

RIO ABIERTO

UN CORPO CHE SENTE

Il nostro corpo non può "non sentire". Il corpo è enormemente ricettivo a quello che accade e che gli arriva dagli altri livelli di noi stessi, dal livello mentale, affettivo, istintivo.

Il corpo vibra e si trasforma con ogni idea che noi pensiamo, con ogni emozione, con ogni bisogno istintivo che si muove in noi. Sono questi piani più sottili a animare il corpo.

Noi crediamo che sia il corpo a darci la vita, invece è il nostro Centro, fatto di amore, intelligenza ed energia che anima il nostro corpo. Possiamo capire l'importanza, per il corpo, degli alimenti con il quale lo nutriamo, idee, sentimenti, oltre al cibo, l'aria, il movimento.

La qualità degli alimenti con cui abbiamo nutrito il nostro corpo si "vede" nel corpo, il cibo pesante lo rende agitato o inerte, la tristezza spegne la vitalità degli occhi, le idee di paura curvano il nostro petto e lo rendono concavo.

Il sistema di lavoro Rio Abierto comincia ad avere un senso da questa prospettiva: possiamo nutrire il nostro corpo con alimenti di più alta qualità e quindi rendere questo strumento della nostra anima, più duttile e abile ad esprimerla.

Poter vedere il corpo come lo specchio della nostra vita interiore ha una importanza enorme. Da una parte perchè , con la sua concretezza ci fa vedere gli altri livelli di coscienza, cioè è possibile leggere nel corpo cosa sentiamo, cosa pensiamo.

Un petto bloccato è un cuore bloccato, è una mente bloccata. Questa è la consapevolezza interiore che la coscienza del corpo ci può aiutare a risvegliare. Da un'altra parte, per la legge di risonanza ,ogni trasformazione del corpo risuona nella mente e nel cuore, un corpo che si libera è una mente che si libera, è un cuore che si apre ed anche gli istinti, tornano a fluire sani e vitali.

Rio Abierto non solo nutre il corpo con nuovi alimenti, nuovi movimenti, un nuovo modo di respirare, nuovi sentimenti e intuizioni, ma liberando il corpo libera la mente e l'affettività. Sperimentare che quando si scioglie un bacino si rinnova la forza e la passione per la vita è una esperienza particolare, come quando si appoggiano meglio i piedi per terra si diventa più concreti e fattivi.

L'esperienza confermerà quello che sosteniamo e che condividiamo con tutte le scuole di crescita che oggi sono attive; il corpo e la mente sono una unità e siamo destinati a vivere in armonia proprio qui su questo pianeta e con questo corpo.

Rio Abierto, cioè Fiume Aperto è nato in Argentina negli anni '50 integrando un insieme di tecniche che comprendono diverse discipline e creano una sinergia tra yoga e ginnastica di gruppo. E' un sistema di lavoro su di sé che attraverso il movimento e gli esercizi a coppie o in gruppo favorisce l'integrazione e l'armonizzazione di tutti i livelli corporei.

ENRICA SCAMBIA

Istruttrice professionista del Sistema Rio Abierto, counselor corporeo, facilitatrice di Costellazioni Familiari.

Tel. 339 87 94 194
enri12fiori@libero.it

LEZIONI SETTIMANALI DI MOVIMENTO
Scuola Elementare "TOSI"
Via dei Corazzieri, 110 Roma(EUR)
lunedì dalle 19.00 alle 20.30

