

ARTIGOS



O que é Capoeira?

Ângelo A. Decânio

CONCEITO E DEFINIÇÃO

A capoeira baiana é um processo dinâmico, coreográfico, desenvolvido por 2 (dois) parceiros, caracterizado pela associação de movimentos rituais, executados em sintonia com ritmo ijexá¹, regido pelo toque do berimbau, simulando intenções de ataque, defesa e esquiva, ao tempo em que exhibe habilidade, força e autoconfiança, em colaboração com o parceiro do jogo, pretendendo cada qual demonstrar sua superioridade sobre o companheiro. O complexo coreográfico se desenvolve a partir dum movimento básico denominado de gingado² do qual surgem os demais num desenrolar aparentemente espontâneo e natural, porém com um objetivo dissimulado de obrigar o seu parceiro a admitir a própria inferioridade.

Dentre as características mais importantes da capoeira destacamos a liberdade de criação, a estrita obediência aos rituais, a preservação das tradições, o culto dos antepassados e o respeito aos "mais velhos" como repositório da sabedoria comunitária.

1a) Ramo da nação nagô, formado por mulheres dissidentes, com rituais religiosos específicos.

1b) Ritmo musical de candomblé, usado no culto de Oxum, Oxalá, Nana Borokô, Nhançan, Yemanjá, Logunedé, Ogum, Oxosse, etc; lento, suave, calmo e magestoso.

2) Movimento ritmado de todo o corpo acompanhando o toque do berimbau, com a finalidade precípua de manter o corpo relaxado e o centro de gravidade do corpo em permanente deslocamento, pronto para esquiva, ataque, contra-ataque ou fuga. É o fulcro da capoeira, donde partem todos os seus movimentos!

Durante o gingado o praticante deve manter-se em movimento permanente, simulando tentativas de ataque, contra-ataque, sempre atento às intenções do parceiro, em contínua postura mental de esquiva e proteção dos alvos potenciais de ataques.

"O gingado é alma da capoeira!" nas palavras de Mestre Bimba. Por definição, só podemos aceitar no jogo de capoeira movimentos a

partir e gerados do gingado, compatíveis com o ritual da roda e enquadrados no ritmo-melodia do toque de berimbau.

ORIGEM

A capoeira é o processo complexo constituído pela fusão ou caldeamento de fatores de varias origens:

1. Dos africanos herdamos os movimentos rituais fundamentais do candomblé: dos iorubás recebemos o ritmo ijexá e a rima tonal a cada 3 estrofes enquanto os bantos nos ofereceram o berimbau, o instrumento fundamental.
2. Os portugueses nos doaram: através a dança popular da chula, o uso do improviso (chula), do pandeiro e da viola.
3. Os brasileiros forneceram a nomenclatura dos movimentos, os temas dos cantos (fundo cultural literofilosófico popular), o ritual, os métodos de ensino, as modificações fonéticas dos termos usados nos cantos.

No Brasil a fusão de elementos africanos aos fatores locais (português e indígenas) originou, a partir do ritmo ijexá, uma família de manifestações culturais, cuja raiz comum lhes empresta uma similitude rítmica e coreográfica, que tentamos explicitar nos gráficos que se seguem.

O organograma abaixo procura visualizar, sinteticamente, o caldeamento dos componentes geradores e a associação dos mesmos na composição das várias unidades derivadas.

Parece-nos evidente que a capoeira reúne todos componentes originais, o que lhe outorga uma excepcional riqueza artística, melódica e dinâmica; um enorme potencial evolutivo e finalmente, um gama extenso de aplicações esportivas, coreográficas, terapêuticas, pedagógicas, etc, que abrange desde o simples jogo às franjas das artes marciais e da defesa pessoal.

MÚSICA

Na prática da capoeira, por ser esta regida pelo ritmo da sua orquestra de modo similar ao candomblé, adquirem papel primordial as características dos vários toques executados, bem como o acompanhamento do coro e compasso de palmas pelo conjunto de jogadores e dos assistentes.

Os mais lentos, calmos, são os preferidos pelos " angoleiros", mais apegados às tradições africanas e aos aspectos lúdicos da capoeira, considerada principalmente como um jogo de habilidades, coreografia e técnica, enquanto os "regionais são mais afeitos aos toques mais rápidos que acentuam a belicosidade inerente ao conceito de luta, objetivo final desta última modalidade.

Os principais toque no estilo 'Regional' são: Hino, Cavalaria, Santa Maria, São Bento Grande, São Bento Pequeno, Banguela, Idalina, Santa Maria, Amazonas, Banguelinha, Iuna.

É indispensável acentuar que cada mestre impõe aos toques o seu cunho pessoal, sem contudo descaracterizá-los, devido às influências da personalidade de cada qual, ao tom de voz e da afinação do instrumento-rei (o berimbau).

INSTRUMENTOS E ORQUESTRA

Os instrumentos usados na orquestra das rodas de capoeira bem expressam a miscigenação cultural que a plasmaram.

O berimbau, monocórdio oriundo do povo banto, cultural e geograficamente distanciado da cultura iorubana, da qual herdamos o ritmo ijexá, o sotaque e a rima tonal no terceiro verso, encontradas no canto dos antigos mestres.

