



Capoeira??

Spiel, Tanz,
Kampf,
Akrobatik und
Musik vereint



Alle Altersgruppen sind angesprochen.



Ulrike Tiemann-Arsenic, aufgewachsen in Brasilien, lehrt Capoeira.

Hä...? Gehen Sie etwa Angeln?", „Ist das ein Bogen?", „Ach, diesen Sport machen Sie? ... hier hieß der nochmal Caipirinha...? ... Capurera...?“ „Nein ich gehe nicht angeln! Und nein, das ist kein Bogen, das ist ein Berimbau!", „... Be-rim-bau, ein Musikinstrument! ...genau!, Ja ich mache Capoeira! Schon seit meiner Jugend! ...ja, aus Brasilien es kommt das. Ich? ... nein, ich bin keine Brasilianerin, aber ich bin dort aufgewachsen.“

„Ach so... Capoeira, das kenn ich, das hab ich schon mal gesehen! Die machen da Saltos und so, nee, das wäre nichts für mich. Dafür muss man ja voll beweglich sein! Dafür bin ich zu alt, da muss man schon als Kind damit anfangen, damit es was bringt!“

„Ja klar, Saltos gibt es auch, aber das ist eher nur ein Showelement der Capoeira. Capoeira besteht in erster Linie aus Angriffs- und Abwehrbewegungen und die können sehr vielfältig sein.“

„Das ist doch dieser Kampf, aber das ist eher nicht... und eins verstehe ich nicht: ist es ein Tanz oder ein Kampf? Ist das eine einstudierte Show oder passiert das

spontan?“ „Capoeira ist kein Kampf im direkten Sinne, es ist ein Spiel, eher eine Simulation eines Kampfes vielleicht. Wie effektiv ein Kampf ist, hängt meiner Meinung nach von der Bereitschaft und der Art der jeweiligen Person, das Gelernte einzusetzen.“

So, oder so ähnliche laufen viele Gespräche ab. Aber, ich gebe es ja zu; wenn man Capoeira zum ersten Mal sieht, ist es nicht so leicht zu verstehen. Worum geht es da? Was ist das überhaupt? Was soll diese Musik?

Die Capoeira kommt ursprünglich aus Brasilien, sie vereint Spiel, Tanz, Kampf, Akrobatik und Musik zu einem fesselnden und atemberaubenden Erlebnis. Capoeira ist ein Spiel! Eine Art der tänzerischen und kämpferischen Kommunikation zwischen zwei Menschen zur Musik. Manchmal sanft und geschmeidig, manchmal kraftvoll und schnell.

Um Capoeira zu lernen, gibt es keine Altersbegrenzung, jeder kann mitmachen. Der wichtigste Antrieb, um Capoeira zu lernen, ist der Spaß an der Bewegung.



Capoeira startet ganz neu beim TSV Schmiden.

Ich, Contramestra Ricki (Ulrike Tiemann-Arsenic) mache nun schon seit etwa 25 Jahren Capoeira und unterrichte seit über 15 Jahren Capoeira hier in Deutschland. Da ich in Sao Paulo-Brasilien aufgewachsen bin, habe ich auch dort die Grundlagen der Capoeira gelernt. Der intensive Kontakt zu Brasilien ist weiterhin erhalten geblieben. Ich freue mich sehr, ab Mai 2019 auch im TSV Schmiden Capoeira anbieten zu dürfen.

Im Sportforum wird nun ab dem 1. Mai Capoeira für alle Altersgruppen geboten. Im Training

werden alle Elemente der Capoeira gleichermaßen angesprochen. Es gibt Eltern-Kind-Capoeira für die Kleinsten, Kinder- und Jugendtraining und natürlich auch Erwachsenenentraining. Für alle, die Abends keine Zeit für Sport haben, wird es auch ein Vormittagstermin geben.

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Über die Webseite des TSV -Schmiden kann jederzeit ein Schnuppertraining vereinbart werden. Egal ob Einsteiger oder Erfahrene, alle sind willkommen!

