

Frei im Fluss der Bewegung und der Emotionen

Rio Abierto: Neuer Kurs in Neumarkt mit Judith Wieser



Fotos: Othmar Stehauer

Sich zu Musik bewegen. Ganz frei. Gesichter schneiden. Dinge wegstoßen oder an sich ranlassen. Bewegen. Schnell, langsam. Bewegen, stampfen, springen oder die Beine fest am Boden verankert. Mich bewegen, wie mir gerade zumute ist, was mein Körper gerade jetzt, in diesem Augenblick möchte. Alleine für mich, aber auch aufgehoben in der Gruppe. Musik und Rhythmus spüren. Sich befreien. Geist und Körper. Sich wieder in seinem Körper fühlen, den Körper neu fühlen. Frei. Körper frei und Geist frei. Alles Negative abstreifen. Sich gehenlassen, austoben. Zu sich finden. Energie tanken. Für all das gibt es ein Wort: Rio Abierto. Der offene Fluss.

Ein neuer Kurs im Bezirk Unterland Überetsch, der wenige Wochen nach seinem Beginn begeistert. Gehalten wird er von Judith Wieser, geprüfte Rio Abierto Trainerin und auch Rio Abierto Masseurin, im Hauptberuf Kindergärtnerin. Judith ist durch Zufall bei einer Fortbildung auf diese 1966 von der argentinischen Psychologin Maria Adela Palcos (1931 – 2021) entwickelte Methode gestoßen und hat schon bei der ersten Begegnung verstan-

den: „Das ist meines.“ Für sie selbst ist diese auf Bewegung, Rhythmus und Musik basierende Technik unersetzlich geworden und sie freut sich, ihre eigene positive Erfahrung an andere weiterzugeben.

Am Anfang der Stunde geht es darum, im eigenen Körper anzukommen, das Negative abzustreifen und das Wurzelzentrum, den Unterleib und die Beine zu stärken, die Gruppe zu spüren. Daran schließt ein

Ausdrucksteil an, die Trainerin macht Bewegungen, Mimiken vor. Es folgt ein freier Ausdrucksteil und am Schluss gibt es einen Moment des Austauschs, der Verbindung in der Gruppe. Judith Wieser: „Rio Abierto schafft ganz tiefe Beziehungen in der Gruppe.“ Im Sich-Freimachen von Grenzen, Konventionen, Sich-ganz-der-Musik-Hingeben, können die TeilnehmerInnen neue Facetten an sich kennenlernen, Energien freisetzen und zu einer neuen Einheit von Körper und



Judith Wieser



Dany



Erika



Gemeinsam im Rhythmus der Musik



Den Emotionen freien Lauf lassen

Geist finden, die nur zu oft von der Krankheit oder auch einfach durch Konventionen, den hektischen Alltag, den Stress getrennt worden sind. Alles begleitet von unterschiedlichster Musik. Rock, Pop, Jazz, Klassik, schnelle und sanfte Rhythmen im Wechsel. Der Auswahl der Playlist kommt eine wichtige Rolle zu, betont Judith Wieser. „Für mich selbst ist Rio Abierto meine Lebensmedizin. Ich habe mich noch nie so fit gefühlt! Es gibt mir Kraft und Energie, der Körper wird beweglicher, ich fühle mich gesünder, kann meine bisher eingesperrten Emotionen freisetzen, sie leben oder mich von ihnen befreien.“

Erika und Dany sind zwei Frauen, die sich für diesen neuen Kurs des Bezirks entschieden haben. Nach der vierten Stunde freuen sie sich jede Woche schon auf den

nächsten Freitag Abend. Erika hatte sich nach ihrer Erkrankung vor drei Jahren in sich selbst und ins Haus zurückgezogen. Rio Abierto hat ihr Mut und Freude an der Gemeinschaft zurückgegeben. „Ich kann mich gehen lassen, meinen Emotionen endlich freien Lauf lassen“, betont die 67jährige. Sie macht auch Qi Gong und empfindet Rio Abierto als perfekte Ergänzung dazu. „Das freie Bewegen mit Musik lässt mich leicht fühlen und gibt mir eine Spontaneität zurück, die ich vermisst und vielleicht nie gehabt habe.“

Dany hingegen ist extrovertierter und besucht verschiedene andere Kurse. Das erste Treffen von Rio Abierto hat sie noch mit Befangenheit erlebt. Sich vor anderen gehen lassen, Grimassen schneiden, sich spontan bewegen, hat sie das erste Mal

geniert. Jetzt hat die 52jährige das Gefühl, dass alles von alleine geht, sie muss nur dem Rhythmus folgen, loslassen, die Tür öffnen, sich darauf einlassen, was Judith vorgibt, ihren Körper und ihren Geist freisetzen. Das Negative abstreifen und Emotionen zulassen. „Es geht eine so starke positive Ausstrahlung von der Gruppe aus, dass ich mich frei und leicht fühle, ohne Angst, ohne Kontrolle. Ich fühle meinen Körper wieder als Teil von mir, fühle mich bewusst wieder als Frau, fülle mich mit Energie, auch wenn die Bewegung meinen ganzen Körper fordert.“ ●

Rio Abierto, jeden Freitag, 17–18 Uhr, UDAE-Saal, Anmeldungen im Bezirksbüro Neumarkt, 0471 820466/ 349 7662046.