



Foi agora que eu cheguei –
a Capoeira Angola e o desenvolvimento humano

Cristiano M. Gallep

Monografia de conclusão do Seminário de Formação em Pedagogia Waldorf
Sítio das Fontes -Turma *JagV*,
julho de 2009

*Prescrever-se à matéria
é almas triturar;
encontrar-se no Espírito
é almas abraçar;
mirar-se no Homem
é mundos edificar.*

Rudolf Steiner

Capoeira é tudo o que a boca come!

M. Pastinha

Índice

Agradecimentos	4
Apresentação	5
<i>Que navio é esse - O Homem e a Capoeira: elementos formativos</i>	7
A formação da Roda	10
A musica, o canto e o jogo	13
O corpo e os movimentos	16
A Capoeira, a Roda e a Vida	18
<i>Vem jogar mais eu - A Capoeira Angola e o Homem em movimento</i>	24
– um ensaio de formas e imagens	
(posfácio) <i>Berimbau bateu</i>	
– A Capoeira, o (meu) Corpo e a (minha) Alma brasileira	38
Conclusão	39
Bibliografia	40
Vídeos	41

Agradecimentos

Agradeço muito à este grupo de pessoas irmanadas no JAG-V, aos nossos professores e novos amigos do Sítio das Fontes - e em especial ao Peter (claro!) - pelos carinhos e chacoalhões; pelos sorrisos, lágrimas, danças e canções;

ao meu mestre de capoeira, *Jogo de Dentro* (Jorge Egídio dos Santos), por nos ter confiado sua arte e levá-la em sua *volta-ao-mundo*;

aos integrantes dos grupos *Semente do Jogo de Angola* e *Saia-Rodada* (*in memoriam...*), por me acolherem em seu exercício coletivo da arte brasileira;

a Érica e Francisco, pelo amor em casa e na vida.

Apresentação

Este é um estudo introdutório, fruto de uma necessidade de apresentar uma visão pessoal sobre a Capoeira Angola. Além dos aspectos de arte corporal e musical, pretendo explicitar os exercícios individuais e coletivos que naturalmente ocorrem dentro da Capoeira, ainda que muitas vezes inconscientemente, dentro dos grupos, do treinamento e principalmente da roda, e como podem contribuir para o engrandecimento de cada ser-humano, individual e coletivamente.

Neste sentido quero, a partir da minha experiência e das de alguns outros companheiros, mostrar a Capoeira - mais precisamente na sua expressão mais antiga, denominada *Capoeira (de) Angola* - não apenas como uma divertida simulação de luta, um *'treinamento de guerra em brincadeira'*, ou como uma atividade artístico-corporal que movimenta corpo, sons e signos; quero também apresentá-la como uma criação coletiva de vivência de Microcosmos – o do próprio Eu e o do outro *camarado*, em movimento - e sua relação com uma representação de Macrocosmo: a *Roda de Capoeira*. A *Roda* se apresenta como um *espaço* temporalmente construído, de forma coletiva, para em um exercício de liberdade ver-se e ver o outro; ver também o mundo, os outros, a periferia que nos rodeia.

De estratégia corporal dos escravos no Brasil-Colônia ao status de divulgadora mundo afora da Alma e da linguagem do Brasil e brasileiros, nos dias de hoje, o emprego da capoeira como ferramenta educacional e terapêutica foi já evidenciado, principalmente nas últimas duas décadas. Não se pretende aqui revisar estes trabalhos nem tampouco detalhar nomes, datas e locais históricos da Capoeira, dado que outros autores, bem mais fundamentados nestes pontos, já o fizeram e ainda o fazem. O propósito aqui é, em parte tomando a terminologia antroposófica e em parte a da Capoeira, tentar explicitar os elementos corporais, anímicos e espirituais presentes nesta considerada a primeira arte brasileira¹ - a englobar aspectos americanos nativos, africanos e europeus do homem. Algo como uma introdução à Capoeira Angola para pedagogos, ou um ensaio sobre os seus aspectos pedagógicos para capoeiristas...

Além das vivências que tive na e no entorno da Capoeira, desde 1993, me inspiram também para este trabalho a necessidade de uma apresentação das possibilidades sócio-pedagógicas envolvidas, junto a crianças, adolescentes e adultos,

¹ - Eusébio Lobo da Silva, defesa de Livre-docência, Universidade Estadual de Campinas. *O corpo na Capoeira*, 2004.

em uma linguagem que chegue também até o corpo pedagógico das escolas. Me inspiram também, neste momento da vida, os versos do primeiro e do segundo ritmos da 'Pedra Fundamental', que de certa forma se concretizam na roda de capoeira.

recordar-do-espírito

refletir-do-espírito

olhar-do-espírito

**O próprio Eu
no Eu-de-Deus
se torna ser**

**O próprio Eu
ao Eu-do-Cosmo
reúnem**

**Ao próprio Eu
para o livre-querer
doam**

**O próprio Eu
no Eu-de-Deus
se torna ser**

**O próprio Eu
ao Eu-do-Cosmo
reúnem**

**Ao próprio Eu
para o livre-querer
doam**

viver

sentir

pensar

ser-cósmico-do-homem

atuar-da-alma-do-homem

**fundamentos do
espírito-do-homem**



Que navio é esse - O Homem e a Capoeira: elementos formativos

*Que navio é esse,
que chegou agora?
– É navio negreiro,
com escravos de Angola*

Formada na confluência de povos africanos, europeus e nativos sul-americanos, as práticas corporais que vieram a se transformar no que hoje se denomina *Capoeira*, se originaram dentro do processo de escravidão – de negros bantos, yorubás e jêjes, principalmente – e de sua posterior assimilação social, no Brasil-Colônia.