A viola, usada no samba de chula, de barravento ou santamarense, da mesma família musical da capoeira, citada por Mestre Pastinha como de uso entre os antigos, é resquício da chula (dança popular portuguesa) ; enquanto o reco-reco, o xequeré e o agogô demonstram a sua filiação ao candomblé.

O uso do atabaque como vemos hoje, não tem justificativa histórica, nem tradicional, nem lógica.

Na minha vivência, o seu uso é posterior à criação da expressão "Capoeira de Angola" pelo Mestre Pastinha em 1941, para diferenciar seu grupo recém-criado (em 23 de janeiro de 1941), destinado a unir todos os mestres desvinculados do estilo regional, criado pelo Mestre Bimba cerca de 10 anos antes.

Seu emprego foi divulgado pelos grupos de apresentação folclórica a partir do "Olodum", fundado por Acordeon, Camisa Roxa, Ezequiel, Itapoan, Flecha, Onias e outros.

Mestre Bimba, entretanto, não admitia o seu emprego em treinamento, prática ou demonstrações, dado ao obscurecimento da percepção do ritmo e melodia do berimbau, instrumento principal da orquestra ou bateria (como prefere o Mestre Pastinha), gerador e regulador dos movimentos dos parceiros do jogo de capoeira baiana.

Dizia o Mestre: "o pandeiro é o atabaque da capoeira", pelo que removia parte dos seus guizos para realçar a marcação do ritmo.

CÂNTICOS

O conteúdo dos cânticos exalta as qualidades do chefe da roda, relata a sua origem ou se refere a fato, personagem ou ocorrência notáveis, atuais ou históricos.

A forma de cantar valoriza o tom das vogais antes que a pronúncia correta das consoantes, adquirindo sonoridade mântica, em harmonia com o tom do berimbau.

O canto e som do berimbau se fundem, no estilo angola, numa toada monótona, em que a presença do refrão empresta semelhança à ladainha, dum caráter suave, pacífico, extremamente cativante, permitindo movimentos mais lentos, relaxados, controlados, de

grande beleza. Enquanto no estilo regional, o ritmo marcial, mais acelerado, impõe maior velocidade aos movimentos, tornando-os mais agressivos, de caráter reflexo, instintivos e obrigando a maior afastamento entre os parceiros.

Cada mestre tem um estilo próprio de tocar e cantar, modificando tema e conteúdo dos cânticos, os quais passam então a identificar cada roda pelo seu fundo cultural literofilosófico, destacando-se o curto improvisado, a chula (1), reliquat da dança popular portuguesa deste nome.

Além desta, encontramos como categorias de cânticos, o corrido², as quadras³ e a ladainha⁴.

O conteúdo dos cânticos geralmente faz parte do repositório da comunidade a que pertence a roda ou repertório própria roda, tais como referências a fatos, personagens históricos, reverenciando-os consoante sua livre escolha, tecendo comentários de conteúdo filosófico ou ligados à sabedoria popular, ditos e axiomas. Destacamos o oriki (chamado de chula pelo Mestre Bimba nos primórdios da regional, conhecido como ladainha entre os atuais angoleiros), a louvação africana, saudação laudatória aos mestres, à terra natal, aos amigos, a Deus, aos Santos e aos orixás, que empresta caráter individual a cada grupamento ou roda.

O coro, ritornelo, refrém, estribilho ou refrão, une todos os presentes num canto orfeônico extremamente contagiante, criando uma atmosfera energética que transforma o grupamento social numa entidade global, capaz de gerar um estado modificado (transicional) de consciência, coletivo, em todos os participantes da roda, jogadores e/ou assistência.

Consoante o estilo e o temperamento do mestre e portanto, da roda, há uma nítida preferência pela suavidade e lentidão da ladainha (predominante entre os angoleiros) ou pelo calor e velocidade do corrido (mais a gosto dos regionais).

1 – Curto "improvisado" de apresentação ou identificação entoado pelo cantador a título de abertura da sua composição. Geralmente faz a louvação dos seus mestres, da sua origem, da cidade, de fatos históricos, de algum outro elemento do fundo cultural da roda. Frequentemente os cantadores usam uma chula como introdução aos corridos e às ladainhas, durante a qual é sugerido ou indicado refrão a ser entoado pelo coro.

2 – A própria denominação já traduz, ou lembra, a aceleração do ritmo que o caracteriza, juntamente com o nexos entre o verso do cantador e o refrão do coro que o repete parcial ou totalmente. O cantador entoa versos de frases simples, curtas, frequentemente repetidas, e cujo conjunto é usado como refrão pelo coro da roda. O conteúdo do trecho cantado pode ser retirado duma quadra, dum mote, duma ladainha, dum corrido, ou do fundo comunal literofilosófico da roda ou grupo social. A diferenciação no entanto só aparece com nitidez durante a audição do conjunto, pois o mesmo

conteúdo poderá ser cantado numa ou noutra categoria conforme a impositação da voz, ritmo, compasso e aceleração que o cantor, a orquestra, coro vocálico e o acompanhamento das palmas, além da própria estrutura, emprestam ao trecho.

