

Gegen das Funktionieren auf Knopfdruck

Sonja Seppi im Gespräch mit der Publizistin Evi Keifl

„Rio Abierto“ heißt übersetzt der „offene Fluss“- warum „Fluss“ und wieso „offen“?

Seppi: Gemeint sind die Energieflüsse im Körper, die bei keinem Menschen optimal fließen. Wenn aber die inneren Flüsse ins Fließen kommen, dann eröffnen sich unendliche Möglichkeiten auch nach außen, dann gelingt menschliches Sein, wird der Blick frei für das Ganze.

Das klingt etwas abgehoben, fast schon esoterisch...

Seppi (lacht): ...esoterisch im eigentlichen Sinn des Wortes: auf das Innere bezogen. Es geht hierbei um Lebensfreude, um die Lust am Sein aber auch um die Verbindung von innerer Erkenntnis und Umsetzung im Alltag, auch um Veränderung durch Bewusstsein.

Das scheint mir wiederum ein politischer Ansatz ...

Seppi: Tatsächlich wurde Rio Abierto in den 50er Jahren in Argentinien entwickelt. Viele KollegInnen arbeiten in Südamerika mit der einheimischen Bevölkerung und das ist sicher eine im weitesten Sinn politische Arbeit. Denn Rio abierto stärkt das Selbstbewusstsein und wer sich selbst gut kennt und gut fühlt, ist nicht so manipulierbar.

Sie haben als Rio-Abierto-Trainerin eine besondere Zielgruppe im Auge?

Seppi: Ich habe in Buenos Aires erlebt, wie Bankfunktionäre und Manager direkt vom Büro in die Trainingshalle kommen, Anzug und Krawatte mit dem Trainingsanzug wechseln und nach zwei Stunden frisch und vital wieder hinausgehen. Meine Zielgruppe sind unter anderem Frauen und Männer, bei denen der Kopf gleich funktionieren muss wie die Firma. Und bei denen der Körper oft nur als lästiges Anhängsel wahrgenommen wird... bis er plötzlich unsanft sein Recht einfordert...

Man sagt, Rio Abierto verlange von den Menschen das Überschreiten von Grenzen.

Seppi: In jeder Rio-Abierto-Einheit werden körperliche und mentale Grenzen überschritten. Es gibt dafür zahlreiche Techniken, die individuell eingesetzt werden. Jede Trainerin arbeitet mit ihrem besonderen Stil. Innere und äußere Grenzen zu überschreiten bedeutet sich neu zu erfahren, Gewohnheiten und eingefahrene Lebensmuster zu erkennen, flexibel und kreativ Neues und Passendes zu wagen.

Ist das Jedermanns Sache?

Seppi (lacht wieder): Ach wissen Sie. Irgendwann werden wir mit Krisen und Krankheiten konfrontiert, stellen uns die Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach dem warum und wieso. Dies sind Momente, wo sich viele auf die Suche machen, nach der eigenen Wahrheit. Das ist manchmal schmerzhaft, dann heilend. Rio Abierto geht diesen Weg über Musik, Tanz, Bewegung, auf sehr lustvolle und faszinierende Weise.