

RIO ABIERTO

LEBENSGEISTER WECKEN

Es ist nicht Yoga, nicht Aerobic, nicht Tanz. Wer Rio Abierto verstehen will, sollte diese neue Form der entspannenden Bewegung selbst erleben. Landesweit werden mittlerweile Kurse angeboten.

Von Martina Hofer

Rio Abierto? „Ich dachte, es sei der Name des Kursleiters, als ich mich angemeldet habe“, sagt **Rosi Meraner**. Mit einem entspannten Lächeln streicht sich die blonde Brixner Geschäftsführerin eine Locke aus der schweißnassen Stirn. Es ist Dienstagabend, 20 Uhr, im Löwecenter Vahrn. „Der offene Fluss“, so der deutsche Begriff für „Rio Abierto“ hat sie soeben für eine Stunde mitgerissen. Mal trieb sie im sanften Wellengang dahin, dann wieder tanzte sie wie ein tosender Wirbelwind über das Parkett. Lehrerinnen, Geschäftsfrauen, Unternehmerinnen – sie alle treffen sich hier einmal wöchentlich zu Rio Abierto, einer dynamischen Körperarbeit, die vor einem halben Jahrhundert in Argentinien entwickelt wurde. Mit einer faszinierenden Mischung aus Bewegung und Meditation soll ein Ausgleich zwischen Geist und Körper gefunden werden. Und damit die Lebensgeister dynamisch beschwingen und sanft wecken.



und führt auch an diesem Abend durch die Stunde. Ihr Ziel: Den Menschen Wege aufzeigen, mit Bewegung und Dynamik ihren Körper kennenzulernen. „Je besser man sich kennt, umso mehr Handlungsmöglichkeiten eröffnen sich“, glaubt die rothaarige Frau mit dem lebendigen Blick und spricht von der Einbahnstraße des Lebens. Mit dem Alter werde die Spur auf der man sich bewege immer enger. Rio Abierto soll diese Routine aufbrechen. „Man

reagiert in beruflichen und privaten Situationen oft wie ein Autopilot und wundert sich dann, dass nichts Neues dabei heraus kommt.“ Das bewusste Handeln tritt hinter das Reagieren zurück und dadurch werde man durchschaubar und manipulierbar, weiß Seppi. Mit ihren wöchentlichen Übungen will sie die Teilnehmerinnen aus ihren Alltagsrollen der Angepassten, der Funktions-tüchtigen oder auch der Rebellin locken. „Nur wer seine Rollen, seine Ängste und Sehnsüchte kennt, kann diese Muster ab und zu ablegen, mit neuen Möglichkeiten experimentieren und eine andere Lebensqualität erfahren“, ist Sonja Seppi überzeugt.

WAS IST RIO ABIERTO?

Rio Abierto bedeutet zu Deutsch »Offener Fluss«. Der Ausdruck bezeichnet eine in Argentinien entwickelte, dynamische Körperarbeit. Eine Psychologin, ein Arzt und eine Tänzerin entwickelten dort schon vor einem halben Jahrhundert diese Methode, den Geist über den Körper positiv zu beeinflussen. Rio Abierto basiert wesentlich auf freiem oder angeleitetem Tanz. Hinzukommen theatralische Ausdrucksformen sowie Entspannungs- und Körperübungen. Ins Schwitzen geraten die Teilnehmer beim Training durchaus. Im Unterschied zu Fitnessstechniken wird hier aber nicht nur der physische Körper bewegt, sondern auch der emotionale und geistige. Rio Abierto ist aufgrund seines ressourcenorientierten Ansatzes eine kreative und äußerst wirksame Möglichkeit der Prävention von Burnout und Depressionen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Stress.

CHAKREN MIT MUSIK AKTIVIEREN

Rosi Meraner hat sich bereits vor einiger Zeit aus den Zwängen des Alltags befreit. Depressionen und Burnout zeichneten ihr Leben. Heute strahlt sie mit der Sonne um die Wette. „Rio Abierto ist Balsam für meine Psyche. Hier kann ich in mich kehren, die Energie der Gruppe aufsaugen und gehe schweißgebadet aber vitalisiert aus der Stunde“, lächelt sie. Eine Stunde, die niemals gleich abläuft. Das Programm entscheidet die Gruppe, erzählt Rio Abierto-Trainerin Seppi. „Zu Beginn bewegen wir uns 20 Minuten – angeleitet – um den Körper in Schwung zu bringen und ihn zu mobilisieren. Die Herausforderung besteht darin, Themen aufzugreifen, die einzelne oder mehrere beschäftigen und diese dann umzusetzen“, schildert sie ihre Aufgaben. Mal geht es darum abzureagieren, mal zu aktivieren oder zu entspannen. Unterstützt wird die 48-jährige Doktorin der Philosophie und Psychologie von Musik. Afrosound etwa geht ins Becken, rhyth-