3 - Curta estrofe de quatro versos, sem interrupção, de conteúdo variável, algumas vezes fazendo sotaques ou advertências jocosas a algum companheiro ou a fatos ou lendas da roda. Geralmente termina com uma chamada ou advertência ao coro, como "Camará!", "Vorta do mundu!", "Aruandê!", "Aruandi!", "Iêê!", "Êêê!", entre tantas outras.

4 - A ladainha é o ritmo dolente, lento, como na reza de mesmo nome na igreja católica, o coro repetindo o refrão independentemente do trecho entoado pelo cantor. O conteúdo da ladainha corresponde a uma oração longa, mensagem, desdobrada e relatada em curtas estrofes entrecortadas pelo refrão.

MOVIMENTOS

Todos os movimentos possíveis do corpo humano são admissíveis no jogo da capoeira, desde que sejam realizados a partir do gingado, em concordância com o toque do berimbau; enquadrados no ritual; não acarretem riscos de lesões ou prejuízo moral ao parceiro, aos demais participantes e/ou aos assistentes.

Os movimentos da capoeira são classificados de vários modos:

fundamentais e derivados;
movimentos simples e manobras;
movimentos de esquiva, fuga, ataque, contra-ataque e balões;
golpes, floreios e defesas;
movimentos de entrada, de saída, de pedido ou chamadas;
seqüências de ensino ou fundamental, de balões, especiais (esquetches, defesa pessoal, acrobáticas, etc).

FILOSOFIA

A capoeira, em virtude de sua origem mestiça, tornou-se em repositório da sabedoria das culturas que plasmaram o povo brasileiro. Por ser um processo fundamentalmente musical e coreográfico, originário no candomblé, adaptou a tradição de louvação dos ancestrais (oriki) ao improviso introdutório da dança popular portuguesa denominada de chula, conservando este vocábulo como referencial.

Herdeira duma cultura oral, a capoeira apresenta nos cânticos dos antigos mestres a exibição da sua sabedoria através motes, axiomas, referências históricas, aconselhamento ao modo africano, constituindo um fundo cultural literofilosófico característico do grupo social e da região em que se insere.

Por ser atividade lúdica de homens sadios, fortes, conscientes do seu valor, vítimas da escravatura, obrigados a esperteza como fator de conforto e sobrevivência, a sua filosofia é pragmática, um modo de ser, viver e sobreviver da melhor maneira possível

Associando calma, prudência, tolerância e esperteza, a capoeira tem por fundamento a esquivas, a negaça, a malícia, a simulação e a dissimulação de intenção e objetivo; indispensáveis sobrevivência às dificuldades e a alegria do viver bem.

Característica muito importante, também herança da cultura oral, é o respeito aos mais velhos, por serem o repositório da sabedoria grupal; ao lado dos cuidados com a juventude, garantia da perpetuação do sistema social e a integração indivíduo à comunidade, como fonte da segurança do cidadão.

A preservação da tradição com abertura ao progresso, possibilita a adaptação do passado ao presente, garante a continuidade no tempo, ajustando o grupamento social às condições históricas e geográficas da comunidade e ao porvir.

EVOLUÇÃO

O jogo de capoeira primitivo, o jogo de capoeira, lúdico, proscrito pela classe dominante, foi modificado na década de 30 por Manoel dos Reis Machado, Mestre Bimba, assumindo a forma de luta que recebeu a denominação de "Luta Regional Baiana"¹ procurando escapar ao enquadramento legal e servindo de fundamento para um sistema de defesa pessoal. Sob a simpatia do governo federal a luta regional baiana foi aceita como esporte nacional e reconhecido pelo Comitê Olímpico, atualmente em vias de regulamentação final. A maioria dos mestres permaneceu, entretanto, fiel aos ritos antigos e sob a liderança de Vicente Ferreira Pastinha, Mestre Pastinha, se reuniram e fundaram o "Centro Esportivo de Capoeira Angola", origem da atual denominação de capoeira Angola e de angoleiros.

Estas duas formas, inicialmente limitadas à Bahia, se difundiram pelo país inteiro e posteriormente no mundo inteiro.

Os angoleiros criaram a Associação Brasileira de Capoeira de Angola, órgão supremo da categoria e com a finalidade de reunir as entidades públicas e privadas deste estilo.

Organizada oficialmente sob forma de federações estaduais, associações, ligas, clubes, academias e outras agremiações, a capoeira vem apresentando eventos culturais e desportivos periódicos e sendo objeto de estudos acadêmicos regionais, nacionais e internacionais. Estas formas institucionalizadas da capoeira entretanto não são as únicas encontradas atualmente, sendo comum a prática informal em praça pública e festas populares, sob aspecto de folclore ou "capoeira de rua"².

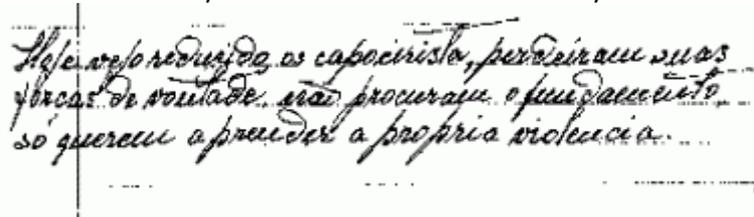
1 – Estilo de jogo de capoeira criado por Mestre Bimba na década de 30.