Provavelmente originada do termo Tupi *Caa'-apuam-era* – ‘lugar de mato já cortado’, ‘lugar que já foi mata virgem’, onde provavelmente se podia exercitar sem chamar muita atenção - a palavra *capoeira* era usada para designar os praticantes daquela movimentação corporal característica. Outras brincadeiras corporais, envolvendo perícias de ataque e defesa, foram registradas nos grandes centros da época colonial como Rio de Janeiro, a então capital federal, em Salvador e recôncavo baiano – Santo Amaro, principalmente, no Recife e em São Luiz do Maranhão. Algumas existem ainda hoje nas Antilhas e Caribe. Uma possível origem para alguns dos movimentos da capoeira - além de inspirados nas danças dos ventos, da água e de animais - seria o *N'golo*, o ‘passo da zebra’, ritual de iniciação tribal registrado em Angola, onde jovens duelavam pelo direito de se casar com a donzela da aldeia.

Ainda no Brasil-Colônia - principalmente nos grandes centros urbanos - com o aumento do convívio social de ex-escravos e escravos-de-ganho, também descendentes de europeus passaram a se utilizar dos movimentos aprendidos com os negros, e mesmo a introduzir armas brancas no confronto com os oponentes, assim como o lenço de seda para delas escapar. É notório o uso da *capoeiragem* no Rio de Janeiro, no fim do período do Brasil-Império e início da República, em ações individuais de marginais e malandros para agressão e auto-defesa, mas também em confrontos coletivos, entre liberais e conservadores nos dias de eleição - o chamado *Dia do Cacete*. A elite política local aprendia cedo a manobrar, segundo seus interesses, as maltas rivais de capoeiras, que tradicionalmente se organizavam por bairros.

No mesmo período aparecem também os capoeiras na “linha-de-frente” dos blocos de maxixe, no Recife - que se confrontavam não apenas musicalmente! - e que forneceram o ritmo e o corpo do que viria a ser o Frevo de hoje. No Maranhão, e também no Rio e São Paulo, aparecem a “Cocada”, o “Samba-duro” e outras brincadeiras musicadas, onde uma movimentação corporal lúdica se encontra com ações de ataque-defesa. De maneira geral, as ‘festas de largo’, as quermesses e também as pequenas feiras à saídas das missas de domingo foram o palco para essas manifestações corporais, num misto de celebração da vida e treinamento de combate.

Incluída no código penal, a *prática de capoeiragem* passou ainda no fim do período colonial a ser duramente perseguida, assim como também muitos dos cultos africanos e afro-brasileiros. Na virada e início da República, e com as já mencionadas batalhas entre maltas organizadas no Rio, muitos desordeiros e ‘mercenários’ que se utilizavam da capoeira foram presos e degredados, e a prática da capoeira, na sua informalidade, se limitou a atividades reclusas de alguns mestres. Apesar de muitos praticarem - não só negros e malandros - ficaram registrados da época apenas os nomes dos maiores desordeiros e valentões que, com sua habilidade corporal, podiam enfrentar contingentes em maior número e força e ainda assim saírem ilesos.

É certo que na Bahia, com a inclusão do canto e da música e do uso de uma movimentação mais disfarçada em brincadeira, a prática da Capoeira pôde manter alguma vitalidade, podendo ter mestres desta arte ainda em prática quando, no advento do nacionalismo do Estado-Novo, jogar Capoeira deixa de ser crime e passa ao status, pela mão de Getúlio, de ‘esporte-nacional’. A partir de demonstrações de *Me. Bimba* que, criando esquemas de treinamento esportivo e incorporando também ‘golpes-em-linha’ de outras artes-marciais, apresentou sua ‘Luta Regional Baiana’ em demonstrações de eficácia em desafios à lutadores locais e estrangeiros de diversas artes marciais.

Na mesma época, na Bahia, os praticantes daquela versão mais antiga, fonte de inspiração de *Me. Bimba* e que carregava maior conteúdo simbólico e riqueza musical, começaram a chamá-la ‘*Capoeira de Angola*’, de forma a diferenciar-se da nova modalidade que aparecia, mais esportiva e de demonstração física que passa a ser denominada ‘*Capoeira Regional*’. Mestres mais antigos que conduziam as rodas da época chamam *Me. Pastinha* - Vicente Ferreira Pastinha (Salvador, 05/04/1889 – 13/11/1981) - e lhe outorgam a missão de organizar a prática da ‘Angola’, de maneira a preservá-la e apresentá-la a sociedade, assim como *Me. Bimba* fazia com sua luta

esportiva. O termo '(de) Angola' vem do fato de que muitos dos negros praticantes da capoeira serem descendentes de povos vindos da região da atual Angola. Os bons praticantes desta arte passam a ser designados por 'angoleiros', como segue até os dias de hoje.

A partir das décadas de 1950 e 60, e mais acentuadamente na crise econômica dos anos 70, alguns capoeiristas baianos, em sua grande maioria da 'Regional', migram para outros estados, principalmente do promissor sudeste, e iniciam as linhas que levariam aos grandes grupos de capoeira que hoje se estendem pelo mundo afora. Com diversos desmembramentos quanto à técnica corporal, filosofia e simbolismo do jogo – *'cada mestre um estilo'*, como se diz – cada grupo participa da sua forma no trabalho de divulgação, perpetuação e modificação desta arte marcial genuína brasileira.