DEN KÖRPER KENNENLERNEN

„Wir Menschen sind keine Roboter. Wir können nicht den ganzen Tag rennen und plötzlich entspannen. Die Gedanken düsen im Hamsterrad ohne unseren Willen weiter und wir schlafen ohne wirklich erholt zu sein. Dies ist meist der Beginn eines sich Ausgebrannt-Fühlens. Rio Abierto bietet die Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszusteigen, die Lebenslust anzufachen und Ruhe in den Kopf zu bringen“, sagt Sonja Seppi. Seit dem Jahr 2000 leitet die Brixner Trainerin Rio Abierto-Kurse in Südtirol

„NUR WER SEINE ÄNGSTE UND
SEHNSÜCHTE KENNT, KANN DAMIT
EXPERIMENTIEREN UND EINE
ANDERE LEBENSQUALITÄT ERFAHREN.“

Sonja Seppi, Rio Abierto-Trainerin





Rio Abierto-Trainerin
Sonja Seppi aus Brixen.

SONJA SEPPI, ausgebildete Rio Abierto Trainerin und Yogalehrerin aus Brixen hat Pädagogik und Psychologie studiert, war etliche Jahre in der Berufsschule tätig und ist seit elf Jahren selbstständig. Über einen Nachbarn ist sie 1995 auf Rio Abierto gestoßen und war sofort fasziniert von dieser neuen Methode von Tanz und Bewegung. Kurze Zeit später machte sie die Ausbildung zur Rio Abierto-Trainerin in Umbrien und nahm an mehreren Fortbildungsseminaren in Argentinien teil. Seit dem Jahr 2000 bietet sie im In- und Ausland Rio Abierto Kurse an.

INFO: www.sonja-seppi.com
www.rioabierto.de



Der Tanz und die Bewegung sollen helfen, den Körper zugänglicher zu machen.



Entspannungsübungen runden eine Rio Abiertostunde ab.



Rollenspiele, Kreisformen und das Miteinander stehen im Vordergrund.

mische Trommelmusik macht Lust auf Tanz und klassische Klänge wecken mit der Stimulation des Herzchakras Emotionen. Ähnlich wie bei Yoga steht auch bei der argentinischen Körperperktechnik die Arbeit mit den sieben Energiezentren im Vordergrund.



auf Teilnehmerlisten zu finden. Doch auch so manche Frau fragt sich, ob diese eigenwilligen Übungen mit Körper und Stimme schon das Richtige für sie sind. **Marianna Kasseroler (48)** aus Gufidaun zählt dazu. Einmal und nie wieder, lautete das Fazit nach ihrer ersten Stunde. „Doch in den darauffolgenden Tagen merkte ich, dass die Bewegung etwas bewirkt. Ich fühlte mich lockerer und spürte noch zwei Tage später, wie meine Wirbelsäule schwingt“, sagt sie schmunzelnd. Heute zählt die Journalistin zu den eingefleischten Rio-Abierto-Anhängerinnen. Seit drei Jahren schaltet sie einmal wöchentlich von ihrem Familien- und Berufsalltag ab und tanzt, schwitzt und entspannt. „Manche Stunden gehen sehr tief. Es wird sehr viel gelacht, aber ich habe auch schon geweint, ohne die Emotion erklären zu können. Vielleicht wurde etwas in mir angesprochen und gelöst“, meint Kasseroler.

RICHTIG UND FALSCH GIBT ES NICHT

Die Frauen in der heutigen Stunde wirken entspannt. Es ist bereits kurz vor 20 Uhr. Die Musik aus dem Player verbreitet eine gelöste Atmosphäre. „Lege die Hände auf das Körperteil, das eine Energie braucht und spüre die Schwingungen.“

Sonja Seppi spricht leise, während die Frauen am Boden ihre Hände auf Brust, Bauch oder Becken legen. Atem- und Entspannungsübungen zu Frank Sinatras „My way“ runden die Stunde ab. Richtig oder falsch gibt es bei Rio Abierto nicht. Die Übungen sind frei und nicht nachgeahmt. Keiner braucht sich am anderen messen. „Das gefällt mir an Rio Abierto“, sagt **Brunhilde**



Pichler (42) aus Wiesen. Die Pädagogin ist vor acht Jahren bei Rio Abierto gelandet. Spinning, Aerobic, Beckenbodengymnastik und Yoga interessieren sie seitdem nicht mehr. „Rio Abierto erdet

mich und verschafft mir Zugang zu den Polaritäten im Leben. Bewegung wie das wilde Wasser und Tiefgründigkeit wie ein ruhiger Bergsee.“ In jeder Stunde tankt sie Energie für den Alltag und bis zum nächsten Dienstag - wenngleich sie noch nicht weiß, was sie dann bei Rio Abierto erwarten wird. Denn jede Stunde bringt etwas Neues und ist im Grunde ein Spiegel des Lebens. Man weiß nie was kommt. Man meint nur immer, es zu wissen. ❶