

## Capoeira e Corporeidade – nos descolonizando

Rafaela Nascimento

~ olá olá é quando eu bato quero ver cair ~

O Maicol William sempre fala sobre como a capoeira é “muito mais de se aprender do que de se ensinar”, mas que diabo é nisso, né?

É assim: tu aprendes olhando, não é muito fácil ensinar porque tu só jogas com o teu corpo. Aí você vai me falar que isso é óbvio. E é mesmo.

Fico pensando em quanto esse meu corpo foi “colonizado” e como é difícil jogar com ele. Digo isso porque em vários momentos noto que a minha cabecinha está brigando com meu corpo, vou explicar: estou pleníssima tentando mimetizar um movimento, só preciso seguir o baile e o meu corpo, mas a minha mente faz inverter o lado para o qual eu deveria cair. Corporalmente é duplicar o trabalho e complicar algo simples. Aliás, que fique registrado:

*O seu corpo tem sempre razão.*

E isso é pra tudo, saca quando você sente aquele arrepio na espinha? Ou quando tem uma intuição que é hora de ir embora? Já teve um sonho que até deu pra sentir na carcaça? Segue que é sucesso, o nosso corpo capta muito mais coisas que a nossa mente, até porque ele pretende a todo custo se preservar...mas isso é conversa pra outro papo.

Voltando à “colonização do corpo”, um traço bem forte dessa colonização é o medo. O medo é um mecanismo de controle. Por medo você vai se submeter a qualquer coisa, muitas das vezes bem piores do que as consequências de reagir.

*“A mais perigosa criação de uma sociedade é o homem que não tem nada a perder” — James Baldwin*

Imagina agora todos os pretos desse país sem medo? O medo de uma revolta preta (como a do Haiti) fez até com que os brancos acabassem com a escravidão e importassem mão-de-obra branca da Europa numa tentativa de embranquecer a população. Lembram da revolta dos Malês?

O medo branco é o combustível pro genocídio.

Por isso, é na escola que começam a nos enquadrar. Quando somos crianças ainda não estamos completamente "moldados" e somos mais corajosos, já viu criança aprendendo a andar bicicleta? patins? subindo em árvore, telhado, laje? Pô, é "terror nenhum", a criança não tem medo de se machucar, questionar ou de passar vergonha, ela está na fase mais rica de aprendizado, tanto que podem aprender 2, 3,4 línguas sem se enrolar(E adulto é cheio de **medo** de errar a pronúncia de qualquer idioma besta...).

*E como faz depois de "velho"?*

Comecei a "aprender" capoeira com 27 anos e é dramático, a possibilidade de "cair" e "machucar" faz qualquer adulto tremer. Um corpo com 27 anos de "colonização" precisa se desprender e limpar todas as pré-programações, a minha sorte é que eu sou teimosa e apesar de sentir medo **não sou** do medo.

A bananeira tem sido esse exercício de tentar mesmo com o risco de cair. Por mais que a gente treine na parede em algum momento vamos ter que fazer confiando em nós mesmos. É um exercício de força, equilíbrio e coragem. Já consegui ficar no ar e depois cai pra trás, pô, cair com as costas no chão é doloroso, mas o meu lema é "do chão eu não passo".

E do chão eu ainda não passei mesmo, mas na última vez me machuquei. Por um instante, meu braço falhou, voei tão rápido quanto uma flecha e cai fazendo o som de um trovão. Cai por cima do meu braço esquerdo, senti ele girar para o lado errado. E de repente não o senti mais. Eu não sabia se gritava, se chorava ou se fingia desmaio. Estou de molho por enquanto, mas logo mais estou caindo de novo(logicamente de outro jeito).

Porque não tem pra onde fugir quando a gente *bota o corpo pra jogo*. Ao começar a *capoeirar*, assinamos um contrato invisível que diz que em algum momento vamos nos machucar.

Vejo mãos/manas com medo do chão e na hora de jogar com receio de tocar no outro e ser tocado. O mais "engraçado" é que somos irmãos, ninguém vai machucar de propósito, mas mesmo assim há um medo, um temor por si e medo do outro que é também um corpo preto, e uso a palavra medo por ser a que cabe, afinal não é *cuidado* como a gente tenta dissimular.

E aí chega o grande drama:

*Somos tão colonizados que mesmo num ambiente "controlado" a gente não consegue se jogar na parede, correr o risco de cair no chão ou jogar capoeira com um irmão...então como faz no mundo?*

Porque como eu já disse muitas vezes: *é o nosso corpo que está **na linha de frente***. Então nós corremos o risco de ser atacados a qualquer instante e aí a capoeira teórica serve? Não. O corpo precisa estar pronto pra apanhar e bater sem se abalar ou paralisar *\*pelo menos não nesse momento\**.

*tá, mas qual é a fórmula mágica para descolonizar?*

Para conseguir avançar, é preciso se *desprender de si* e deixar o outro "eu"fluir, esse "eu" é mais ligeiro e vai cortar ao meio o *delay* que há

entre nossa cabeça e corpo. Mas precisamos criar coragem porque nem sempre estamos prontos pra lidar com esse "eu", tem muita coisa que a gente finge que não sabe sobre nós. Para nos mantermos na linha, é preciso desligar uma parte nossa, aquele pedaço corajoso, cheio de vida e carregado de axé, pra vestir a máscara branca a gente não pode ser nós mesmos de maneira plena.



#### **Corpos em expansão – Rafaela Nascimento**

Não ser quem somos é desrespeitar nossa corporeidade e ancestralidade, isso é doloroso e violento demais, faz com que nossa energia não flua da maneira ideal e que nossos corpos *travem* e *adoecem*. Ao mesmo tempo quando nos libertamos dessas amarras nosso corpo expande e a *mágica* acontece. Na roda de capoeira, ocorre muita coisa difícil de explicar ~ desde acertar um golpe que nunca havia conseguido a fazer um movimento que não aprendeu ~fora o semi-transe e lapsos de memória, é bem comum o "mas como é que eu fiz aquilo mesmo"... A roda tem um encanto e poder que me faltariam palavras pra explicar, só vivenciando para entender, vivenciando com o corpo pleno.

O caminho é logo e não existe fórmula mágica para descolonização, até porque cada corpo é um corpo diferente. A única certeza é que o processo vai ser longo e doloroso ~ pois se a gente demorou uma vida pra ser colonizado ~ vamos viver o resto da vida no processo de descolonização, mas vai valer a pena.