2 – A pratica da capoeira fora das organizações oficiais, em ambiente público, está sendo atualmente designada pelo nome de "Capoeira de Rua", a título dum novo estilo (livre de regras e regulamentos) em adição àqueles de "Regional" e de "Angola".

FUNDAMENTOS DA CAPOEIRA

Os fundamentos da capoeira ou, como usam, incorretamente, alguns descuidados da nossa língua, suas "fundamentações", vêm sendo discutidos com certa freqüência a partir do uso infeliz desta palavra pelo Mestre Noronha, que se disse conhecedor único dos seus mesmos, sem os enunciar nos seus obscuros "escritos"...

Em trabalho algum encontrei, nem ouvi, conceito, nem definição, do emprego deste vocábulo pelos autores, o que vem aumentando a confusão entre os mestres e capoeiristas dum modo geral. É que nos meios populares baianos, especialmente nos terreiros de candomblé e nas rodas boêmias, o termo adquire uma conotação bem diversa daquela encontrada nos clássicos e dicionários de nossa língua. Uma vez que nestes grupamentos sociais, esta palavra é usado em referência à parte mais secreta e profunda do culto ou prática, somente acessível as camadas mais elevadas da comunidade, adquirindo então um atributo de secreto, sagrado, inacessível aos não-iniciados, ensinamento esotérico, hermético, misterioso, mágico.



Hoje vejo reduzido, os capoeirista, perderam suas
forças de vontade, não procuram o fundamento
só querem a prender a propria violencia...

ou seja, respeitando-se a grafia original: "Hoje vejo reduzido, os capoeirista, perderam suas forças de vontade, não procuram o fundamento, só querem a prender a propria violencia."

O trecho acima, manuscrito pelo Mestre Pastinha, ilustra o emprego do termo "fundamento" pelos antigos capoeiristas no sentido de essência de conhecimentos sobre a capoeira, seus princípios morais, seu ritual, sua prática e seus efeitos sobre o comportamento de cada capoeirista, a razão de ser do seu ritual e do comportamento do jogador, bem como a sua origem, a influência relativa de cada um dos seus componentes, sua música, seu ritmo, seus cânticos, etc.

Concordando com Esdras "Damião" na estranheza do uso de Fundamento e Fundamentação no linguajar dos capoeiristas antigos e modernos (dialeto capoeirano?) vivo procurando porque tanto ênfase neste conceito.

Do longo convívio nos meios de capoeira, nos centros de candomblé e durante a prática médica nas classes menos favorecidas pela Deusa da Fortuna, posso extrair vários sentidos encontrados.

Inicialmente impõe-se o sentido de conhecimento teórico ou prático sobre assuntos de qualquer natureza, independente de estudos formais.

Quando se fala em idéia ou comportamento sem fundamento indica-se a falta de razão subjacente ou de base para tal.

Há uma nuance de mistério, de sacralização, quando empregada em referência a conhecimento reservado a certos grupos sociais como dos feitos do candomblé. Como no caso dos antigos mestres que se proclamavam detentores dos fundamentos da capoeira... somente eles o possuíam...

Ser conhecedor dos fundamentos da seita ou de qualquer outro ramo de atividade humana, social, científica ou artística é altamente valorizado nestes ambientes culturais baianos; motivo de orgulho e jactância, algo muito especial e envaidecedor.

É com admiração que se diz: "Fulano conhece muito bem os fundamentos de samba!", enquanto outros estufam o peito e se gabam de serem os únicos conhecedores disto ou daquilo... especialmente entre os menos favorecidos de inteligência, cultura e sobretudo, modéstia... apesar de bem providos de auto-estima e vaidade.

É freqüente e natural, o intitulado "de conhecedor dos fundamentos" desdenhosamente se recusar a transmitir aos não-iniciados aqueles mistérios sagrados, dotados de poder mágico.

A atrapalhação provocada pelo emprego descuidado desta palavra por alguns estudiosos pouco habituados ao linguajar popular baiano, especialmente do seu uso nas rodas boêmias e nos terreiros de candomblé, aumentou pelo aparecimento de divagações literárias em torno de assunto, cuja definição e conceito os autores sequer conheciam, sem se aperceberem da leviandade, nem da gravidade da falha da científica cometida... palavras bem entoadas, frases bem torneadas, porém vazias... diríamos "sem fundamento" num barzinho da rua do Julião!

A propósito de "FUNDAMENTO" o "Novo Dicionário Aurélio"arrola os seguintes significados:

1. Base, alicerce.
2. Razões ou argumentos em que se funda uma tese, concepção, ponto de vista, etc.; base, apoio.
3. Razão, justificativa, motivo.
4. Aquilo sobre o que se apóia quer um dado domínio do ser (e então o fundamento é garantia ou razão do ser), quer uma ordem ou conjunto de conhecimentos (e então o fundamento é o conjunto de proposições ou de idéias mais gerais ou mais simples de onde esses conhecimentos se deduzem).

Do acima transcrito entendo que devemos a aceitar por definição como "fundamentos da capoeira" a sua razão de ser e as justificativas

de sua maneira de ser, isto é os elementos que a identificam como "SER" em nosso mundo conceptual.

