

KALARIPAYATTU

5000 Jahre alte indische Kampfkunst



Förderung der Flexibilität in Verbindung mit Ayurveda und Yoga
Einstiegsseminar für Interessierte, Tänzer, Kampfkünstler, u.a.
Keine Vorkenntnisse notwendig

Samstag, 27.06.2015

14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Kalaripayattu

Die aus Südindien stammende 5000 Jahre alte Kampfkunst *“Kalaripayattu“*, wird oft als Ursprung aller asiatischen Kampfsportarten gesehen. Sie wird in Südindien gelehrt und ist tief verwurzelt in der indischen Kultur.

Als ganzheitliche Lehre ist Kalaripayattu verbunden mit den Lehren von Ayurveda und Yoga.

Diese Kampfkunst ist nicht nur auf schnelle Effektivität ausgerichtet, vielmehr ist Kalari eine Bewegungskunst, bei der Bewegung, Flexibilität und Dynamik im Vordergrund stehen

Viele Bewegungen des Kalaripayattu gehen auf Tierbewegungen zurück, die sich die Menschen vor langer Zeit durch Beobachtung aneigneten, um sich gegen wilde Tiere verteidigen zu können. Beim Training fühlt man sich an einen Tanz erinnert, mit dynamisch fließenden Bewegungssequenzen, Drehungen und Sprüngen.

Aufbau des Trainingssystems

Im Kalaripayattu gibt es drei Trainingsstufen. In der ersten der Maipayattu, dem Grundtraining werden Körperkontrolle und Balance trainiert. Hierbei werden der ganze Raum in Höhe, Tiefe und Breite genutzt. Die vielseitigen, aus dem Tierreich entlehnten Figuren, wie Fisch, Hirsch, Löwe, Pferd, Schlange, Wildschwein, Hahn und Elefant werden geübt. Denn sie haben alle ihre eigene Art sich zu bewegen, sich zu verteidigen und notfalls anzugreifen.

Die zweite Trainingsstufe das Kolthari wird mit verschiedenen Waffen aus Holz trainiert. Dabei dienen z.B. Stock und Speer als Verlängerungen des Körpers. Der bewaffnete Kampf wird mit einem Partner trainiert

Die dritte Stufe, die Ankathari führt Waffen aus Metall ein. Schwert, Schild, Messer und Dolch. Das erfordert eine noch größere Präzision und Körperkontrolle des Übenden, differenzierte Koordination, Flexibilität, innere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Der Bezug zum Yoga wird hier besonders deutlich.

Das ganzheitliche Konzept der Einheit von Körper und Geist wird auch im Kalari in Asanas (Positionen), Pranayama (Atemlenkung) und Meditation geübt. Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des Körpers, Aufmerksamkeit und Konzentration des Geistes werden außerdem durch Massagen mit pflanzlichen Ölen unterstützt. Eingebettet in Kalari ist ein Heilwissen, welches eng verbunden mit der ayurvedischen Heilkunde ist.

Im Kalaritraining stehen Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Konzentration und Beweglichkeit im Mittelpunkt. Der ganze Körper wird sensibilisiert, in Wachsamkeit und Aufmerksamkeit geschult. Das macht es nicht nur für Kampfsportler interessant, sondern auch für Tänzer, Schauspieler und alle Menschen, die ihr Körpergefühl verbessern wollen.

Kenntnisse von anderen Kampfsportarten oder dem Tanz sind von Vorteil, werden dabei aber nicht vorausgesetzt.

Anmeldeschluss:

Sonntag, 14. Juni 2015

Kosten:

59 Euro

55 Euro für matrakala Kunden

Kursleitung und Veranstalter:

Raju Karampan - Kalarilehrer, Yogalehrer, Tänzer und Choreograph
www.kalari-koeln.de

Veranstaltungsort:

matrakala • Uhlandstraße 7 • 68167 Mannheim

Anmeldung und Informationen:

Telefon: 0621 - 981 81 28

Mobil: 0176 - 687 307 49

E-Mail: info@matrakala.de

www.matrakala.de

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe für den Indoorbereich, ausreichend Getränke
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Teilnahme auf eigene Gefahr.