



## Capoeira dance&fight- feel the elements- be alright!



**Idee:** Kindern, Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen in Graz sowie vor allem in ländlichen Gegenden der Steiermark soll während der Sommermonate eine kulturelle Abwechslung als Alternative zu Fernsehen und Schwimmbad geboten werden. An der frischen Luft werden die TeilnehmerInnen in einer 3-tägigen Workshopreihe mit den 5 Elementen des afro-brasilianischen Kampftanzes „Capoeira“ bekannt gemacht. Gleichzeitig erlernen Sie spielerisch die Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache und können neue Musikinstrumente wie z.B. Berimbau ausprobieren.

### **Ziele:**

- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- Sinnvolle Ferienbeschäftigung
- Entlastung berufstätiger Eltern
- Kennenlernen der afro-brasilianischen Kultur
- Förderung der Gemeinschaft, Kommunikation und kulturellen Vielfalt
- Abbau von Rassismus und Fremdenfeindlichkeit

Durch die Beschäftigung mit den 5 Elementen der Capoeira und der Bewegung in der freien Natur, werden die TeilnehmerInnen einen neuen Weg finden, wie sie ihre eigene Energie erwecken und stärken können. Angeregt durch den rhythmischen Klang der Musik und der Lieder, die Gemeinschaft in der Roda(dem Kreis, wo Capoeira gespielt wird) wird sowohl die geistige als auch die körperliche Ebene angesprochen. Dadurch werden Körper und Geist wieder eins, Blockaden werden gelöst und die vitale Energie (Axé) kann fließen.

**Zeitraum/Dauer:** Juli- September 2010, 3-tägige Workshopreihe mit 12h (z.B. 3x 14-18 Uhr)

**Ort(e):** Jugendzentren, Parks, Schulsportplätze, div. Veranstaltungsplätze der Gemeinden

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche ab dem 6. Lebensjahr

**Kosten:** 10 € Anmeldegebühr pro TeilnehmerIn (Preis je nach Teilnehmerzahl nach Vereinbarung bzw. kostenlos)



## Ablauf Workshopreihe:

**1.) Feuer- Vitale Energie:** Das Feuer ist ein energetischer Lichtpunkt und bestärkt unsere Aura. Wenn wir den Zugang zu unserem inneren Feuer gefunden haben, können wir "leuchten" und unsere Ausstrahlung und das Selbstvertrauen stärken.

**2.) Wasser- Kreislauf:** Das Wasser selbst hat ein immer wiederkehrendes System im Kreislauf der Reinigung und Erneuerung. Unser zyklisches Leben hat auch große Ähnlichkeit mit dem Wasserkreislauf, weil nur durch den steten Wandel von Ebbe und Flut die Vitalität erhalten werden kann.

**3.) Wind- Gesang/Sprache:** Der Wind und die Lüfte sind die Stimmen, die über die Natur kommuniziert werden und welche sich mit uns durch die Luft, die wir atmen, vereinen. Durch die Atemluft können wir auch unseren Körper erklingen lassen und uns dem natürlichen Kreislauf anschließen.

**4.) Erde- Körperlichkeit:** Die Erde ist ein Himmelskörper aus solider Materie und zu einem Großteil besteht sie aus Wasser. Auch unser Körper besteht zu 75% aus Wasser und wir müssen uns mit dem rhythmischen System des Globus harmonisieren, wenn wir unsere terrestrische Energie aktivieren. Das geht nur auf Basis von Respekt vor der Natur, die wir wertschätzen und schützen müssen.

**5.) Holz- Musikalität:** Holz ist in Form der Instrumente ein Klangkörper der zum Schwingen gebracht wird und dem Capoeira-Element der Musikalität entspricht. Holz und Musikalität geben unserem Körper Rhythmus, Melodie und Potenzial, das wir aus uns selbst schöpfen und valorisieren können.

