

# Die Jugendlichen von "Cositas que Brillan" lernen und üben Acrobatische Yoga



Rebecca, eine amerikanische Yogalehrerin aus Leon kam zusammen mit Claus zu Besuch und glücklicherweise hat sie begonnen uns akrobatisches Yoga beizubringen. Auch Lidia, war begeistert dabei und hat sogar ein bisschen Tai-Massage von ihr gelernt.





Alle waren ernsthaft angespornt, sogar ich wollte als "Basis" arbeiten, so nennt man den der die Bodenarbeit macht und der obere ist der "Flieger", also Lidia.



Hier ein nettes Gruppenfoto mit Rebecca und den "Gueguense-Akrobaten"



Roberto und Engel waren so begeistert von dieser Akrobatik, dass sie sich eines Abends angemalt haben und anfangen zu üben. Faszinierend sah das aus.



Sie haben Videos vom internet runtergeladen und geübt was immer sie machen konnten. Auch "Pina" hat sie inspiriert.



Am Ende unserer Theater-proben,  
haben Roberto und Engel oft noch  
akrobatische Yoga geübt und so  
sind Yerson (rechts unten) und  
Kendri (links unten)  
dazugekommen.





Jetzt haben sie zu viert geübt und es war spannend zu sehen wer von wem lernt und wie sie alle zusammen dazulernen und sich gegenseitig inspirieren.





Kendri als Basis und Yerson als Flieger. Ihr koennt an ihren gesichtern sehen dass es anstrengend ist und dass sie sich konzentrieren. Aber vorallem geniessen sie es und freuen sich über die Fotos.





Hierzu eine nette Anekdote. Roberto hat mich einmal zum Flieger gemacht, nur kurz weil ich einfach zuviel wieg, aber es war ein fantastisches Gefuehl. Wenn man Kopfunter über den Beinen von jemandem hängt, verliert die Welt den Boden.

Ein anderes mal hatte sich Roberto die Hand verrenkt und konnte Engel nicht mit der rechten Hand halten. Also hab ich mich neben ihn gelegt und gesagt Engel soll meine Hand statt Robertos benützen. Das hat beide herzlich zum Lachen gebracht. Ihr seht dass es wirklich eine Vertrauenssache ist. Letztlich haben wir es dann doch noch zu dritt geschafft. Es ist toll diese Akrobatische Yoga, ist richtig therapeutisch.

Für die Vorführung an der Grundschule in Balgüe, haben wir lediglich zwei volle Abende lang geübt, diesmal mit einem 3ten Paar, Kelvin (Flieger) und Yefris (Basis).



Während zwei der Jungs üben stehen die anderen daneben um gegebenenfalls beim Fallen zu helfen. Ich weiss nicht warum aber an diesem Abend hat die Kamera diese tollen Gespenster-haften fotos gemacht.





Im internet haben wir dieses tolle  
video entdeckt  
<https://www.youtube.com/watch?v=cWypWe9UAhQ>  
Es heisst "trust" und ist von Cirque  
de Solei. Es hat die Jungs und mich  
sehr inspiriert.





Die Jungs haben am ersten Abend ihre eigene Coregrafie zusammengestellt und dann dem entsprechend geübt. Ihr seht an Kendri's hochrotem Gesicht dass es doch sehr anstrengend ist. Yerson wiegt eigentlich auch mindestens gleichviel wie er. Engel ist doch ein wesentlich leichterem Flieger.



Engel ist stolz dass er es schafft Roberto zu halten und etwas später springt er um Yerson aufzufangen. Man sieht dass sie voll in ihrem Element sind.





Vertrauen ist fundamental und wenns klappt spüren die Jungs ein sehr legitimes Erfolgsgefühl und das stärkt ihr Selbstvertrauen auf solide Weise. Heute ist unser letzter Übungsabend.





Morgen stehen die Jungs in ihren eng anliegenden Stoffhosen vor ganz Balgue. Alle haben Muffesausen, auch ich, denn die Menschen hier haben schon recht machistische Vorurteile.

Am Tag unserer Vorstellung, als ich gerade die Einleitung über "Acrobatik und Vertrauen" erklärte, flüsterte und tuschelte das Publikum plötzlich. Alle waren zutiefst neugierig als die Jungs in den engen Hose aut die Bühne traten.



Glücklicherweise waren alle total positiv überrascht. Das Publikum war fasziniert und mir sind Freudentränen während dem filmen über die Backen gelaufen. Und die Jungs sind zurecht stolz auf sich selber. Es war eine total positive Erfahrung für alle die ihr euch hier anschauen könnt:

<https://youtu.be/r02VOnw9uMg>



Es grüsst euch, unsere tolle "Akrobatische Yoga Gruppe"

