



ואתם רוקדים

ריו אביירוטו היא שיטה המבוססת על ריקוד ללא שינון טכניקה מורכבת. הריקוד מפעיל את הגוף ומשחרר מחסומים, עוקף את השפה המדוברת ויוצר תקשורת מקרבת ולא שיפוטית, שמחה והנאה

המלצות לתרגול

- * לבשו בגדים נוחים לתנועה, הסירו תכשיטים כבדים ורקדו יחפים. למי שיש בעיה אורתופדית מומלץ לרקוד עם נעלי ריקוד קלות וגמישות.
- * אפשרו לכל הגוף להתנועע, גם למקומות הנידחים ביותר.
- * פנו רהיטים ומכשולים ואפשרו מרחב פתוח, מאוורר ונוח לתנועה.
- * השמיעו מוזיקה שאתם אוהבים, שתתמוך בתרגילים ותעסה את שריר החיוניות והשמחה.
- * הקצו לריקוד זמן - לחימום, להנאה, לעיכול, להרפיה. עדיף תרגיל אחד באורך מלא מאשר כמה תרגילים דחוקים ודחוסים.
- * הזמינו את מי שאתם אוהבים לתרגול משותף!
- * יש שתי אפשרויות לתרגול: לעקוב אחר הנחיות התרגול בהנאה בלי להתעמק יותר מדי או להפנות את תשומת הלב לעולם הפנימי שעולה תוך כדי הריקוד מתוך סקרנות ואתגר ולצפות להפתעות. האפשרות השנייה תעניק תחושה אחרת ובכל פעם השפעת התרגול תהיה שונה בהתאם לרגשות, לצרכים, למצבי הרוח ולמצבים הגופניים המשתנים.

מרכיבי השיטה

השיטה מורכבת מתנועה מונחית, מריקוד חופשי, ממוזיקה מובחרת ומגוונת, משימוש בקול, ממשחקי תנועה, ממגע, מטכניקות נשימה וממדיטציות שקטות ודינמיות. זוהי שיטה ידידותית המהלכת קסם רב - הפשטות, הספונטניות והקבלה יוצרות שמחה, שחרור והנאה צרופה. היא מאפשרת ביטוי למצבי חיים מגוונים, ליחסים, לרגעים משעשעים, והכול תוך כדי שכלול התנועה בצד התבוננות פנימית עמוקה ומרתקת.

בריו אביירוטו אנחנו עוקפים את השפה המדוברת ויוצרים תקשורת מקרבת ולא שיפוטית. אין צורך בכישרון, בידע ובשינון של טכניקה מוכתבת, ובכל זאת אנחנו זוכים בגמישות פיזית ומנטלית, בהרחבת הרפרטואר התנועתי ובמפגש מפתיע עם מי שאנחנו באמת. האנרגיה נעה בין קצב מתון לסוער והופכת בסיום בהדרגה לרגישה, להרפיה ולשקט.

ריקוד הוא דיאלוג פתוח ודרסטי בין הגוף לנפש. הוא דרך נפלאה לפעילות גופנית ותזכורת לאיכויות שנחקקו מעט הצדה עם השנים: ביטוי עצמי, שחרור פיזי, רגשי ומנטלי, שובבות, השתטות ובעיקר לנשים - חושניות ומיניות. ריו אביירוטו, בספרדית: "נהר פתוח", היא שיטה פסיכו-פיזית שהתפתחה בארגנטינה בשנות ה-60 של המאה שעברה מתחומי הפסיכולוגיה והטיפול בתנועה. המפגשים מתבצעים בקבוצות והמשתתפים חווים תהליך מרתק ומהנה של התפתחות. השיטה מתאימה למי מאיתנו שמודעים לעובדה שעליהם להפעיל את הגוף אבל נרתעים להתעמל, לאלה שצמאים לרקוד או מעדיפים לרקוד ללא שינון טכניקה מוכתבת ולאנשים שכמהים לרקוד אבל אינם מעזים לרקוד בפרהסיה. התרגילים המוצגים לפניכם מיועדים לעבודה פרטנית ובזוגות ומתאימים לבית, לגינה או לפארק.



- חימום | עמידת מוצא:** רגליים ממושקות ברוחב האגן כשכפות הרגליים מקבילות והבהונות מופנות קדימה. הברכיים אינן נעולות.
1. הפנו את תשומת הלב לפניכם: הרחיקו את הלסתות זו מזו, ישרו את הגבות, הרפו את שרירי הפנים.
 2. שימו לב לנשימה ולרחש האוויר הזורם דרך הנחיריים והפה.
 3. תוך כדי שאיפת אוויר קפצו את אגרופים חזק-חזק כך שפרקי האצבעות ילבינו. החזיקו את השאיפה, ובהדרגה - מילימטר אחר מילימטר - נשפו את האוויר החוצה, הרפו והחזירו את כף היד לגודלה הטבעי.
- שימו לב לתחושות החולפות בגוף, להשפעת הכיווץ וההרפיה לא רק על האגרופים עצמם, אלא גם על הפנים, על הזרועות, על השכמות ועל יתר המקומות הרחוקים ממקור הכיווץ. חזרו על התרגיל כמה פעמים.