Apesar de M. Pastinha e seus principais discípulos – *Me. João Grande* (João Oliveira dos Santos; Itagi/BA, 15/jan/1933) e *Me. João Pequeno* (João Pereira dos Santos; Araci/BA, 27/12/1917) – terem tido grande valorização simbólica e histórica, por parte de todas as vertentes desde o início desse processo de expansão, Me. Pastinha morre a míngua no início da década de 80 e seus discípulos são, então, resgatados do ostracismo e da pobreza em que viviam na época. Me. João Grande, hoje com 75 anos, ensina agora em Nova York, onde recebeu título de doutor *honoris-cause*. Me. João Pequeno, com 92 anos, continua seu trabalho em Salvador, no Forte Sto. Antônio além do Carmo. Alunos destas duas referências e relativas gerações posteriores formam os grupos 'de Angola' e, a partir das décadas de 80 e 90, seguem também para além da Bahia, expandindo seu trabalho para o resto do Brasil e do mundo.

De movimentos mais contidos, onde o perigo se esconde e pode-se *vadiar* (brincar) por longo tempo, exercitando-se e divertindo-se simultaneamente, a Capoeira Angola apresenta maior conteúdo simbólico e riqueza musical - herdados da cultura e religiões africanas e afro-brasileiras comum a muitos dos seus praticantes - se comparada a Regional, de intenção mais técnica e esportiva.

A Regional apresenta movimentos mais rápidos e explosivos, porém 'revelados', mais previsíveis para o outro *camarado*, sendo valorizada uma movimentação mais aérea, com saltos e exibições acrobáticas; também é de certa forma reduzida a sutileza musical e simbólica em prol de uma eficiência esportiva, naturalmente construída nesse sentido.

Na Angola, cuja riqueza terá alguns aspectos abordados ao longo deste texto, o jogador procura esconder sua estratégia, estudando os movimentos alheios como num

jogo de xadrez, preparando-se antes do 'cheque-mate' que, contudo, sempre pode ser desmanchado, no último momento, para possibilitar a fluidez característica do jogo: não existe um ganhador, existem brincantes divertindo-se, *vadiando*, exercitando-se em movimentos corporais e imagéticos.

A formação da Roda

*Foi agora que eu cheguei,
à todos eu vim louvar.
Vim louvar a Deus, primeiro,
Morador deste lugar..
Agora eu 'tô cantando,
'tô cantando em louvor.
Estou louvando a Jesus Cristo,
porque nos Abençoou.
Agora estou rogando
ao Pai que nos criou:
- Abençoe esta cidade,
com todos seus moradores,
e na Roda de Capoeira,
abençoe os jogadores!*

Iê, Viva meu Deus!

(coro) *ie, viva meu Deus, câmara...*

(Me. João Pequeno)

A Roda, o Círculo - a formação circular fechada - é um símbolo da Unidade, do Inominável, do Uno. É uma estrutura geométrica singular, matematicamente mágica, que possibilita transformações e projeções geométricas com infinitas combinações de ritmos e medidas. Muitos ritos, danças folclóricas e brincadeiras utilizam a roda como base organizativa para a movimentação particular a se desenvolver, e assim também ocorre na Capoeira Angola: a partir da posição da 'bateria', ou charanga – o conjunto de instrumentistas e instrumentos – um círculo de assistência é fechado, antes que se inicie a marcação dos instrumentos, o canto de abertura e, então, o jogo dos dois *camarados*.

A formação da bateria, comumente encontrada na maioria dos grupos atuais, não só 'de Angola' - a partir da expansão da influência de Me. João Pequeno - foi praticamente definida à época da organização iniciada por Me. Pastinha. Neste modelo temos (em sentido horário) 3 berimbaus (grave, médio e agudo), 2 pandeiros, reco-reco, agogô e atabaque. M. Pastinha chegou, por algum tempo, a incluir também viola e castanholas (sua mãe era espanhola), pratica abandonada posteriormente. M. João Grande e grupos a ele relacionados, porém, utilizam uma formação central a partir do berimbau grave, e em torno dele os outros instrumentos, de forma a termos (em sentido horário) reco-reco, agogô, pandeiro, berimbaus - médio, grave e agudo - pandeiro e atabaque. Essas duas linhas também se diferenciam pelos toques – linhas melódicas – utilizados por cada berimbau.

O berimbau - mais precisamente o 'berimbau-de-barriga' - é um monocórdio primitivo associado a uma caixa de ressonância - a cabaça - utilizado há muito por pastores e vendedores ambulantes na África e Ásia-Menor. Foi utilizado desta forma também no Brasil, no tempo colonial. Aparece também em Cuba, como uma espécie de oráculo em algumas linhas de *Santería*. Na Capoeira Angola, na roda, os berimbaus exercem papel central no ritmo e no simbolismo – “O berimbau é o mestre”, usualmente se ouve dos mais velhos. Se encontra sempre presente em trio - *Gunga*, *Médio* e *Viola* - como a emular as funções dos três tambores presentes nas liturgias de diversas religiões afro-brasileiras: o instrumento de tom grave a marcar a base rítmica; o tom médio em sistema de contraponto; o mais agudo em 'dobra', dobrando notas, com maior liberdade para improviso, a costurar a melodia criada pelo conjunto. O atabaque também aparece como elemento marcante, dando base constante e profunda para a célula rítmica a ser também reproduzida pelos demais instrumentos.