**Beschreibung:** Während aller Workshoptage werden diese fünf Elemente präsent sein und mit jedem Teilnehmer individuell weiterentwickelt werden, was uns die Chance gibt eigene elementare Stärkeelemente zu entdecken und zu formen. Mit welchem Element identifiziert sich jeder Einzelne am meisten? Diese Erkenntnis erlangen die Teilnehmer durch kulturelle Weiterbildung, Kampf, Tanz, Musik, Perkussion und Rhythmus sowie die Beschäftigung mit den eigenen Energiepolen des Körpers. Das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Selbstkenntnis werden bei den Jugendlichen gestärkt und durch das Kennenlernen neuer Menschen und Persönlichkeiten kann eine gemeinsame Basis für harmonisches Zusammenleben von Mensch und Natur geschaffen werden.

## Team/Leitung:

- **Carlos Eudes da Rocha (Peixinho)**, geb. 1982 in Parajuru, Brasilien, seit 2007 in Österreich. Er ist Vorstandsmitglied des Grazer Kulturvereines Amigos do Brasil, wo er auch Capoeira unterrichtet und Mitglied der Capoeira-Gruppe Agua de Beber. Peixinho ist ständiges Mitglied verschiedener Tanzgruppen, und führt Tanz-Perkussion und Capoeira-Kurse u.a. bei Bühnenwerkstatt Graz durch. Außerdem ist er Mitglied der Bands Valmir Lira & percussao und SWAY. Als Instruktor hat er bereits zahlreiche Trainingsgruppen und Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Ungarn, Israel, Portugal, den Niederlanden, Venezuela, Brasilien und Österreich geleitet. (mehr über ihn unter [www.amigos-do-brasil.at](http://www.amigos-do-brasil.at))



- **Mag. Martina Maria Linzer**

Absolventin der Rechtswissenschaften und Romanistik an der Uni Graz und UNAM Mexico City. Seit 2006 zahlreiche Forschungsaufenthalte in Mexiko, Guatemala, Honduras, El Salvador und Cuba zum Thema Menschenrechte und indigene Völker sowie humanitäre Hilfsaktionen. 2009 Unternehmerin im Bereich CSR-Consulting und Praktikervermittlung (GS gain&sustain OG) und Geschäftsführerin des Vereines gain&sustain:europa zur Förderung von Nachhaltigkeit und Kulturaustausch, ea. Bewährungshelferin bei NEUSTART Steiermark, momentan Postgraduate-Ausbildung an der FH Joanneum im Bereich „European Project Management“ (Abschluss Juli 2010), seit 2003 Journalistin und Moderatorin bei verschiedenen Zeitschriften und Radiosendern in Österreich und Mexiko.

### Organisation:



#### Verein zur Förderung von Kulturaustausch und Nachhaltigkeit

Der Verein „gain&sustain: europa“ besteht momentan aus zehn engagierten jungen Menschen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren und bezweckt die Förderung sozialer, ökonomischer und ökologischer Nachhaltigkeit in Europa und auch in Entwicklungsländern. Im Zentrum unserer Tätigkeit steht die Zusammenführung von Politik, Gesellschaft und Wirtschaft mit Jugendlichen im globalen Kontext um in einen offenen Dialog zu treten und gemeinsame Nachhaltigkeitstrategien für Zukunft und Gegenwart zu generieren. Als unsere Hauptaufgabe sehen wir die Vernetzung und Beratung von Jugendlichen in Zusammenhang mit internationalen, multikulturellen Veranstaltungen und EU-Projekten, um eine Bewusstseinsbildung in Richtung Toleranz, Umweltbewusstsein, und Nachhaltigkeit bei der Generation von morgen zu fördern.

### Kontakt:

#### Gain&sustain: europa

Mag. Martina Maria Linzer,

Nikolaiplatz 4/II, 8020 Graz

Tel: 0699/190 38 555

E-Mail: [office@gainandsustain.eu](mailto:office@gainandsustain.eu)

[www.gainandsustain.eu/gainandsustaineu.htm](http://www.gainandsustain.eu/gainandsustaineu.htm)

In Kooperation mit



Verein für brasilianische Kunst und Kultur