

Grupo de Trabajo sobre Sí

con técnicas psico-corporales del Sistema Río Abierto

Dictado por Paula Soto Antidín

¿De qué se trata este espacio?

La base del **Sistema Río Abierto** propone que la espiritualidad se alcanza entrando en nuestro cuerpo.

Habitando nuestro cuerpo y nuestro potencial expresivo, tenemos la posibilidad de movilizar nuestros mundos más profundos, haciendo espacio para que la vitalidad circule y haga su trabajo ya que, desde esta mirada, somos seres de una naturaleza que orgánicamente busca la curación y el orden, solo necesitamos darnos el espacio y el tiempo para que ésto suceda.

Por eso, **María Adela Palcos, la creadora del Sistema**, propone que es *desde el cuerpo que vamos hacia la luz.*

Nuestro psiquismo está entretelado con nuestro cuerpo y a través de todos nuestros sistemas, él se expresa. Como también, **todas las identificaciones** que vamos construyendo sobre nosotros mismos, **creencias, mandatos, emociones, apegos, traumas**, todo aquello con lo que nuestra consciencia se identificó alguna vez y se vuelve una fijación en nuestro inconsciente, se manifiesta en nuestro cuerpo físico a través de tensiones o blanduras musculares, hábitos posturales, síntomas crónicos, etc. Entonces, así como nuestro mundo emocional y psicológico pueden afectar nuestro cuerpo físico, podemos también afectar nuestro psiquismo desde el cuerpo físico. ¿Cómo? Primero reconociendo este cuerpo, aprendiendo su verdadera forma anatómica para luego, reconocer los muchos vicios posturales que nos “sacan” de nuestro centro orgánico. Luego, moviéndonos.

Este Sistema utiliza **la herramienta del Movimiento Vital Expresivo**, con la cual podríamos decir que bailamos, pero no se trata de bailar y mucho menos de realizar coreografías, se trata de movilizar. **Movemos el cuerpo físico, el cuerpo emocional, movemos a nuestros muchos “Yoes” hasta llegar al espíritu**, es decir, a esa consciencia que no se identifica con ninguna etiqueta y simplemente es.

Cuando nos movemos, bailamos, expresamos desde la dramatización distintas emociones y liberamos la voz, estamos haciendo circular la vitalidad que somos. Pudiendo desbloquear trabas que se esconden en nuestro cuerpo. Porque muchas veces, nos trabajamos a nosotros mismos desde el intelecto, entendiendo lo que somos, lo que podemos transformar, etc. Pero, aunque es super importante el entender, es necesario “bajar” a la experiencia y mover desde el cuerpo ya que lo que va construyendo nuestro inconsciente son las vivencias concretas.

Metodología: En este espacio utilizaremos la herramienta de Movimiento Vital Expresivo, que incluye **Liberación de la Voz, auto-masaje, psico-drama, algo de artes plásticas como creaciones de collages, visualizaciones y meditación.** Dando espacios de palabra para compartir los procesos de cada un@.

Propuesta

Vamos a trabajar sobre la base del Sistema Río Abierto (descrita anteriormente) utilizando como eje a los **Centros de Energía.** Estos centros son lo que también se pueden nombrar como **Chakras, o Plexos.**

Se trata de **ruedas que se ubican en distintas partes de nuestro cuerpo,** organizadas en el eje vertical. Cada una tiene una función, abarca determinadas partes del cuerpo y se la vincula con distintas emociones y vivencias. Por lo que utilizaremos estos centros como disparadores para entrar en nuestro cuerpo e investigar sus posibles bloqueos y potenciales.

1-Introducción al Cuerpo Energético

Encuentro de apertura. ¿Qué entendemos por cuerpo energético? ¿Qué son los centros de energía desde el Sistema Río Abierto?

Centro Raíz: Apoyos fundamentales de los pies. Piernas, rodillas. Raíz, autoafirmación, autoconfianza, derecho a existir / territorialismo, competencia, vínculo presa/depredador.

2-Centro Lumbosacro: Cadera, cintura. Movimientos circulares, energía femenina. Disfrute, capacidad de sentir placer/displacer. Energía sexual/sensual. Desear/seducir. Qué me pasa en el encuentro con el otro. Reconocer lo que nos gusta y lo que no como base para desarrollar nuestros valores.

3- Centro Vegetativo: zona digestiva: la importancia de no hacer nada y digerir. El arte del No Hacer. En exceso, es estancamiento, estreñimiento.

Centro Plexo Solar: Poder personal. Conexión con la responsabilidad y decisión. Coherencia de unir lo “de arriba con lo de abajo”.

4-Cardíaco/Supracardíaco: pecho, esternón, brazos. Amor horizontal. Fraternidad. Conectar con el dar y el recibir desde el amor. Sensibilidad, vulnerabilidad y empatía. Apertura al Amor e Inteligencia Universal.

5-Centro de la visión: Conectar con la inteligencia universal, con la red de información, con el ser canal. Ejercicios de limpieza de la mente para conectar con la propia visión. Ojos, 3º ojo (entrecejo), capacidad de visualizar/visionar.

Centro Laríngeo: Garganta, boca, pulmones y también motricidad fina de las manos, partes del cuerpo en relación con el centro laríngeo: espacio para el despliegue de la propia creatividad. Conectar con la singularidad del propio sonido. La palabra más allá de todo “sentido lógico/racional” Puente que conecta y manifiesta lo que siento y lo que veo. Comunicar, liberar la voz, jugar.

6-Centro Corona: reconociendo el “pilar de luz” en el cuerpo físico, conexión cósmica, meditación, visualización. Desmitificar los “estados espirituales”, trabajar sobre la posibilidad de estar conectados con el corazón de la Tierra y el corazón del Akasha, sin desconectarnos de la 3d.

Ronda de cierre e integración del trabajo con los diferentes centros de energía.