Ulrike Tiemann-Arsenic

Der Blick nach innen

Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga und bietet die Chance auf regenerierende Entspannung

Seit der Eröffnung des Sportforums vor rund einem Jahr bietet das Einklang – Entspannungszentrum des TSV Schmiden – sein fortlaufendes Kursprogramm an. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, eine Yoga-Richtung vorzustellen, die vielschichtig wirken kann und mehr und mehr Zulauf findet. Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga, die uns erlaubt, den Blick nach innen zu richten und vielschichtig loszulassen. Die Asanas (Haltungen) werden hauptsächlich im Sitzen oder Liegen und mit Hilfsmitteln ausgeführt, so dass der Körper in die Übungen hineinschmelzen kann. Die Dehnungen werden länger gehalten als in anderen Yogaformen, dadurch wird Yin Yoga zu einer ruhigen, meditativen Praxis, um Ausgleich zu unserer aktiven Lebens-

weise zu schaffen.

Wie wird Yin Yoga ausgeführt?

In einer Yin Yoga Stunde werden die einzelnen Asanas zwischen 3 bis 5 Minuten gehalten. Der Körper wird gegebenenfalls mit Hilfsmitteln wie Blöcke, Gurte oder Yoga Bolstern (Kissen) unterstützt, so dass die Übungen ohne muskuläre Anspannung ausgeführt werden können

Wie wirkt Yin Yoga?

Yin Yoga hat vielschichtige Wirkungen.

Die körperliche Ebene:

Durch das Hineinschmelzen in die Asanas, hat der Körper die Gelegenheit loszulassen und zu öffnen. Das muskuläre Loslassen spricht die tieferen Schichten im Körper an, etwa Faszial-Strukturen, die dem Yin-Gewebe zugeordnet sind. Das Bindegewebe, Faszien, Bänder, Kap-

seln und Gelenke werden gedehnt, mobilisiert und gestärkt, befeuchtet und genährt. Heute wissen wir, dass die Faszien mit Nervenenden durchzogen sind, übrigens mit weit mehr als unsere Muskulatur. Das fasziale Gewebe kann unter Stress sich zusammenziehen und gar verkleben. Dadurch können Einschränkungen in der Beweglichkeit entstehen. Heute weiß man, das Volksleiden wie Rückenschmerzen oft ihre Ursache in den faszialen Strukturen haben. Yin Yoga kann hier nicht nur präventiv wirken, es hat schon vielen bei Rückenbeschwerden geholfen und die Lebensqualität deutlich verbessert. Die mentale, geistige Ebene:

Yin Yoga hat eine beruhigende und regenerierende Wirkung auf das Nervensystem, kann Stress entgegenwirken. Die meditative Praxis

gibt uns Raum, um nicht nur tief in unseren Körper, sondern auch in uns hineinzuspüren und Entspannung zu erfahren. Im Yoga steht das Konzept dahinter, dass Körper und Geist verbunden sind und in Wechselwirkung zueinander stehen. Der Körper kann den Geist heilen und der Geist den Körper.

Für wen ist Yin Yoga geeignet?

Yin Yoga ist für jeden geeignet. Mögliche Einschränkungen sind hier wie bei jeder anderen körperlichen Aktivität vom Arzt abzuklären. Auch in der Schwangerschaft ist das Praktizieren von Yoga grundsätzlich möglich, je nach Wohlbefinden sogar bis kurz vor der Geburt. Auch hier gilt Rücksprache mit dem Arzt und dem Yoga-Lehrer zu halten.

Warum der Name Yin Yoga?

Die Bezeichnung geht auf das

taoistische Prinzip von Yin und Yang zurück. Es geht darum, Ausgleich und Harmonie herzustellen, die Balance zu finden zwischen diesen beiden Polen.

Schauen wir unser heutiges Leben an, so wird deutlich, dass alles eher auf die Yang Seite ausgerichtet ist. Das Berufsleben ist meist aktiv, der private Alltag auch. Stress entsteht genau aus diesem Ungleichgewicht. Viele spüren, dass es heute wichtiger denn je ist, einen ausgleichenden Pol im Leben zu schaffen. Kommen Sie zu einer kostenlosen Probestunde vorbei!

Yin Yoga:
Montag 19:15 bis 20:30 Uhr
Donnerstag 20:15 bis 21:30 Uhr
im Einklang, kleiner Kursraum.

Anke Jung

Info: www.einklang.tsv-schmiden.de