A primeira indagação que surge em nossa mente ao analisar o assunto é – QUE É O JOGO DE CAPOEIRA? A resposta técnica é "A capoeira baiana é um processo dinâmico, coreográfico, desenvolvido por 2 (dois) parceiros, caracterizado pela associação de movimentos rituais, executados em sintonia com ritmo ijexá, regido pelo toque do berimbau, simulando intenções de ataque, defesa e esquiva, ao tempo em que exhibe habilidade, força e autoconfiança, em colaboração com o parceiro do jogo, pretendendo cada qual demonstrar habilidade superior à do companheiro. O complexo coreográfico se desenvolve a partir dum movimento básico denominado de gingado, do qual surgem os demais num desenrolar aparentemente espontâneo e natural, porém com um objetivo dissimulado de obrigar o seu parceiro a admitir a própria inferioridade. Dentre as características mais importantes da capoeira destacamos a liberdade de criação, a estrita obediência aos rituais, a preservação das tradições, o culto dos antepassados e o respeito aos mais velhos como repositório da sabedoria comunitária."

Ou poeticamente:

"A capoeira é uma luta...
ensinada e praticada como dança!
podendo ser usada como defesa...
e como ataque...
numa hora de "percisão"!
nas palavras dos Mestres
Bimba e Pastinha!
A capoeira é uma arte...
a arte de bem viver!
DISPUTADA COMO LUTA...
"mata até sem querer!"
... dizia Mestre Bimba...
"e o bom da vida é não morrer!"
... completava Mestre Pastinha!

OS FUNDAMENTOS DA CAPOEIRA

A prática da capoeira se desenvolve obedecendo aos seguintes parâmetros:

ritmo ijexá regido pelo berimbau;
movimentos rituais ritmodependentes;
disciplina e respeito à tradição, aos mais velhos e aos companheiros;
parceria;
movimentos em esquiva, circulares e descendentes;

dissimulação de intenção; alerta, calma, relaxamento e autoconfiança permanentes;
estado de consciência modificado (trase capoeirano); como analisaremos a seguir.

RITMO IJEXÁ

Por ser uma manifestação coreográfica do ritmo africano ijexá, o enquadramento dos movimentos da capoeira ao mesmo é fundamental à sua prática, conservando a continuidade da sua dinâmica, sem que se quebre a seqüência dos mesmos.

O andamento do toque ijexá leva a um estado transicional de consciência calmo, pacífico, prazeroso, possibilitando um jogo sem violência e bem cadenciado, permitindo aos parceiros estudo, análise, reflexão e criação de gestos rituais capazes de enriquecer o cabedal de reflexos de defesa, de esquiva e contra-ataques, que compõem o perfil do comportamento do verdadeiro capoeirista.

A aceleração excessiva do andamento provoca um estado de excitação incompatível com a calma indispensável à prática da capoeira, além de impossibilitar o gingado, transformando uma atividade lúdica em agressiva e potencialmente lesiva ou letal.

A observação dos movimentos rituais gerados pelos diferentes toques de atabaques, especialmente entre o ijexá dum lado e aqueles de alujá e adarrum, esclarecerá nitidamente a importância da cadência do toque da orquestra no desempenho dos parceiros do jogo de capoeira, do seu comportamento e estado mental.

MOVIMENTOS RITUAIS RITMODEPENDENTES

O conjunto dos movimentos dos participantes para ser reconhecido como jogo de capoeira deve ser ajustado ao ritmo/melodia do toque da orquestra e obedecer às regras tradicionais de cada estilo, especialmente àquelas que garantem a segurança da sua prática, i.e., a não-violência.

A capoeira baiana é, por definição e princípio, uma luta dissimulada sob forma de dança ou uma dança guerreira, ou ainda como declarou José Roberto "Pingo" (18 anos), aluno e filho pela capoeira de Mestre Canelão (Natal, RN):

"A capoeira não é violência, é um esporte, uma brincadeira sadia... a luta fica escondida."

Além do enquadramento dos movimentos ao ritmo e à melodia, é indispensável a estrita adesão ao seu ritual, isto é, às regras tradicionais que regem sua prática e garantem a segurança dos participantes.

Um acordo de cavaleiros, um código de honra, transmitido pela tradição oral entre as gerações, desde suas origens, como disse o Venerável Mestre Pastinha nos seus "Manuscritos e Desenhos":

compreender, e para isso o seu espírito.
A verdade é que todos aqueles que queira se
dedicar a esse esporte, quer como capoeiris-
ta, quer como juiz? Deve procurar apre-
nder minuciosamente as regras da capoei-
ra de angola"; para que possa falar ou di-
cidir com autoridade. Infelizmente
grande parte dos nossos capoeiristas tem
conhecimento muito incompleto das
regras da capoeira, pois é o controle do

jogo que protege aqueles que o praticam
para que não discorde excessivamente,
ante isso, estou falando com certeza de quem... "aprender
minuciosamente às regras da capoeira"...

