



Rio Abierto Advanced 2025/26

Inhalte und detaillierte Beschreibung

1. Inhalte, die sich durch alle Module ziehen

Anatomie: die physische und energetische (Energiezentren) Ausrichtung des Menschen
Grundkenntnisse Physiologie und Hormonsystem als Basis für die Bewegung bei Rio Abierto

Atmung in all ihren Möglichkeiten gezielt einsetzen: Atmung in den unterschiedlichen Körperteilen, Atmung als Begegnung, aktivierend-beruhigend-ausgleichend, Atmung in der Gruppe, in der Einzelstunde ...

Stimme als Begleiter für Übungen – Stimme als Instrument: die innere Stimme, die Stimme in Verbindung mit der Körperintelligenz, die Stimmen der Persönlichkeitsanteile, innere Klangdialoge ...

Stille als wesentliches Element für Präsenz und Handlung

Musik – Weiterführung: Rhythmus – Melodie – Harmonie – das Zuhören – Höhe – Tiefe – Intensität – Dauer – Klang – Die Stille in der Musik

2. To Do und To Receive

- Auswahl von Büchern für die Arbeitsgruppen

Literatur über Río Abierto:

- Maria Adela Palcos: Del cuerpo hacia la luz
- Enzo Rossi: La via del movimento
- Laura Pozzana: Rio Abierto

Weiterführende Literatur:

- Einige Autoren zum Vertiefen und Vergleichen – Raum auch für deine Vorschläge: Daniel Bois, G.I. Gurdijeff, P.D. Ouspensky, Jeanne Salzman, Claudio Naranjo, Briefe von Helena Rörich, David Boadalla. Neurowissenschaften: z.B. Nazareth Castellanos, Gerald Hüther ...



- Nach jedem Modul schriftliche Reflexion über die Erfahrung
- Zwischen den Modulen die Themen vertiefen und gemeinsam weiter entwickeln Üben von Einzelgesprächen miteinander
- Einzelne TrainerInnen werden in den letzten Modulen Teile übernehmen und anführen (auch in der laufenden Ausbildung RIO 6)
- Rio Abierto Stunden geben: auch in Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen Führung eines Kursheftes:
 - Welche Ziele?
 - Für welche Art von Gruppe?
 - Was ist passiert?
 - Was hat dich überrascht?
 - Schwierigkeiten und Leichtigkeiten ...
- 2 Supervisionsstunden und 2 Einzelgespräche als Begleitung durch diesen Prozess



Detaillierte MODULBESCHREIBUNG

1. Modul

Der Trainer-die Trainerin - Parameter und Weltbild

Das Welt- und Menschenbild: Vertiefung Grundlagentexte – Die Parameter (ursprünglicher und neuer Ansatz): die obere und untere Oktave des physischen – emotionalen und geistigen Körpers.

Der „Motor“ für die Bewegungsstunde/TSS/Seminar: wie baue ich diese Energie auf? Wie halte ich die Energie? Wie entwickle, transformiere ich sie?

Magnetismus und Ausstrahlung – Was ist damit gemeint und wie geht das denn? „Penetration“: die **Wirklichkeit durchdringen**. Was bedeutet dies für eine Rio Abierto Einheit?

Präsenz und innere Haltung des/r TrainerIn

Die „Rolle“ des Trainers: Modelle, Erwartungen und Befürchtungen.
Wiederholungen – Automatismen – Blockaden erkennen, mit ihnen umgehen.

2. Modul

Vorbereitung des TSS/Seminars – Die Themen – Die Gruppe

Vorbereitung und Thema

Die Struktur der Stunde als Basis für Seminare

Die Vorbereitung: Methode und Hineinschwingen – die **quantitative und qualitative Ebene**

Wie finde ich das Thema? Struktur und Entwicklung

Übungen für den Mittelteil des Seminars: sammeln und selbst kreieren

Die Gruppe

Präsenz: Zuhören und sehen: sich selbst zuhören – die TN hören – die Musik hören
Körper als Ausdruck der Persönlichkeit wahrnehmen und damit arbeiten

Mit unterschiedlichen Persönlichkeiten arbeiten – sie einbeziehen – die Trigger erkennen. Die TN als Spiegel und Impuls

Dynamik, Resonanz und Projektionen in der Gruppe

Die inneren Widerstände und äußeren Begebenheiten



3. Modul

Die Kreativität als Herzstück

„So geschieht es, dass wir, wenn wir eine Suche über einen gewissen Grad hinaus vertiefen, das Feld der psychologischen Kategorien verlassen und in die Sphären der letzten Geheimnisse des Lebens eintreten. Die Flure der Seele, die wir zu durchschreiten versuchen, öffnen sich wie ein Fächer und geben den Blick frei auf das Sternenhimmelreich.“ Bruno Schulz.

