo, nel quale noi oggi possiamo solo cogliere degli spunti. Il lavoro continuo è importante in quanto dobbiamo fare attenzione che lo sviluppo delle persone sia armonioso. Un flusso improvviso di energia libererebbe un materiale fisico e psichico eccessivo e noi non saremmo in grado di elaborarlo tutto. Per questo ognuno lavora con il proprio ritmo e le proprie possibilità.

Il terzo pilastro riguarda la meditazione. Quello serve per calmare ed armonizzare il corpo fisico ed emotivo e di dare tempo e spazio alla mente per riuscire ad integrare il vissuto nella propria vita.

Torniamo un attimo sul movimento. Il movimento è guidato e strutturato secondo i 7 centri principali energetici umani, i 7 chakra. Questi sono.

Chakra	Ubicazione corpo fisico associato	funzione psicologiche
1 centro basso	base della colonna vertebrale, glutei, gambe parte posteriore, plesso sacrale coccige	Quantità di energia fisica, voglia di vivere, fermezza, stabilità
2 centro sessuale	Articolazione lombo sacrale, genitale, gambe anteriori, ghiandole sessuali	Energia sessuale, qualità dell'amore per gli individui dell'altro sesso, piacere mentale e spirituale, lotta per la conquista del mondo materiale
3 centro diafragma e plesso solare	2 e 3 vertebra lombare, plesso solare, pancreas	Capacità di provare piacere, espansività, propensione a guarigione, egoismo infantile.
4 centro cardiaco	4 e 5 vertebra dorsale, torace, la parte interna delle braccia, palmo della mano, plesso cardiaco, timo	Sentimento dell'io, amore altruista, generosità coscienza dell'unità della vita, apertura alla vita, volontà dell'io capacità di imporsi al mondo esterno
5 centro della gola	6 e 7 vertebra cervicale, collo, spalle e dorso delle braccia e delle mani, tiroide,	Espressività dei sentimenti e del pensiero, creatività intellettuale ed artistico, senso dell'io al interno della società, capacità di recepire e di assimilare
6 centro frontale	Regione cerebrale, fronte, occhi, ipofisi,	coscienza mentale dell'io, visione della verità, capacità di comprendere e mettere in pratica le idee
7 centro coronario	Corona della testa	Energia e volontà spirituale, integrazione della vita e gli aspetti spirituali dell'umanità

Dal movimento fisico dei primi 3 Chakra si può passare a quello energetico – emozionale 4 – 5 Chakra.

Lavorando in questa maniera si può accedere ai corpi più sottili di noi.

Alla fine della lezione si passa alla integrazione dello sperimentato attraverso la meditazione. Questo per imparare a conoscerci, accettarci, vedere le nostre idee senza giudizio.

Lo strumento più importante appartiene al nostro corpo fisico è la musica. Distinguiamo

Il ritmo, l'armonia e il timbro. Il ritmo rappresenta la bipolarità. UNO-due-TRE-quattro del tatto 4/4. Ci fa vedere e sperimentare la dualità della vita, in-out, tristezza – allegria, attivo – riposo. Accettando il ritmo ci alimentiamoci e rigeneriamoci. Inoltre fra i due poli c'è la rassicurazione. (Strawinsky rompe la certezza e crea inquietudine). Il ritmo costante dà sicurezza.

L'armonia è la scienza degli accordi, l'arte di mettere assieme 3 o più note dando vita a un suono. L'armonia musicale nasce e rispecchia l'aspirazione umana alla possibilità di convivenza concorde intesa come un risolvere le opposizioni e i conflitti tra le parti. Muovendoci in questa maniera sviluppiamo la forza di attrazione armoniosa tra le parti, cioè la forza dell'amore.

Il timbro si riferisce alla qualità del suono. Un violino ha una personalità sensibile più femminile, la grancassa possiede un gradevole potere maschile. Se nel movimento siamo consapevoli delle diverse voci di una stessa musica riusciremo a riconoscere la molteplicità di energie che sono dentro di noi e che possono dialogare o fondersi o contrapporsi.

Un ulteriore strumento utilizzato in modo aperto per conoscerci meglio è rappresentato dalla tipologia umana.

L'energia apollinea si manifesta come una forza centripeta che concentra e controlla la vitalità, le emozioni e i pensieri, utilizzando la forma, la struttura e la disciplina. Si manifesta soprattutto a livello mentale attraverso la coerenza logica, la consequenzialità e anche un certo controllo. Tutta l'energia del corpo, della mente, dell'emotività, è dispiegata per il raggiungimento della finalità prevista, senza dispersione. Forma e disciplina sono perciò strumenti essenziali.

La modalità dionisiaca invece è centrifuga ed è alimentata dalla libera espressività emozionale, dalla supremazia dell'esperienza diretta, viscerale della realtà, dalla non consequenzialità o coerenza delle azioni. Quel che importa, ad uno spirito dionisiaco, è l'abbandonarsi al fluire talvolta caotico della vita, per penetrarla fino in fondo, cogliendo ogni aspetto.

La modalità orientale è invece più distaccata. Tende a mantenersi distante dagli estremi, senza essere coinvolta né dalle passioni, né dalla logica, in quanto tutto è visto come relativo, illusorio. L'unica vera realtà è quella che riguarda la nostra parte spirituale, una contemplazione serena o distaccata della realtà che tende al superamento dell'esperienza terrena.

Per finire questa breve introduzione in modo aperto possiamo dire che lavoriamo con i vari strumenti sulla forma della nostra personalità per vitalizzarla, energizzarla, renderla più plastica, più consapevole e dandole più possibilità di azione.