התרגיל יכול להיות בעל משמעות עמוקה יותר, אם תבצעו אותו שוב לאחר שתבחרו מראש נושא שמטריד אתכם או עניין לא גמור. דמיינו שאתם טומנים אותו בכפות הידיים ואז קמצו אותו לאגרופים ושחררו.

4. שאפו שוב שאיפה ארוכה ומתחו את האצבעות, כולל "קרומי הברווז" שביניהן. הישארו בפאזזה־אחזקה של השאיפה. שימו לב לתחושת עקצוץ בכפות הידיים ולתחושות בשאר הגוף.

5. נשפו נשיפה אטית מאוד והחזירו את כפות הידיים לגודלן הטבעי. המשיכו לשים לב לתחושות.

6. שחררו את כפות הידיים ואפשרו לפרקי האצבעות לנוע החופשיות. הניעו את מפרקי כפות הידיים, הוסיפו תנועה למרפקים, לכתפיים ולשכמות. הניעו את כל הגוף בהדרגה ובעדינות כפי שמתאים לו ברגע זה. שאפו ונשפו תוך כדי התנועות.



בחירת מטרה

1. בחרו מטרה במרחב שיועד לריקוד, נעצו בה מבט וצעדו לקראתה, בפעם הראשונה במסלול מפותל. הגיעו אל המטרה, בחרו מטרה חדשה והמשיכו. המטרה יכולה להיות פינה בחדר, תמונה, עץ בגינה וכדומה. המטרה יכולה להיות גם מטלה שמחכה לביצוע, שיחה מסוימת שדחיתם, רעיון חדש שמחכה למימוש.

2. בפעם השנייה צעדו במסלול ישר וחד אל המטרה. שימו לב לתחושת הגוף, אפילו להטייתו בזמן התנועה, לרגש שעולה, למשפט שחולף בראש.

3. אחרי כמה דקות של תנועה בכל אחד מהמצבים, עמדו בשקט ללא תזוזה ובדקו באיזה משני אופני התנועה היה לכם נוח יותר. אם תרגמתם את המטרה המרחבית למטרה נוכחית בחייכם, חשבו מה המשמעות שלה עבורכם.

מרכז ו"חזרה הביתה"

1. רקדו כשהזרועות מתנוות תנועות קוויות ממרכז הגוף החוצה וחזרה, כך לכל הכיוונים.

2. שימו לב לתחושות העולות בגוף. רקדו בתנועות קשתיות, מעוגלות.

3. בדקו מה מתאים או נעים לכם יותר כרגע. הדגש הוא על תנועה היוצאת ממרכז הגוף וחוזרת אליו, וחוזר חלילה. באופן הזה התחושה היא של מרכז וחזרה "הביתה", לעצמי.

4. מזגו את שני סוגי התנועה.



סגור או פתוח

בחרו מוזיקה בקצב נינוח והשמיעו אותה פעמיים: פעם אחת לוו אותה בתנועות סגורות ומצומצמות ופעם שנייה בתנועות פתוחות, רחבות, נדיבות. הפנו את תשומת הלב לתחושות הגוף בכל אחד משני המצבים. עם מה יותר נעים? מה עוד עולה?



סימטריה תחושת סימטריה בגוף מעניקה הרגשת הרמוניה, ביטחון, שקט פנימי, אסתטיקה ושלמות, אבל יש בה גם מידה של קיבעון ושל שמרנות. לעומת זאת, חוסר סימטריה מעניק הרגשת חדשנות, שינוי ויצירתיות, אבל גם יוצר מתח וחוסר בתחושת מרכז ובשקט. **שאבו לאיזון.** דרך הריקוד והתרגיל הבא תוכלו להבין בגוף את הנאמר במילים. תרגלו 20 דקות לפחות.

כדי להגיע לסימטריה, תחילה הפרו אותה. כיצד?

