

Codrna カポエイラ

<プロフィール>

池添里野(いけぞえさとの)

カポエイラにおける名称 Codorna (コドルナ="うずら")

大学時代に友人に誘われカポエイラを見学に行く。

「先輩達がキラキラしてたから」「転ばされても笑顔で楽しそうだったから」

という理由で習い始める。

非言語的コミュニケーションとしての面白さ・音楽の芸術性に魅せられると共に、カポエイラが確かな技術に裏付けされた武道であることを知りハマる。

「自分の足と目でブラジルのカポエイラを学びたい」「世界中のカポエイラを知りたい」

という想いが強くなり、ブラジル滞在や、欧州・韓国への訪問を繰り返す。

カポエイラの知識や技術の向上だけでなく、近年は【女性・子ども・エルダー世代・障がい児者のカポエイラ参加】というテーマにも興味があり修行中。

歩く、転ぶ、他者理解、自己理解、適応する...等。

カポエイラが【特別な何か】ではなく、カポエイラが【普段の生活の中】に息づき、人生が豊かになることがモットー。

2006 カポエイラの洗礼式を受ける

2015 青帯(卒業生の帯)取得

2018 青緑帯取得

2023 緑紫帯取得

2012/17/18/19/23 ブラジル渡航

2017/19/21/23 アバダカポエイラ世界大会出場

<クラス内容紹介>

～はじめてのカポエイラ～

ブラジル伝統武術のカポエイラをひとりひとりのコンディションに応じながら習うクラスです。

基本のステップであるジंगा、蹴り、避け、手の攻撃、床の動き、

転ばせるや転ぶ... 倒立や側転のような華やかな技まで幅広く練習します。

カポエイラの音楽や歌にも触れていきます。

全身の筋力・柔軟性・可動域UPといったフィジカルの向上のみならず、

自己理解やコミュニケーション力の向上を、“楽しみながら”図れるのはカポエイラならではの。

頭のとっぺんから足の先まで、心も体も、全部を使って、一緒に有意義な日曜の午後を過ごしましょう。

ブログのURL

https://note.com/uzura_mknw