Além de materializadores - expressando elementos de uma trimembração pela linha melódica, ritmo e relação com demais instrumentos - ambos atabaque e berimbau são símbolos do ser-humano, algo como uma personificação, no instrumento/instrumentista, de um âmbito invisível, uma expressão do imaterial (e todo que já tocou um bom berimbau, numa roda bem constituída ,sabe desse axé a que me refiro...). O berimbau na roda comanda e pressente, incentiva e acalanta, recorda o passado e profetiza o instante a frente.

São 12 as partes fundamentais do berimbau, na forma como usado na Capoeira: uma verga de madeira de 7 palmos, couro, prego, arame, barbante, cordão, cabaça, 'vaqueta' (vareta), 'dobra' (moeda ou seixo), e caxixi (caco de cabaça, semente de

'terço²', junco). Há quem trate seu berimbau como a um elemento litúrgico, preparando-o e conservando-o para a coordenação adequada da roda.

Ela é religiosa (a capoeira). A mesma religião que vem o candomblé, o batuque, o samba, ela é da mesma parcela, os manifestos são diferentes (...) o capoeirista é o mesmo feiticeiro, mas abandonou mais uma parte por outra.

Me. Pastinha³

As tradições do simbolismo, da cosmogonia e da compreensão do espiritual contidos nas culturas africanas, amalgamadas no Brasil, por muitas vias foram embutidas nos chamados 'fundamentos' - elementos formativos - da Capoeira Angola, assim como algumas imagens das apropriações simbólicas ocorridas no convívio com catolicismo e com a 'pajelança' nativa. Os conceitos envolvidos para a prática desta "*brincadeira de gente grande*" acabam por ser como um antídoto contra a visão materialista da nossa cultura atual, praticada em um espaço fora do estritamente religioso, e ao mesmo tempo contra um espiritualismo 'místico', afastado da Terra, dado que inerentemente se vincula também ao nosso corpo terreno.

No seu corpo - e na relação construída na roda - o *capoeira* encontra em si e no outro o animal e o espiritual, o terreno e o transcendente. Sente que precisa se equilibrar entre esses pólos, e nisso se fortalecer, para que seu *jogo* – sua vida – se desenvolva. Pressente e vivencia como o medo, a insegurança, podem gerar violência, agressão; como a paciência, a sensibilidade, podem trazer harmonia mesmo dentro do vigor físico, do enfrentamento corporal.

Para termos o *angoleiro*, o jogador completo, este precisa não só ter a habilidade da movimentação corporal, mas também a percepção do outro, da música presente, dos demais *camarados*. Precisa também saber tocar e cantar, e ter alguma poesia para sua *ladainha*; saber confeccionar seus instrumentos, principalmente o berimbau; saber olhar nos olhos e apertar a mão para chegar até a outra alma diante de si.

² - ou 'lágrima-de-nossa-senhora'.

³ - apud Pires, 2002, p.80 – vide bibliografia.

A musica, o canto e o jogo

Para termos a roda 'feita', completa, são necessários além dos dois jogadores, os 7 instrumentos citados e a 'audiência': demais jogadores ou visitantes a cantar, fechando o círculo.

Com a *ladainha* se inicia a roda. Com os mestres ao berimbau, iniciados um por vez, do grave ao agudo, uma pessoa solicita a vez e grita “*lê*”, sustentando um tanto alongadamente: é o aviso para iniciar seus versos, seu *lamento* – uma saudação, um agradecimento, uma provocação – sua mensagem da vez. Pode-se também usar os versos de outrém, que condizem com a imagem que se deseja passar. Muitas vezes utilizam-se ladainhas de mestres antigos, de certa forma históricas, algumas até já apropriadas pelos compositores da MPB.

Ao finalizar a ladainha, o cantor grita “*lê*” novamente e inicia a *louvação*, saudando seu(s) Deus(es), os mestres, colegas, a Vida. A partir daí, reco-reco, agogô e atabaque, que estavam mudos de início, começam sua participação no ritmo assim como o coro, que segue repetindo os versos de louvor. Segue exemplo – curta ladainha e louvação:

lê, maior é Deus, (bis)
pequeno sou eu!
Tudo o que eu tenho
foi Deus quem me deu.
Na roda da Capoeira,
grande, pequeno sou eu!

lê, viva meu Deus!

(coro) *lê, viva meu Deus, camarada*

lê, viva meu Mestre!

(coro) *lê, viva meu Mestre, camarada...*

Após o fim da louvação inicia-se uma quadra ou *corrido*, que o coro deve acompanhar. Pode-se então iniciar o jogo: os dois *camarados*, que ouviam agachados ao pé do berimbau, se cumprimentam com um aperto de mão e começam a *vadiação*, geralmente com um gesto de cumprimento, num movimento em dupla, agachando-se sobre os braços na frente dos berimbaus. O ritmo cadenciado pelo berimbau e o tom dos versos em repetição – cordiais ou provocativos, religiosos ou profanos, de conotação histórica ou cotidiana – guiam a qualidade da movimentação desenvolvida pelos jogadores. O mestre ou pessoa mais experiente ao comando tem a sensibilidade

para conduzir os ânimos, incentivar a brincadeira e apaziguar desavenças, com o canto e a cadência apropriados:

“...Ai, ai, ai-dê,
joga bonito que quero aprender...”