1. רקדו במרחב הפנוי כשזרוע ימין מובילה את התנועה וזרוע שמאל צמודה לגוף, שקטה. התנועה רק דרך צד ימין. אפשר לצרף איברי גוף אחרים ולתת להם להוביל את התנועה, גם אם זה נשמע מגוחך: אוזן ימין, מרפק ימין, כתף, שכם, מותן, עצם האגן וכדומה. לאחר שלוש עד חמש דקות (אורכו של שיר) התעכבו בעמידה שקטה ובעיניים עצומות ושימו לב לתחושה הנוכחת בגוף.
2. רקדו כמו בתרגיל הראשון בעזרת צד שמאל בלבד שלוש עד חמש דקות.
3. עמדו במקום ורקדו רק עם פלג הגוף העליון – מהמותניים למעלה, כולל הראש – שלוש עד חמש דקות.
4. הצמידו את הזרועות לצדי הגוף ורקדו רק עם פלג הגוף התחתון, מהמותניים למטה, שלוש עד חמש דקות. מוזיקה אירית יכולה להתאים כאן. שימו לב שוב לתחושה הנוכחת בגוף.
5. רקדו באופן סימטרי כשאתם משתפים את כל הגוף: את שני צדיו, את החלק העליון ואת החלק התחתון. תוכלו לרקוד כעת עם כל הגוף בהיותכם מודעים לכך שאתם מאפשרים לכל חלקיו להביע את עצמם. רקדו חמש דקות.
6. עצמו עיניים, עמדו בשקט והפנו את תשומת הלב לתחושות שעולות כעת.
7. לסיום, ענו לעצמכם על השאלה: במבט לאחור מתחילת התרגיל, מהו החלק בריקוד שהיה לי הכי נעים ונכון?

ריקוד לפני מראת גוף | לנשים | רקוד עשר דקות לפחות

1. חמש דקות בעיניים עצומות. כשתפקחו עיניים תהיה שם מישהי מולכן להתפעל.
 2. חמש דקות בעיניים פקוחות כשהמבט אינו ניתק מהדמות המשתקפת בה. מומלץ להרחיק כל ביקורת ולהתפעל מכל תנועה כאילו אתן יציר הבריאה המושלם.
- הערה: שימו לב לשוני בין שני חלקי התרגיל. השתמשו בשניהם באותו קטע מוזיקלי.



לרקוד עם הצל שלנו כיף גדול! פתחו עם הצל דיאלוג, השתעשעו, נסו להתחמק ממנו.

דמיון מודרך בעיניים עצומות שימו קטע מוזיקלי של כעשר דקות, רצוי אינסטרומנטלי. דמיינו את עצמכם עומדים על הבמה, מתכוננים למופע יחיד מול קהל גדול ששילם ממיטב כספו כדי לצפות בכם ורקדים. זהו קהל אוהד וכל תנועה שלכם תזכה לאהדה ולהערכה. אין ממה לחשוש, הכול יתקבל בברכה ומחיאיות הכפיים מובטחות. התחילו להתנענע לצלילי המוזיקה.

טראנס טראנס הוא ריקוד עתיק, פולחני ובעל סגולות ריפוי שחוצה תרבויות. לצלילי מוזיקה אינטנסיבית הריקוד מעלה את רמת האנרגיה בגוף עד לאקסטזה, עד לשיא. לסיום מומלץ לשכב על הגב כשהזרועות בצדי הגוף, במנוחה מלאה.

הוצים שקט ממחשבות ומעניינים טורדניים? הוצים שחרור ממתח שרירי? נסו לרקוד טראנס. התייחסו לסוג זה של ריקוד כאל מדיטציה תנועתית. רקדו בלי תכנון של התנועות והצעדים, בלי השגחה וביקורת, בלי שליטה, בלי אחיזה. שקשקו ושחררו את כל הגוף, כולל הפנים והלחיים. שחררו את הקול המבקש לצאת החוצה. הניעו את הגוף מבדל ציפון הרגל ועד ציצית שיער הראש.

מומלץ לעצום עיניים ולפקוח אותן לסירוגין ולשים לב להבדל – מתי נעים יותר, מתי משוחרר יותר. למי שמתעייף, לא חייבים להתרוצץ, אפשר לרקוד במקום. אפשר אפילו בשכיבה.

מוזיקה מתאימה: תופים Safri Duo, טראנס מועדונים, מוזיקה צוענית מוטרפת.



מיוחד לנשים

אתן מוזמנות להשמיע מוזיקה עם גוון אוריינטלי ולרקוד עשר דקות. **עמידת מוצא:** רגליים בפישוק ברוחב האגן, כפות הרגליים נשענות על הרצפה והברכיים משוחררות (לא קורסות).

אתן מוזמנות להתנועע בתנועות עגולות ורכות תוך שימת דגש על האגן. כשעמוד השדרה גמיש כגומי (לדמיין בנות, לדמיין) תתקבל תנועה מערסלת, נשית, סקסית. אפשר ליצור מעגלים – מקטנים מאוד וכמעט בלתי נראים עד רחבים מאוד. כמה מעגלים לימין וכמה לשמאל. התנענעו ברכות ובעדינות, כמו ההתייחסות שמגיעה למקום הזה. הזמינו את עצמות האגן לסמן את הספרה שמונה כשהיא מאוזנת (סימן האינסוף) וגייסו את כל החושניות.