"... todos aqueles que queira se dedicar a esse esporte, que como capoeirista; quer como juiz? Deve procurar minuciosamente às regras da capoeira de angola"; para que possa falar ou dicidir com autoridade. Infelizmente grande parte de nossos capoeiristas tem conhecimento muito incompleto das regras da capoeira, pois é o controle do jogo que protege aqueles que o praticam para que não discorde excessivamente do vale tudo,"... (8a,15-23; 8b,1-2)

Assim o Venerável Mestre Pastinha sabiamente reitera: é indispensável o código honra a ser obedecido pelos capoeiristas, pois "é o controle do jogo" pelo juiz, pelas regras, regulamentos e pelo ritmo da orquestra, "que evita a violência e os acidentes"... vale a repetição!

DISCIPLINA E RESPEITO À TRADIÇÃO, AOS MAIS VELHOS E AOS COMPANHEIROS

Nas sociedades de cultura oral, como as africanas, o liame entre as gerações é indispensável à sobrevivência do grupamento e dos indivíduos, valorizando os mais velhos como depositários confiáveis da sabedoria e da experiência, imprescindíveis à educação dos mais jovens e menos experientes.

Manifestação cultural pela sua própria natureza, a capoeira depende da aproximação das gerações, o que integra a sociedade transformando-a num monólito, capaz de resistir às influências externas e perdurar no tempo.

A postura de respeito aos mais velhos certamente conduz àquela de respeito, estima e consideração aos companheiros de geração, os

seus parceiros, unindo o grupo social, transformando-o numa família, num clã, num agrupamento tribal, numa unidade fundamental indissolúvel (com "sprit de corps", diria o Gal. Lieauty) à qual todos se orgulham de pertencer, como todos fazemos com nossa roda de capoeira.

PARCERIA

Do respeito às tradições e aos mais velhos facilmente alcançamos a noção de parceria, indispensável ao aprendizado, ao ensino e à prática da capoeira.

A capoeira, atividade fundamentalmente guerreira, intrinsecamente belicosa, potencialmente lesiva e mortal, não pode ser praticada sem confiança recíproca, sem um compromisso de não-agressividade, de não-violência, de respeito mútuo, como são as suas tradicionais regras do jogo, o seu ritual.

A este elo de camaradagem e respeito mútuo chamamos de "parceria", sem ele, morreriam todos os alunos no início do aprendizado ou desistiriam, tal a gravidade das suas lesões!

Sem a parceria

Cada "volta do mundo" seria uma batalha

Com morte do vencido e sem vencedor!

A Capoeira seria então o próprio Apocalipse

Cada Mestre o seu Cavaleiro!

MOVIMENTOS EM ESQUIVA, DESCENDÊNCIA E CIRCULARIDADE

Dizem os orientais que a esfera é a forma da perfeição e o círculo sua expressão mais autêntica.

Na dança ritual do candomblé os movimentos são circulares, manifestando em cada segmento e no conjunto o acoplamento ao toque (ritmo e andamento) de cada orixá.

Os movimentos circulares são os únicos que propiciam a esquiva, o escape da linha direta do ataque sem o afastamento para traz, que dificultaria ou impossibilitaria o contra-ataque.

Na capoeira, os movimentos, principalmente os deslocamentos, devem ser circulares ou melhor esféricos, girando em torno do centro de gravidade do parceiro, escapando ao seu ataque e contornando o seu flanco à procura dum ponto fraco ou abertura na guarda.

As esquivas descendentes, geram movimentos melhor apoiados no solo, portanto mais seguros, permitindo também a procura dos pontos mais baixos do corpo, habitualmente os mais vulneráveis, do adversário simulado.

Com a vantagem de que o jogador pode usar nesta postura os quatro membros e a cabeça como pontos de apoio no solo, além de dispor de maior amplitude de deslocamento, que aumenta a velocidade e força viva dos ataques e contra-ataques.

Sem falar que a rasteira, antigamente tão usada no jogo de capoeira e hoje tão raramente presenciada, é mais facilmente executada em posição mais agachada.

A atitude de esquiva é fundamental na capoeira, protegendo o praticante dos ataques, enquanto permite aproveitar a quebra da guarda, que sempre ocorre durante o movimento de ataque, para um contra-ataque oportuno.

DISSIMULAÇÃO DE INTENÇÃO

Decorência da definição e conceito da capoeira baiana como uma dissimulação de luta sob forma de dança, adquire a simulação de intenção e a dissimulação de propósito ou de objetivos, um papel preponderante nesta valiação dos mestiços do recôncavo baiano.

Joga melhor o mais inteligente, o mais manhoso, o mais malicioso, o mais enganador; o mais mentiroso, o mais mandingueiro, aquele que conseguir convencer o companheiro de algo que jamais fará e se aproveitar do gesto em falso do parceiro para desferir o seu golpe verdadeiro.

É preciso "pegar" o parceiro desprevenido, depois de atraí-lo para o "laço", para a armadilha em que o mesmo se enredará sem violência e sem maior esforço de parte do atacante.

O floreio, especialmente aqueles executados com os membros superiores, por não afetarem a postura e equilíbrio, nem exigir deslocamento espacial, é o instrumento mais adequado para simulação de ataques e/ou dissimulação de intenção ou objetivo.