“... pelo sinal da Santa Cruz,
pelo Sinal: da Santa Cruz ...”

“... mas o facão bateu embaixo:
a bananeira caiu! ”

“ ... quem nunca viu, venha ver:
licuri quebrar dendê! “

“Santo Antônio é protetor
da barquinha de Noé ...”

“Santa Maria, mãe de Deus,
cheguei na Igreja e me ajoelhei”

“oh Santa Bárbara, do relampu-ê!
do relampu-ê do relampu-a...”

“Bem-te-vi botou gameleira no chão,
bem-te-vi botou: gameleira no chão!”

“Valha-me Deus, senhor São Bento,
buraco velho tem cobra dentro ...”

Joga-se o tempo que se pode, dado o condicionamento físico, ou o que se é permitido, dada a quantidade de outros *camarados* em esperar para jogar. Se este é o caso, o berimbau grave, o *Gunga*, chama para a finalização, com um toque peculiar - uma tersina - que fica explícito por entre o ritmo (binário) usual. Os *camarados* vão até o *pé do berimbau* e, com um aperto de mão, terminam o jogo. Ao contrário da Regional, não existe na Angola a *compra de jogo* – troca de parceiros antes da finalização – apenas os jogadores ou o berimbau podem encerrar a brincadeira iniciada por eles próprios, e não outrem. A mesma interrupção feita pelo berimbau pode ocorrer, se necessária devido `a outros incidentes, para que ocorra um novo início de jogo.

A afinação dos berimbaus é ao mesmo tempo individual e coletiva, realizada de forma intuitiva porém complexa. Cada instrumento tem, além do *chiado* – som atonal com a corda parcialmente presa pelo dobrão (ou pedra) e cabaça abafada - apenas

duas notas: a grave, com uso de toda extensão da corda; e a aguda, onde a extensão é reduzida intencionalmente, pelo manejo do dobrão. Cada um dos três berimbaus quando em conjunto se interpolam de maneira a completar uma escala harmônica, quando devidamente afinados.

Apesar de simples esta descrição na teoria, afinar esse conjunto rústico demanda tempo e paciência: cada combinação de tensão da corda / peso e densidade da vara / tamanho e espessura de cabaça produz uma afinação, que pode ser também ajustada pela posição da cabaça na corda, até a altura máxima de um palmo. Ter os berimbaus afinados individualmente, porém, não garante a afinação do conjunto, e os procedimentos de ajuste podem precisar ser refeitos até que a combinação soe agradável: outras combinações, usando a Viola na próxima oitava acima, podem gerar intervalos de 3^a e 4^a e serem considerados satisfatórios, quando por vezes há falta de recursos para afinação – do contrário diz-se que o conjunto não *casa*, não completa o conjunto tonal.

Já houve no passado uma maior diversidade de *toques*, ritmos, para serem executados no berimbau, a variar de acordo com a qualidade do jogo, como testemunhado pelos mestres mais antigos e oportunamente documentado por um músico (alemão!) nas décadas de 60 e 70⁴. Porém muito da riqueza foi sendo diluída com o tempo, com apenas alguns destes toques ainda usuais nos dias de hoje. A base geralmente é formada pelos toques de *Angola*, *São Bento Grande* e *São Bento Pequeno*, respectivamente executados por Gunga, Médio e Viola; outros toques ainda executados, apesar de nem sempre usuais no jogo são a *Cavalaria* (aviso de patrulha), *lúna*, *Apanha-laranja-no-chão-tico-tico*, *Santa Maria*, *Jogo-de-dentro*, além da base binária do samba-de-roda.

⁴ - Kay Shaffer, vide bibliografia.

O corpo e os movimentos

O corpo na roda de capoeira exercita-se por inteiro – todas suas torções, diversidade de apoios e mobilidade são exigidos para execução dos movimentos, em sua maioria circulares tanto na relação dos membros individuais com o corpo quanto do corpo de um *camarado* em relação ao outro, dentro da roda. Cabeça, troncos e membros circulam em torno do eixo individual assim como *rodeiam* também os corpos, um em relação ao outro.

Não há muito tempo, o jogo era praticados por trabalhadores braçais – estivadores, pedreiros, carpinteiros - que podiam chegar a esses movimentos a partir de seu condicionamento físico diário. Para que o homem urbano de hoje chegue lá, porém, é necessária uma preparação adequada para fortalecimento muscular, lubrificação e alongamentos das inserções musculares nas juntas e ossos.

São poucos os movimentos fundamentais que geram, por infinitas variações de combinação a partir da *ginga*, o diálogo corporal na roda com a formação de múltiplas curvas e lemniscatas. Alguns exemplos serão mais explorados em seção a seguir; irei aqui apenas listar os principais movimentos, dentro de uma classificação simplificada:

- de defesa / deslocamento: *negativa, bananeira, rolê*;

- de ataque: *meia-lua-de-frente, meia-lua-de-costas, chapa-de-frente, chapa-de-costas, rabo-de-arraia, rasteira, tesoura, cabeçada*;

- ambivalente: *au*.

Temos ainda as variantes destes, geradas com a radicalização do uso dos apoios, tal como a *queda-de-rim*, o *au-de-cabeça*, a *bananeira-com-a-cabeça*, etc.

Para todos esses, e em todas condições de jogo, são permitidos apenas cinco apoios – as mãos, os pés e a cabeça. Deve-se conseguir usar habilmente estes cinco, sendo necessário equilíbrio para agachar-se e levantar-se apoiado apenas nas pernas, ou apenas nos braços, ou com o apoio sobre a cabeça.

