

Действительно, если трактовать данное искусство как борьбу, необычно, что «дуэлянты» ни в коем случае не задевают друг друга. Более того, учитывая небольшие размеры площадки выступления и внушительную амплитуду характерных движений, вызывает изумление, что дуэт разыгрывается как по нотам, без намека на членовредительство. Даже если участники игры встречаются впервые, они предвидят движения соперника на несколько ходов вперед. Где-то уступают, где-то атакуют. Ход игры ни в коем случае не должен стопориться, никаких остановок, случайных падений, столкновений. Все это выглядит очень слаженно и напоминает отрепетированную хореографию. Чем меньше сбоев в выступлении, тем выше уровень мастеров. Зрителей необычного действия было не так уж много. Их число примерно равнялось количеству участников семинара. Конечно, людей, способных воспринять капоейру, отнюдь не большинство. Тем не менее, поговаривают даже о какой-то особой близости капоейры к русской ментальности. Это объяснимо - в каждом из нас, выросших в русской культуре, сидит стремление к свободе. А капоейра дарит именно это ощущение. Судя по особо приподнятому настроению участников семинара и гостей, нашедших время посетить ДК им. Ленина, все они вдохнули этот воздух свободы в полном объеме. Роберт КИТАНОВ. «МК» в Марий Эл» № 5 2008 г.

Нам хотелось бы рассказать вам о том, что [степ-аэробика](#) является отличным способом поддержания себя в форме. Аэробика – это несложные физические упражнения под музыку, которые дают бодрость на весь день. Если человек занимается аэробикой, он всегда в тонусе. Спорт очень важен, но, если вы не можете заниматься спортом, хотя бы займитесь фитнесом или аэробикой – и вы почувствуете себя намного лучше!