O floreio mais eficiente é aquele que traz no seu bojo potencial de ataque a ser desencadeado instantaneamente no momento propício.

ALERTA, CALMA, RELAXAMENTO E AUTOCONFIANÇA PERMANENTES

O capoeirista necessita manter contínua sintonia com a mente do parceiro para detectar suas reais intenções e assim poder antecipar-se aos seus gestos e movimentos, seja de floreio, seja de ataque ou de esquiva.

Desta postura mental brota naturalmente o permanente acoplamento do indivíduo ao ambiente vizinho. Uma eterna vigilância. Um nexo inconsciente entre o indivíduo e o meio, que empresta ao capoeirista um ajustamento instantâneo às variáveis exteriores sejam físicas ou espirituais, que o conduz à premunicação dos perigos e às reações, defensivas ou de esquiva, adequadas.

Muitas vezes o contra-ataque surge, surpreendente como relâmpago em dia de sol, como bote de jararaca aparentemente adormecida.

Na minha opinião, esta é a razão maior da influência comportamental nos deficientes, da melhoria do rendimento intelectual concomitante e das suas condições psicológicas. Somente a calma absoluta permite o relaxamento indispensável ao desencadeamento dos reflexos de defesa, ataque e contra-ataque com tempo mínimo de latência.

Apenas em perfeita tranqüilidade conseguimos manter o estado de alerta em relaxamento; capaz de liberar todas as vias neuronais, aferentes e eferentes, para o trânsito dos estímulos periféricos e reações motoras reflexas, inconscientes e instantâneas, de esquiva, defesa, ataque e contra-ataque, características do capoeirista, durante o jogo ou em momento de perigo.

Podemos assim valorizar a advertência do Venerável Mestre Pastinha ao declamar:

"Quanto mais calmo o capoeirista... melhor para o capoeirista..."

Com o passar do tempo, a repetição interminável de situações de perigo aparente ou real, o eterno suceder de imprevistos que desencadeiam reações instantâneas, algumas surpreendentes, porém sempre adequadas, gera uma atitude inconsciente de autoconfiança, a qual facilita mais ainda o desenvolvimento deste processo de preservação da integridade do SER, a jóia mais preciosa que a capoeira pode oferecer ao seu aficionado.

É a "tranqüilidade dos fortes" ou, como prefere Esdras "Damião", "a calma é a virtude dos fortes!"

ESTADO DE CONSCIÊNCIA MODIFICADO (O TRANSE CAPOEIRANO)

Sob a influência do campo energético desenvolvido pelo ritmo-melodia ijexá e pelo ritual da capoeira, o seu praticante alcança um estado modificado de consciência em que o SER se comporta como parte integrante do conjunto harmonioso em se encontra inserido naquele momento. O capoeirista deixa então de perceber a si mesmo como individualidade consciente, funde-se ao ambiente em que se desenvolve o jogo de capoeira. Passa a agir como parte integrante do quadro ambiental em desenvolvimento. Agindo como se conhecesse ou percebesse simultaneamente o passado, o presente e o futuro... tudo que ocorreu, ocorre e ocorrerá a seguir... ajustando-se natural, insensível e instantaneamente ao processo atual.

JOGO

A prática da capoeira como jogo, é a sua forma original, a única que merece o nome de tradicional, o tronco donde emergem os demais aspectos e aplicações da capoeira, seja sob forma de luta, aplicações pedagógicas, médicas, acrobáticas, coreográficas ou de defesa pessoal.

Através sua prática chegamos à recuperação ou manutenção da aptidão física na terceira idade e a desenvolver o jeito brasileiro de viver ou seja, viver "de bem com a vida".

DESPORTO

Por ser uma atividade complexa abrangendo numerosos componentes, tais como: música orquestrada e orfeônica

(instrumental, ritmo, melodia, canto de conteúdo literofilosófico, etc); coreografia; lúdico (jogo); pugilísticos (luta); parceria; habilidade acrobática; ritual; conhecimentos e habilidades técnicas sistematizadas; seqüências de defesa pessoal; etc, a capoeira apresenta diversas categorias para apreciação e julgamento ou competições. Assim é que podemos realizar concursos de variadas naturezas, tais como:

jogo individual de habilidade técnica;
jogo de habilidade técnica em parceria;
coreografia individual;
coreografia em parceria (dupla);
demonstrações de seqüências de movimentos de ensino em parceria;
jogo individual de habilidade acrobática;
jogo de habilidade acrobática em parceria (dupla);
demonstrações de seqüências acrobáticas (esquetes);
concurso de orquestras;
conursos de cânticos (chulas, quadras, ladainhas e corrido);
concurso de letras e seu conteúdo literofilosófico;
concurso de ritmo e melodia; etc.

LUTA

A prática da capoeira sob qualquer de seus estilos desenvolve os verdadeiros fundamentos de qualquer método de luta ou defesa pessoal, como

sentido de alerta ante os perigos, aparentes ou não;
os reflexos de esquiva, fuga, defesa e contra-ataque;
aptidão física;
força, flexibilidade e agilidade;
disciplina, autoconfiança e humildade.

