



## A vida nos traz surpresas

Mestre De Paula

O que a gente aprende-se pela vida junto e fora da roda

1. Chegue de bem com a vida, cumprimente à todos;
  2. Com humildade e respeito se entra em qualquer lugar;
  3. Observe antes de entrar numa roda;
  4. Sempre esteja preparado, nunca se sabe o que irá enfrentar;
  5. Usar da violência na roda contra aluno demonstra sua inferioridade;
  6. Nunca dê as costas para seu oponente, sempre de olho nele;
  7. Jogo apertou, gingue, dance, malandreira e continue com a alegria de jogar;
  8. Sua melhor defesa é o seu equilíbrio;
  9. O propósito da roda é jogar e deixar jogar, sem boca de espera;
  10. Se não dá pra revidar, esquive;
  11. Só toma rasteira quem enfrenta as rodas;
  12. Cair também faz parte do aprendizado;
  13. O receio de cair não pode impedir o de flutuar;
  14. Quem domina o seu corpo é você;
  15. Sua postura determina sua graduação;
  16. O que determina o jogo é o toque do gunga;
  17. Use sempre a expressão de alegria;
  18. Tudo é passageiro até seu reflexo;
  19. Capoeirista é o que treina;
  20. Não seja um fofoqueiro na capoeiragem, ele é um ser invejoso, incapaz e incompetente.
- Quanto maior a diversidade, melhor o aprendizado.
  - A música alivia a dor e quando não puder chorar cante!
  - O jogo da vida não se joga sozinho e quanto mais amigos mais harmonioso fica.
  - Não será medido por quantos você derrubou e sim por quantos ajudou a se levantar.
  - Essas são algumas das frases encontradas em meu livro Capoeira um aprendizado para a vida.