

Capoeira: luta ou dança? Professores bauruenses acabam com a dúvida!

Gabriela Gomes



Muitos podem conhecer a capoeira, patrimônio imaterial brasileiro que se mostra um símbolo da cultura afro-brasileira, da miscigenação de etnia e da resistência à opressão.

Nascida na época do Brasil escravocrata, a capoeira surgiu ao mesmo tempo em três estados na Bahia, Pernambuco e Rio de Janeiro.

Uma mistura de hábitos e costumes trazidos pelos negros da África com o momento histórico brasileiro, a capoeira foi, por muito tempo, uma forma de defesa dos escravos contra os castigos físicos que eram submetidos.

Contudo, ainda hoje, muita gente ainda se pergunta: a capoeira é luta ou dança?

Conversamos com dois professores de capoeira de Bauru que vão responder essa pergunta e ainda contar um pouco sobre os benefícios da prática.

Luta ou dança?

Ainda gera muita dúvida se a capoeira é uma luta, uma dança ou a mistura dos dois. O professor de capoeira Alberto Pereira conta que a capoeira nasceu como uma luta de resistência contra a escravidão.

Tanto que ela possui movimentos de ataques como chutes, socos e cotoveladas, contudo, o objetivo da capoeira é se defender em primeiro lugar.

“A confusão que se faz da capoeira ser dança está relacionada com a própria cultura africana e ao fato de que o negro fazia tudo o que era importante com música, desde o trabalho até cerimônias, eventos e a capoeira”, ele explica.

O contramestre burca Edson Ribeiro Nunes da Luz ainda completa a fala do professor Alberto:

“A capoeira nasceu como luta disfarçada em dança, os negros escravizados não poderiam ser pegos treinando uma luta ou algo que se tornaria uma arma para que eles poderiam fugir. Então criaram a ginga e seus balanços para enganar os feitores e eles pensarem que, estavam dançando ou realizando seus rituais”.

A capoeira e o Brasil

Explicado o conceito da prática, vale dizer a importância da capoeira para o processo de formação do Brasil como nação.

Mas primeiro, é necessário entender que existem três tipos de práticas de capoeira: a capoeira angola, que se aproxima da capoeira praticada pelos escravos; a capoeira regional, criada a partir de 1930 e a capoeira contemporânea, que mistura os dois estilos.

No Brasil, a capoeira contribuiu para o processo civilizatório da nação, contudo, o professor Alberto ainda afirma que a prática também formou a identidade cultural do país, introduzindo rítmica, instrumentos musicais, canto e até mesmo ideias de pacificidade, equilíbrio e diálogo.

Benefícios

Mas as vantagens da capoeira vão muito além da cultura. A prática também atua de forma benéfica para o físico das pessoas

A capoeira é uma atividade anaeróbica, ou seja, exige muitos movimentos e também trabalha com a parte de respiração.

O contramestre Edson cita diversos benefícios da capoeira, confira algumas:

Capoeira como paixão

Os dois professores ainda contaram o que mais gostam dentro da prática da capoeira:

“A capoeira é muito complexa! Eu gosto do jogo, da música, da convivência e das amizades que construí. Mas, talvez o que eu mais gosto é como a capoeira manifesta como luta no campo da resistência histórica, ela é um testemunho vivo da escravidão no Brasil”, conta Alberto. “Eu amo tudo na capoeira, os toques, as músicas, a luta, a arte, as histórias, a energia, as manifestações que a capoeira trouxe com ela para que não acabassem sendo esquecidas como: Maculelê, puxada de rede, samba de roda e o Jongo. Capoeira é tão rica e tão mágica que não teria como eu definir algo que mais gosto”, finaliza Edson.

10

BENEFÍCIOS DA CAPOEIRA

1

ATENDE A TODOS OS PÚBLICOS E FAIXAS ETÁRIAS

2

AJUDA A LIBERAR O ESTRESSE

3

ESTIMULA O CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR E MUSCULOESQUELÉTICO

4

ESTIMULA A AUTOCONFIANÇA

5

ESTIMULA O RESPEITO PELO PRÓXIMO

6

TRABALHA A DEFESA PESSOAL

7

ESTIMULA A VELOCIDADE

8

AMPLIA O CONHECIMENTO

9

DESESTIMULA A TIMIDEZ

10

TRABALHA TODO O CORPO