Die Kreativität ist dem Menschen angeboren. Wir sind schöpferische und kosmische Wesen.

Kreativität bezieht sich nicht nur auf das Schreiben, Malen oder Musizieren. Unsere Kreativität hilft uns, AutorIn unseres eigenen Lebens zu sein. Sie ist eine Einladung, unsere mechanischen Aspekte loszulassen und voll und ganz aus unserer Essenz heraus zu leben.

Um Kreativität anzuregen und zu entwickeln, müssen wir tiefer in uns hineinhören und in uns selbst nach den Werkzeugen suchen, die es uns ermöglichen, mit den Herausforderungen des Lebens zu umzugehen.

Dieses Wochenende ist eine Einladung, all dies mit Freude und Interesse zu entdecken.

4. Modul

Trabajo sobre si - TSS

Grundlagen TSS:

Vision erkennen und den Weg

Wohin will ich, was will ich erreichen und warum? Wie gehe ich diesen Weg gemeinsam mit der Gruppe?

Beobachtung und der Herzenszeuge = Präsenz

Umsetzung der energetischen „Penetration“: was bewege ich? Ich bin nicht passiver Teilnehmer am Leben, sondern in Interaktion mit mir, mit den anderen, mit der Welt.

Was bedeutet dies für den TSS?

Verschiedene Methoden und Herangehensweisen:

Die Entwicklung der Themen (z.B. Identifikation – Persönlichkeit – 3

Bewegungsschulen – Blockaden – Selbst-Fremdwahrnehmung - Reaktionsmuster – Interferenzen – Integration Körper-Geist-Seele – Stimme – Körperachsen ...)

Die passende Methode zum Thema finden.

Körpersprache einsetzen – passiv und aktiv: was erzählt der Körper? Wie arbeite ich mit den unterschiedlichen Körpergeschichten?



Der analoge Körper: was bedeutet dies und wie gestalte ich die Körpererfahrung?
Die **kreative und die mechanische Persönlichkeit** im Körper – in der Bewegung – in den Beziehungen, in Emotionen und Gedanken.

Die Musik als Grundlage

Die Bewegungsstunde als Impuls für die persönliche Arbeit an sich selbst

5. Modul

Wahrnehmung und individuelle Interventionen

Körperlesen in der Gruppe und beim Einzelnen

Körperlesen auf verschiedenen Ebenen: physisch – energetisch – emotional

Körperlesen: die verschiedenen Persönlichkeiten im Körper

Instrumente von Rio Abierto gezielt einsetzen lernen

Einzelsitzungen:

- Aktives Zuhören
- Fragen stellen
- Wertvorstellungen und Urteile beleuchten
- Das Mechanische und das Lebendige
- Kontemplation im Zuhören (Körperlesen als Kontemplation)
- Wahrnehmung auf die 3 Hauptzentren: Kraft – Liebe – Licht
- Gegensätze (im Körper – im Erzählen)
- Ausdruck der paradoxen und widersprüchlichen Persönlichkeitsanteilen

6. Modul

Wahrnehmung und individuelle Intervention Teil II

Vertiefung und Praxis

Siehe Inhalte Modul 5

Inneres Zuhören – äußeres Zuhören – interaktives Zuhören (= die Neurozeption)

Persönliche Interferenzen mit sich selbst, den anderen, der Welt

Die Polivagaltheorie als unterstützendes Element: die 3 Reaktions- und Seinszustände mit dem Körper verbinden: Dorsal (ich verkrieche mich) – Sympathikus (ich bin in Bewegung – Flucht/Angriff) – Ventral Vagal (ich bin verbunden und in Sicherheit)



7. Modul

Vision und Projektion

Vertiefung und Präsentation von Texten von Maria Adela: Diskussion und Fragen
Gesprächsprotokolle
Las 10 verdades – die 10 Wahrheiten
Auf der Spur der eigenen Note ...

8. Modul

Präsentation der (Kurz)Seminare

Anhand der Präsentationen werden alle Themen und relevanten Fragen vertieft.