Capoeira com gingado que faz a gordura do corpo dançar

Naturalmente

Paranauê, paranauê, Paraná. Com certeza, você já ouviu essa cantoria, por aí. Não só ouviu, como viu pessoas jogando capoeira, em alguma praça, alguma vez na vida.

Tudo começou na África e chegou ao Brasil Colônia. Os escravos dançavam para se divertir e aperfeiçoaram os movimentos de luta para se defenderem. Assim, ela foi considerada uma dança disfarçada de arte marcial.

Música, gingado, malemolência, amizade e alegria fazem da Capoeira, uma cultura ainda mais especial e única. É uma libertação para o corpo. E para quem acha que é só uma dancinha bonita, precisa saber que ela tem mais potencial. É um exercício completo para o corpo. Além de movimentar e esticar quase todas as partes do corpo, enrijece e emagrece.

A capoeira caiu no gosto das mulheres e é só elogios. Veja alguns benefícios, que vão fazer você procurar o se grupo e providenciar a roupa banca.

1. **TRABALHA TODOS OS GRUPOS DE MÚSCULOS DO CORPO** – braços, pernas e glúteos torneados com o passar do tempo.
2. **AUMENTA O EQUILÍBRIO E A FLEXIBILIDADE** – esticar e puxar é essencial para executar qualquer movimento.

3.**DIMINUI O ESTRESSE** – o corpo em movimento elimina a energia parada que está no corpo.
4.**AUMENTA O BOM HUMOR** – aulas divertidas e diferentes.

5.**FAZ NOVOS AMIGOS** – a roda é grande e os amigos vão surgindo.

12/2015

https://naturalmentebonita.bioextratus.com.br/capoeira-com-gingado-que-faz-a-gordura-do-corpo-dancar/