Vestido em traje especial, geralmente branco, o *capoeira* na roda deve poder sair tão limpo quanto entrou. É considerada ofensa e falta de perícia sujar o traje do outro, mesmo que não intencionalmente – a pureza simbolizada no branco deve poder conviver com a contenda corporal e sair imaculada. Do contrário, fica claro que uma das partes não pôde se equilibrar corretamente, em amplo sentido – física e/ou animicamente.

Além dos já citados golpes e defesas, temos alguns movimentos peculiares, as ditas *chamadas*. Numa *chamada* o jogo é interrompido por um gesto arquetípico do *camarado*, como a dizer com seu corpo, euritimicamente:

- *lê!* (eu, aqui, me separo e diferencio do outro, e conclamo!);

O capoeira sinaliza corporalmente o momento singular e se posta à espera do outro, em guarda ou redenção, de acordo com o momento, conclamando por uma resposta: o outro jogador, geralmente após se benzer ao *pé do berimbau*, deve 'atender' ao movimento, com certo cuidado de ambas as partes a depender da situação: um recomeço de jogo, uma saudação, uma emboscada!

Da mesma qualidade é o movimento denominado *volta-ao-mundo*: sinaliza-se um giro pelo perímetro da roda, em dupla, realizado com apenas uma das mãos dadas, voltadas para o centro da roda, como a comungar um vórtex, andando com atenção até que um dos jogadores desfaça o giro instaurado, voltando ao jogo com um golpe ou jogo de corpo na *ginga*.

O jogo se inicia sempre ao *pé do berimbau* com um aperto de mão dos *camarados*, e assim deve também terminar. Terminada a *louvação*, após uma *ladainha* inicial, começam os *corridos* e com eles o primeiro jogo. Em outros momentos sem *ladainha*, do segundo jogo em diante, inicia-se quando o mestre/berimbau, com um sinal, assim o permitir. Os jogadores se apóiam sobre os braços, à frente dos berimbaus, e o jogo começa lentamente, com os dois *camarados* se estudando, e pode ir se transformando em diálogo corporal mais intenso, com muitas '*perguntas e respostas*' de ambos os lados, a depender de si, do outro, do momento: grandes amigos podem se divertir, se exercitar, se exporem e se acalantar mutuamente; antipatias pessoais podem se espelhar e se reconhecer; e também nossa própria sombra (e a do outro!) vai aparecer...

Com o tronco firme, frontal (mesmo quando de ponta-cabeça!), os olhos e demais sentidos acesos e focados no diálogo de corpos, na poesia e na música, os jogadores procuram nunca dar as costas ao outro, uma falha que pode custar ao menos um susto, quando não um tombo. O sorriso, o olhar aparentemente displicente, são sempre direcionados ao outro, como palavras em silêncio deste diálogo entre corpos.

Após algum tempo – geralmente algumas horas...- a roda chega ao ápice, com o ritmo já mais acelerado e o jogo mais solto, aberto. Antes de se encerrar a roda, canta-se o 'Adeus', uma cantiga de despedida onde todos ficam de pé e batem palmas na cadência, e pode haver - apenas neste momento - a compra de jogo, com uso de movimentos mais rápidos e audazes, até que o berimbau/mestre toque a tersina e chame 'lé!' final, quando todos os instrumentos silenciam simultaneamente.

A Capoeira, a Roda e a Vida

“(...) Pois assim como o homem terreno tem suas percepções sensórias, tem também em seu sentir e seu querer um reflexo do mais alto tipo de cognição, da Intuição. De outra forma ele não poderia ser um ser moral. (...) O homem terreno tem em si algo do que é mais baixo, e também este sombra-imagem do que é mais alto, acessível apenas através da Intuição. São os níveis intermediários que faltam nele; logo ele precisa adquirir Imaginação e Inspiração. (...) No presente, é no seu sentido de moral, na sua consciência moral, que ele possui uma imagem terrena daquilo que aparece como Intuição. Logo podemos dizer que quando um homem com conhecimento iniciático alcança um conhecimento Intuitivo do mundo, do qual ele previamente tinha conhecimento apenas da leis naturais, o mundo se torna intimamente conectado com ele na Terra assim como apenas o mundo moral o é atualmente. E isto certamente é uma característica significativa da vida humana na Terra – que a partir de um obscuro pressentimento interior nos conectamos com a mais alta esfera de algo que, na sua forma verdadeira, é acessível apenas à consciência desenvolvida.”

Rudolf Steiner⁵

O *capoeira*, ao participar do fazer da roda, sente e passa a saber - mais ou menos inconscientemente a depender do indivíduo e seu histórico - da amplitude da força da roda, do momento individual, da música e do ritmo; das potências latentes no outro *camarado* e nos demais participantes que fecham o círculo, a tocar, cantar ou apreciar o jogo que se desenvolve. Sabe-se por vivência que os corpos, dos indivíduos e do coletivo formado, são co-habitados por seres independentes dos humanos, espíritos elementares que coordenam processos físicos e vitais; sabe-se também da responsabilidade com que se deve tratá-los, dadas as implicações possíveis, tanto em

⁵ - GA 227, 20/8/1923, Penmaernmarwr. (tradução livre do autor) Vide bibliografia.

