

LOS 5 RITMOS, una introducción.



Los 5 Ritmos son una práctica; una meditación en movimiento de escucha y seguimiento, integrando nuestro físico, nuestra consciencia interna, espiritualidad y sentimientos. Ellos conforman un mapa poderoso y aparentemente simple para liberar la improvisación del movimiento espontáneo y la danza. Esta forma de movimiento, también conocida como Ola, fue creada por Gabrielle Roth quien la ha desarrollado como un cuerpo integrado de trabajo durante los últimos 50 años de enseñanzas de danza, movimiento y teatro en USA. Ahora hay 250 profesores acreditados de 5 Ritmos alrededor del mundo; la gente en cada continente parece hambrienta de la sanación que este trabajo puede brindar a nuestras mentes heridas.

En un nivel más básico esta práctica ofrece los beneficios de un ejercicio físico balanceado. Nos movemos a través de una ola de energía con 5 modalidades o ritmos, de danza improvisada. Esta comienza con un movimiento suave (flow) incrementando gradualmente el pulso (staccato) trabajando hasta el sudor (chaos), embriagados en él (lirycal) llegando a un lugar de relajación positiva y consciente (stillness).

Esta ola energética es a menudo repetida para que su naturaleza cíclica pueda ser verdaderamente experimentada. Cada ritmo cataliza un estado de integridad total, liberando impulsos y sentimientos, y moviéndote hacia el próximo ritmo. No hay pasos para aprender, pero cada ritmo tiene una energía de movimiento diferente. Esta práctica nos ofrece la oportunidad de liberarnos de la inercia, cambiar hábitos y actitudes que nos tienen detenidos en viejos patrones.

En un nivel más profundo de danza de los 5 Ritmos catalizas la sensación de estar vivo. Todos tenemos una inteligencia más profunda que aquella que utilizamos a diario y poniendo los pies en movimiento, explorando estas diferentes cualidades del movimiento, se liberan estas capas de claridad y conocimiento que viven dentro de nosotros, ayudándonos a descubrir más de nosotros mismos en un modo práctico y sin prejuicios.

Nacemos en cuerpos que son relativamente fluidos y libres, cuerpos que expresan la circulación de la fuerza vital a través del movimiento. Como bebés, y luego a lo largo de la niñez y adolescencia, a menudo encontramos circunstancias y emociones que no somos capaces de incorporar en este flujo elemental. De manera sutil e invisible nos congelamos y endurecemos. Nuestros cuerpos retienen la experiencia dentro de nosotros cerrándonos inmóviles y con la energía estancada. Este patrón de retener y endurecer se hace habitual. En muchas formas nos sentimos o quedamos retenidos.

La práctica de los 5 Ritmos apoya y alienta caminos en los cuales liberamos esta vitalidad atrapada para darnos más movimiento y libertad en la vida. Cuanto más aprendemos como absorber y digerir el poder de toda nuestra experiencia más completos y creativos podemos vivir, nos volvemos más fluidos mental, física, emocional y espiritualmente.

En este trabajo bailas lo que sientes, nunca bailas lo “equivocado”, pero nos sentimos alentados a sentirlo, bailarlo y finalmente cuando cambia dejarlo ser. Tus virtudes y creatividad única son llamadas a emerger más allá de ti como persona social desde donde estaban escondidas. El movimiento repetido a través de la Ola incrementa considerablemente tu habilidad para experimentar, integrar y tolerar los diferentes estados de estar vivo. Este crecimiento de vitalidad (que Carl Jung describe como “líbido”) es un componente esencial en la restitución completa de la salud. Como escribió Gabrielle Roth “si tu pones la mente en movimiento las cosas cambian”

Simplemente, y es esta simplicidad parte de la belleza de esta práctica, bailando a través de los 5 Ritmos una y otra vez, incrementamos nuestra capacidad para una asimilación saludable de todas nuestras experiencias de vida.

Alain Allard ha estudiado los 5 Ritmos con Gabrielle Roth los últimos 15 años. Ha enseñado continuamente desde 1988 trabajando con la danza en lugares de 14 países diferentes. Está acreditado por Gabrielle Roth para enseñar tanto el nivel de “Olas” como el de “Heartbeat” y por el Dr Andrea Juhan para enseñar el proceso “Open Floor”. Vive en el Sur- Este de Inglaterra con su mujer, también profesora de 5 Ritmos. Tienen 5 hijos.

Para información e inscripciones de los cursos que Alain Allard imparte en España contactar con Leticia: +34 696 485 272 - leticia@institutopotencialhumano.com

Las ideas y pensamientos expresados en este artículo pertenecen al autor. Registrados bajo su propiedad intelectual, deja en claro que no pretende reflejar estrictamente los puntos de vista de Gabrielle o cualquier otro profesor de 5 Ritmos, que pueda ver las cosas bajo una luz diferente.