Mesmo sem o treinamento especial, o capoeirista, pelo seu modo de ser (tranqüilo, alegre e afável), está apto a se esquivar de situações de conflitos (a melhor defesa pessoal segundo o Mestre Kazuo Yoshida é não se envolver em discussões e brigas) e até a se defender fisicamente de situações de agressão desarmada ou de se safar com um mínimo de estragos de possíveis agressões armadas.

DEFESA PESSOAL

A prática freqüente do jogo de capoeira com ênfase na esquiva, cria uma série de reflexos defensivos, inconscientes, abrangendo esquiva e contra-ataque, que constituem um sistema de defesa pessoal, ajustado a cada situação atual, independentemente de experiência anterior do quadro presente.

Ao contrário das artes marciais, a capoeira por ser um constante improvisado, vai se ajustando a cada nova situação, instantaneamente,

através dos reflexos criados pelas situações vivenciadas no dia a dia do seu jogo.

A defesa pessoal do capoeirista é instintiva e vem acoplada à prática da capoeira como jogo, em decorrência lógica da atitude mental de esquivar e da simulação constante de situações de perigo iminente no jogo; podendo entretanto ser aperfeiçoada pelas seqüências especiais nos estágios mais avançados do treinamento pessoal.

PEDAGOGIA

O jogo de capoeira, por ser uma simulação de luta, por não envolver ostensivamente o perigo implícito desta última, permite o desenvolvimento da auto-confiança e dos reflexos de adaptação a condições de perigo.

Simultaneamente, o transe capoeirano, liberando as reações de ajustamento às condições externas do freio da consciência e do medo, torna-se um instrumento precioso no desenvolvimento duma personalidade sadia.

A disciplina exigida pela prática da capoeira acresce novos valores à personalidade do aprendiz, tais como o respeito à ética, o cumprimento das normas e regulamento, a obediência os preceitos e tradições, a noção de parceria e o companheirismo indispensáveis ao aprendizado, os quais contribuem para a formação do caráter forte e equilibrado.

APTIDÃO FÍSICA

A capoeira pelos seus atributos:

riqueza de movimentos envolvendo alongamentos, relaxamentos, contrações isométricas e isotônicas;
prazer do balanço ritmomelódico e o envolvimento dos 3 aspectos do SER (corpo, alma e espírito);
modificação estado de consciência, abolindo os bloqueios; conscientes, subconscientes ou inconscientes, bem como o estresse;
solicitação pneumocirculatória;
estabelecimento de reflexos de autopreservação e defesas anti-traumáticas e a conseqüente abolição do medo;
ativação sensorial e motora das vias de condução interneuronais e dos centros de controle cerebrais e espinhais;
aperfeiçoamento dos mecanismos de equilíbrio corporal;
comprometimento de todo o corpo no processo de treinamento;
aprimoramento do sentido de localização espacial;
desenvolvimento da visão periférica;
globalização ou integração de todos setores orgânicos;
socialização pelo ritual de respeito, disciplina e parceria;

permite a elaboração de sistemas de capacitação física, individuais ou coletivos, seguros, ajustáveis às condições individuais de cada praticante (desde que acompanhado por profissionais competentes).

PSICOTERAPIA

A prática do jogo de capoeira, por ser este uma coreografia dialética simulando e dissimulando intenção ou condição de perigo, cria uma atitude mental de confiança nos próprios recursos para sobreviver aos perigos. Incorporando os reflexos defensivos e a autoconfiança. Banindo os bloqueios nervosos, que paralisam os mecanismos de auto-preservação, pela certeza de que estamos apenas brincando, dramatizando ou simulando em segurança uma condição de perigo, lentamente apresentada e da qual sabemos previamente que podemos escapar pelo meio de simples esquiva. Eliminam-se assim o medo, a timidez que são substituídos pela espontaneidade, extroversão e alegria.

CAPOEIRA NA TERCEIRA IDADE

A prática da capoeira,

pela multiplicidade de seus movimentos,
pela facilidade de ajustamento às condições pessoais de cada praticante,
pelas modificações mentais que acarreta,
pela integração entre os vários componentes do Ser,
por ser uma atividade fundamentalmente lúdica e portanto prazerosa,
por desenvolver um estado transicional de consciência capaz de escapar aos bloqueios de natureza mental e às limitações físicas do praticante,
por se prestar a inúmeros níveis de carga de trabalho; pode ser usada como método de manutenção da aptidão física, de capacitação ou de recuperação da aptidão física, correção de desgastes pela idade ou seqüela de complicações decorrentes de doenças próprias do envelhecimento.

Cumprimenta-se realçar que sua prática depende de avaliação prévia das condições orgânicas e funcionais do candidato e acompanhamento médico adequado para impedir possíveis complicações por sobrecarga de esforço.

REEDUCAÇÃO MOTORA

O acompanhamento musical e o jogo em parceria facilitam a eliminação dos bloqueios e liberam os movimentos, enquanto a prática individual possibilita o trabalho mental de concentração nos

músculo comprometidos, complemento indispensável ao bom êxito do trabalho.

Em reeducação motora poderemos usar movimentos repetidos envolvendo os músculo lesados, selecionados entre aqueles da seqüência fundamental de ensino, a partir do gingado, sob ritmo de berimbau, seja em prática individual, seja em prática individual, seja em parceria.