âmbito local como supra-sensorial: suas ligações com as esferas superiores e com o *karma* de cada um, de sua gente, da vida na Terra. Não raro, como somos todos ainda quase-humanos, 'bruxarias' e 'demandas' mais ou menos sutis podem ainda aparecer nas rodas, envolvendo seus participantes, e se diz: - “... *quem não pode com mandinga não carrega patuá ...*”.

Mesmo para os que não são inteirados das ditas 'mandingas de preto-velho', o jogo em si desperta tanto o sentido moral da vida, dentro das relações humanas, quanto o olhar para si mais intenso. O *camarado* deve se conhecer melhor, física e animicamente, para melhor poder se relacionar; deve poder se entregar a dança do outro, como num ato de amor ao inimigo, para poder compreender e assimilar seus movimentos - só assim pode fluir o jogo. Se não o faz conscientemente, a relação com outros na roda, com as responsabilidades perante o mestre e o grupo, e muitas vezes o próprio treinamento físico, o levam a fazê-lo - a moralidade embutida na chamada *malandragem*, na vadiação do jogo, aparece clara a todos.

De início inconsciente, o processo de amadurecimento pessoal e social passa a ser realizado objetivamente, com o passar dos anos. Os mestres antigos sempre aconselham:

*“Capoeira é para a vida: melhor uma rasteira na
roda que outra lá fora!”*

Levar a fortaleza, a sensibilidade e engenhosidade conquistada no jogo para a vida, para o dia-a-dia, se tornam também objetivos do bom *capoeira*.

Apesar de serem saberes formatados em outras épocas, onde uma relação atávica era predominante no contato com o supra-sensível, e também da crescente mercantilização de suas aplicações pelo mundo afora – aumentando o preconceito geral sobre suas agremiações e praticantes – as imagens da visão de mundo amalgamada nas religiões afro-brasileiras, e depois também na Capoeira Angola, de certa forma complementam as limitações do pensamento ocidental, sem contudo fugir deste mundo. A partir da confluência com o cristianismo europeu, com a alma celebrativa da cultural brasileira - e com a necessidade de ser socialmente aceita como prática de todos, não apenas de negros/pobres/malandros/marginais - pode-se dizer que a capoeira passa a conter uma semente de irmandade espiritual, onde pessoas das mais diversas cores, classes e gostos se encontram para compartilhar, em dupla, de algo como um

espelhamento biográfico no espaço, um exercício pessoal e social realizado em liberdade, em busca de liberdade.

O homem moderno, racional, pode no jogo da Capoeira vivenciar tanto as potências da sua estrutura física, de seu corpo vivo, como a abrangência de sua sensibilidade, de sua percepção. No exercício aprofundado do seu tato pode melhor chegar até a percepção do Eu-do-outro; da continua percepção da sua vitalidade chega a entender, a perscrutar o pensamento do outro; da pratica de seu corpo em movimento aproxima-se da linguagem do outro – Almas dispostas se encontram, em liberdade.

Se antes a capoeira era usada para fugir do cárcere físico, da escravidão, hoje ela pode ajudar a fortalecer o anímico e o espiritual, numa sociedade utilitarista e materialista que trata o corpo e as relações sociais como mecanismos complexos. Na roda, o capoeira é chamado a ouvir a periferia, a partir de seu centro, e também ser periferia para o centro do outro: recebemos e trazemos o fio do futuro, via ação corporal.

Grande prazer é ver o encontro de amigos, bons *angoleiros*, a *vadiar*: o jogo franco porém preciso mostra as habilidades físicas e também a capacidade de se envolver, simpaticamente, com a movimentação do outro, de prevê-la; e de, antipaticamente, estudar o movimento, o momento anímico, o *camarado*; delinear estratégias. O pensar sobre a ação, sobre o movimento a ser instaurado é naturalmente entremeado pela sensação, pelo momento, que ocorre na relação com o outro e com o ambiente; ambos Pensar e Sentir coordenam o Agir, a continuidade e fluidez dos movimentos, que revelam sempre a moralidade presente, ou a falta de alguma: Em tratando-se de uma arte-marcial, podem sempre aparecer os *valentões*, procurando um par para medir forças. Mas não é preciso desgastar-se com estes: basta apertar-lhe as mãos, ao *pé do berimbau*, e sair do jogo, deixando a contenda para outro que se preze.

Nas mesma série de palestras do enxerto acima citado⁵, Rudolf Steiner também discorre sobre como as condições no mundo espiritual são totalmente adversas das vivenciadas no mundo físico, com os sentidos normais; sobre como é necessária uma solidez, uma luz e uma plenitude interiores, construídos ativamente pelo homem, para que ele possa suportar conscientemente as vivencias no supra-sensorial. Viver, Sentir e Pensar, no mundo físico, precisam ser devidamente fortalecidos, exercitados sadiamente, para que essa preparação interior seja iniciada. A meu ver, assim como em outras artes marciais, a Capoeira Angola e a Roda podem auxiliar nesse processo de

amadurecimento humano, ao propiciar uma vivencia integral de sí e do outro – não apenas do que se apresenta por fora, mas também do que se oculta por dentro – revelando o fundo Moral da Vida e das próprias leis naturais. Assim como na roda os movimentos são encadeados com precisão e fundamentação no momento presente, de interação da dupla a semear o futuro, o capoeira aprende também que toda ação na vida, mesmo involuntária, convoca conseqüências específicas.

