

# 第3回 CAPOEIRA WS

## ～Brazilia Culture～

2014/06/29 (日曜日) 13:30～15:30 料金 2,500円



3回目となるカポエイラワークショップのテーマは「ブラジル文化」

カポエイラは、単なる格闘技ではありません、技を出し合うだけではなく、歌・楽器の演奏・ダンスを融合し空間を一つに調和させていきます。また、ブラジルといえばボサノバや、サンバなど音楽、ダンスを思い浮かべる方もいると思いますが、実は、カポエイラの基本ステップであるジンガとサンバのステップが似ている事からこの2つは非常に深い関係があると言われています。このようにカポエイラを通してブラジル文化を垣間見る事が出来るのです。また、カポエイラが世界中で人気の理由の1つにフィットネス効果が高いという所だと思えます。最近では、カポエイラとサンバを組み合わせたエクササイズが日本でも流行っているようです。その効果は、ダイエットは勿論ですが、他にも骨盤、股関節の柔軟性の Up、ヒップラインが美しくなる、基礎代謝も上がるので冷え性の改善 etc...そして、カポエイラの効果はフィジカルだけではなく、カポエイラは格闘技ですが、基本的には相手を傷つけることはせずお互い会話をするように技を出し合い最後に握手やハグをしてお互いを讃え合います。協調性や客観性、そして集中力、洞察力も身につきます。何より、カポエイリストが声をそろえて言うのが「落ち込んでいるときや、疲れているときでも、カポエイラをすると元気になる！」そうです！カポエイラは、肉体・意識・精神を調和させるエネルギーワークでもあるのです。



講師: falcao (ファウカウ) <http://capoeiracamarajapan.com/>

13歳のときにカポエイラの路上パフォーマンスを見て、その美しい動きと宙返りに魅せられる。14歳の時にフランススコモラートというサンパウロ郊外の町に移り住み、カポエイラアカデミーでカポエイラのクラスを受ける機会を得て、プロフェッサーサンパイオ (現在メストリサンパイオ)のもと、コルダオンチオウロ (ウルカオンネグロ) というグループで練習を始め、数年間トレーニングを受ける。その後サンパウロの大都市、サンミゲルに戻り、メストリエティマーフのもと数年間練習を続けた後、1999年に日本へ移り住みカポエイラとブラジル文化の普及に努めている。

会場: 湘南シャイズヨガスタジオ [www.shounan-shyz.com](http://www.shounan-shyz.com)

住所: 名古屋市中区上前津 1-12-28 1F

ご予約・お問い合わせ

TEL: 052 - 253 - 5515

Mail: [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)

もしくは、スタジオにて直接お申し込みください。

お子様は5歳から、男女問わずご参加頂けます。(子供 1,000円)



