

A prática da Capoeira

Wilson de Carvalho

"Inteiramente em desvantagem, a pé e subnutridos, os escravos usavam a astúcia e o corpo para a defesa, que é a marca registrada da capoeira", conta o paraibano Jarbas Gonçalves da Silva, o professor Espinho, 27 anos. Espinho ensina capoeira na academia Budokan, no Rio de Janeiro. "A partir daí, a capoeira começou a se difundir como esporte e se adaptar a outras lutas, utilizando, por exemplo, os chutes do caratê, os balões cinturados adaptados do judô, mas sempre com muita perícia e caindo de pé." Segundo o professor, a música não impede que, por exemplo, um deficiente auditivo consiga praticá-la e mesmo tornar-se mestre: "Temos até o caso de um mestre de capoeira, o Mudinho, que é mudo mesmo. Na trepidação do chão, ele sente todo o ritmo, sente as palmas e a música. É capoeira na roda e capoeira na vida /É não se entregar nunca / O capoeirista escorrega /mas logo está de pé /Quem fica no chão /capoeirista não é ", conforme diz a música. Há 13 anos na capoeira, após experiência no kung fu e taekwondo, Espinho garante que qualquer pessoa pode ser um bom capoeirista. É só adquirir molejo, ritmo e a necessária coordenação motora. A partir daí, fica tudo mais fácil.

"Dei muitas aulas numa das calçadas em frente à estação Estácio, do Metrô, Rio de Janeiro. A capoeira desperta a curiosidade de todos. É só verificarmos em qualquer apresentação em praça pública. Todos param para ver. Desde o que usa sandália de dedo ao terno. Pode também ser praticada em qualquer tipo de piso e por pessoas desde os três anos à terceira idade", diz o professor. A fragmentação em diversos grupos de capoeira espalhados pelo Brasil é prejudicial, segundo Espinho: "Lamentavelmente, não se pensa como um todo. Temos associações, federações, confederações, mas não temos um só campeonato. Quando se faz alguma coisa em termos de competições, é para grupos. Eu, por exemplo, faço parte do Centro Cultural Senzala de Capoeira (Av. N. S. de Copacabana 782, Rio de Janeiro). Não existe um campeão estadual ou nacional, mas deste ou daquele grupo. Teremos que unificar, agir como um todo."

Espinho não gosta quando dizem que a capoeira não passa de exibição. Acredita que a confusão tem por motivo o ensinamento para se defender e ser prudente. Defesa pessoal, acima de tudo. "A capoeira não foi criada para agredir, mas para se defender. E com inteligência. O primeiro passo é não reagir, mas se necessário, procurar o momento certo, a brecha (se houver), a destreza, claro, e saber se vale a pena. Mas isso não quer dizer que não tenha golpes traumáticos com o uso dos pés e em cabeçadas. Em casos extremos, a

capoeira pode ser mortal. Como último recurso, simula-se, mostra-se que podia dar o golpe, marcando ponto. Nenhuma outra luta usa tanto a cabeçada e a cabeça (inteligência)."

A comparação com as lutas orientais não é aceita pelo professor. "Capoeira é única", afirma. "A capoeira é sinuosa como as ondas do mar. É muito lúdica, consegue envolver o adversário com o balanço, o molejo..." "Numa competição, a simulação de um golpe já satisfaz, pois marca ponto e também funciona como um aviso ao adversário de que ele poderia ter até perdido a luta naquele instante", diz o professor. Praticada em 68 países, inclusive Israel e Suécia, onde foi introduzida recentemente, a capoeira continua evoluindo, absorvendo outras lutas e se adaptando, se tornando mais completa. Há três tipos de competição: solo, onde o capoeirista entra sozinho para mostrar destreza e molejo; dupla: jogo de entrosamento, mais espetáculo e contato: luta propriamente dita, pontos e nocaute.

Para as mulheres, não poderia haver luta melhor, independente dos próprios ensinamentos, principalmente o de defesa. "Por isso mesmo, aumenta a cada dia o número de mulheres nas nossas academias. E com uma vantagem a mais em relação aos homens: a maior flexibilidade e molejo que a natureza lhes deu. Já temos muitas em grande destaque, a exemplo das próprias crianças. Afinal, a capoeira é também alegria. E isso pode ser observado no sorriso das crianças nas próprias competições. Tudo de acordo com a música que diz sabiamente que a capoeira é pra homem, menino e mulher /Só não aprende quem não quer."