שימו לב, זו הזדמנות לכווץ ולשחרר את הבטן ואת הסוגרים תוך כדי תנועה. לריקוד הזה יש השפעה גם על האיברים הפנימיים: הוא מזרים להם דם, מטעין אותם בתאים חדשים, ממלא בחיוניות ובחושניות.



לרקוד עם קיר

1. עמדו עם הגב לקיר, הרגליים ברוחב האגן והזרועות בצדי הגוף. הגב נושק לקיר בשתי נקודות מגע – אגן ושכמות. השמיעו מוזיקה קצבית, אפילו טראנס. עמדו עם הגב לקיר והטיחו בו את השכמות בעדינות. שימו לב למקומות הכואבים, הנוקשים, התפוסים. המיסו אותם בעזרת הקיר.
2. משם הכול פתוח. רקדו במגע עם הקיר כאילו הוא בן זוג והשתעשעו. לכאן יתאימו במיוחד מוזיקה נעימה, אפילו רומנטית, או דואטים.



- לרקוד עם הקול** כשאנחנו רוקדים ומניעים את המקומות התפוסים, הכואבים, העצלים, עולה פעמים תכופות הרצון להוציא קול. לפקוק את כל מה שעצור בפנים. מכירים את המצב ובו הרצון הזה נבלם, השפתיים נותרות קפוצות, הלסתות דבוקות זו לזו ושרירי הפנים מכווצים לתפארת? זו הזמנה לתת לקול שלנו לבקוע החוצה בלי מעצורים – בין אם זה קול ענות חלושה, אנוחה קורעת לב או קריאה רמה. איזו הקלה!
- מעט עבודת הכנה בדגש על הנשימה, והקול יחליק טוב יותר מהגרונן החוצה. איך?
1. כחכחו בגרון ובלעו רוק. פעולת הניקיון הזאת תעשה היטב את פעולת ההכנה.
 2. הניחו את שתי כפות הידיים על הגרון והרגישו דרכן את ויברציות הקול. אפשר להתחיל בהשמעת קול ממש קטן. שחקו איתו בגבהים שונים, השתמשו בנשימה ובכל שרירי הפנים והתפעלו מהקולות היוצאים ללא בוש.
 3. הניחו את כפות הידיים על עצם בית החזה, דחסו אותן במקצת והרעידו אותן כדי ליצור ויברציות המדרבנות את הקול לצאת לאוויר העולם.
 4. קמרו את הגו כך שהזרועות מתאספות והבטן מתכנסת פנימה כמו בלון שמוציאים לו את האוויר. הוציאו "פפפפ" ארוך מבין השפתיים.
 5. הקשיתו את הגב לאחור, זרועות לצדי הגוף, הבליטו את בית החזה כשהגרונן מתוח לאחור. הפה הפעור ישמיע מאליו את ההברה "אהה".
 6. אחרי שלוש פעמים כאלה אתם מוכנים לריקוד הקול! השמיעו מוזיקה ואפשרו לה להרקיד לכם את הקול. רקדו כפי שמתאים לכם באותו רגע. אל תכננו מראש שום צעד או תנועה ואפשרו לקולכם ללוות אתכם בזמן הריקוד. את הביקורת מומלץ לשים על מצב "שקט".

מוזיקה מתאימה: ננה מושקורי, פברוטי, זמר שמסלסל לטעמכם.

תם ולא נשלם

הגוף שלנו נועד לנוע. הריקוד חבוי או גלוי אבל הוא קיים אצל כולנו. הוא כלי ביטוי, חיבור לאחרים וריפוי. רקדו בכל הזדמנות ואל תחכו לאירועים מיוחדים. רקדו בפשטות, בלי יומרות, בלי ביקורת, כמו ילד שמבקש להביע את עצמו. בישיבה על מושב הנהג בזמן המתנה ברמזור או בריחוף בחדר באמצע ניקיון הבית. נראה הזוי? אולי מאתגר? כי זאת יש לדעת: לרקוד פירושו, בין היתר, לעורר השראה אצל אחרים. בעיקר אצל החולמים שאינם מעזים. הרשו לי לצטט את פינה באוש, רקדנית ויוצרת מחול מחוננת ופורצת דרך: "Dancing is not about how people move – it's about what moves them"

< רונית אידלמן היא מנחת קבוצות ריו אביירטו, מנחת סדנאות בסטודיו, בטבע ובמים ומטפלת במים.
www.rio-ronite.com, ronae@014.net.il

< העמותה לקידום ריו אביירטו בישראל:
www.rio-abierto.co.il

מורים ובתי ספר לשיטות תרגול רוחניות המעוניינים להשתתף במדור מוזמנים לפנות למייל dafna.robinson@tmags.co.il