O jogo na roda necessariamente explicita o ser-moral de cada um, a partir do diálogo corporal com o outro. Quando uma dupla de capoeiras joga, está em exercício verdadeiramente uma cognição baseada em Amor, na sua forma de reverência, entrega e respeito simultâneos: não se consegue jogar sem essa disposição de deixar envolver e ao mesmo tempo envolver o outro. Ao apertar as mãos, para o início do jogo, sente-se a intenção do outro imediatamente; se não é boa, pode-se encerrar antes mesmo de começar. Não conseguimos colocar máscaras anímicas dentro da roda: elas caem espontaneamente. Se cultivamos a camaradagem, a boa vizinhança, sempre encontraremos outros camaradas para sadiamente *vadiar*. Se procuramos encrenca, sempre se pode encontrar um encrenqueiro `a altura.

“A sua capoeira é você. Não existe nada fora de você na capoeira. Durante o jogo, você exterioriza todos os seus reflexos, os seus apetites, a sua personalidade integral, desprovida da maioria dos preconceitos. Essa individualização da capoeira permite a quebra de todos os bloqueios. Por que deixa de existir toda a super-estrutura social, cultural, educacional que nos impede de manifestar todos os complexos. E a pessoa fica livre, livre como um anjo, livre como o vento. E como o vento ela é a expressão da verdade”⁶.

Como já mencionado, o “Berimbau é o mestre” e, com sua cadência profunda entremeada pela melodia da poesia, coordena o ambiente do jogo, sua vida, seu Axé. Esse axé, energia vital a englobar todos os participantes - e principalmente os dois jogadores do momento - nunca passa despercebido. Sempre através da música e do canto, da poesia, o mestre mais experiente ao berimbau pode apaziguar ânimos exaltados, incentivar a brincadeira, propor novos recomeços.

Pode-se dizer que a nossa sociedade, nosso momento social, se espelha na Roda de Capoeira. Todas as classes sociais, níveis de instrução formal, credos e cores estão presentes; o generoso e o egoísta, o delicado e o brutamontes. Podemos nos ver e ver nosso mundo, nossas relações e nossa vida, espelhados dentro da roda. A Roda

⁶ - Depoimento de Mestre Decânio em “Capoeiragem na Bahia”, Produção de Uirá Iracema, 2000.

emula a vida social, a sociedade, o Mundo; os jogadores representam o humano em desenvolvimento, em construção não isoladamente mas na companhia do outro.

Tanto o jogo na roda como o treinamento físico, necessário à prática, pedem que o indivíduo use seu Pensar para corretamente, delicadamente, reconhecer o passado de seu corpo e suas capacidades de movimento; para desvelar suas sensações, seus sentimentos, seu Sentir; e usá-los adequadamente na condução do movimento corporal em si e com o outro. Pensar, Sentir e Querer são trabalhados conjuntamente: a sensibilidade do bailarino, do artista, auxilia a formação da estratégia a guiar os movimentos, o futuro, do guerreiro. Estrategista-artista-guerreiro são o mesmo, se apóiam e intermeiam, não podem funcionar separadamente dentro da Roda.

Com sua prática durante a vida, o jogo da Capoeira Angola fortalece as inter-relações da trimembração humana. De nada vale ser forte e ágil sem clareza e contemplação do jogo, do outro e de si, no presente; de nada valem inteligência e experiência sem a devida percepção do momento, da relação vivida; de nada vale essa capacidade de contemplar e perceber se a (re)ação, ou falta de alguma, não cabe no momento.

Todas as idades podem conviver na roda, dos pequenos aos idosos. Temperamentos e personalidades díspares são igualmente atraídos e equalizados:

- um colérico, entusiasmado com a força dos movimentos, deverá também exercitar a constância do ritmo, da respiração, da paciência; sempre encontrará entremeios de maior dificuldade, desafios corporais, para se exercitar;
- um sanguíneo, ávido pelo vento dos movimentos, precisará se equilibrar e ter apoio firme, além de calma para a correta reação; precisará conquistar certa independência do meio, para poder ter algo de serenidade dentre a agilidade exercitada;
- um fleumático, a vontade com o canto e musica repetitivos, envolventes como água precisará aprender a reagir rapidamente ao outro e ser capaz também de movimentar perguntas corporais para que o outro possa fazer o mesmo;
- o melancólico, em casa na profundidade e peso dos corpos bem plantados, na densidade e constância da ginga, reconhecerá também a água, o vento e o fogo que nesta habitam; será conclamado a se apoderar um pouco de cada elemento, de mobilidade e envolvência, para soltar o corpo na roda e também poder jogar.

Nas crianças fica clara cada tendência, no conjunto do grupo. Pode-se deixar cada um se entreter na sua preferência, num primeiro momento: a musica ou canto, o jogo rápido ou o mais lento; a estratégia delicada ou a explosão. Em seguida, pode-se

buscar o pólo mais negligenciado por cada um e exercitá-lo, tanto durante o jogo como no treinamento, onde a repetição de formas/movimentos de variadas tonalidades são feitos por todos.



Vem jogar mais eu - A Capoeira Angola e o Homem em movimento
- um ensaio de formas e imagens

*Vem jogar mais eu,
vem jogar mais eu, meu irmão;
vem jogar mais eu, meu irmão,
vem jogar co' eu, irmão meu!*

O treinamento para o jogo deve procurar adequar o jogador para a Roda – alguma força, muito equilíbrio e elasticidade são essenciais, assim como uma mínima condição aeróbica. Além disso, necessita-se também de alegria, espontaneidade e fluidez; solidez de ânimos e dedicação - corpo disposto, coração aberto e mente calma.

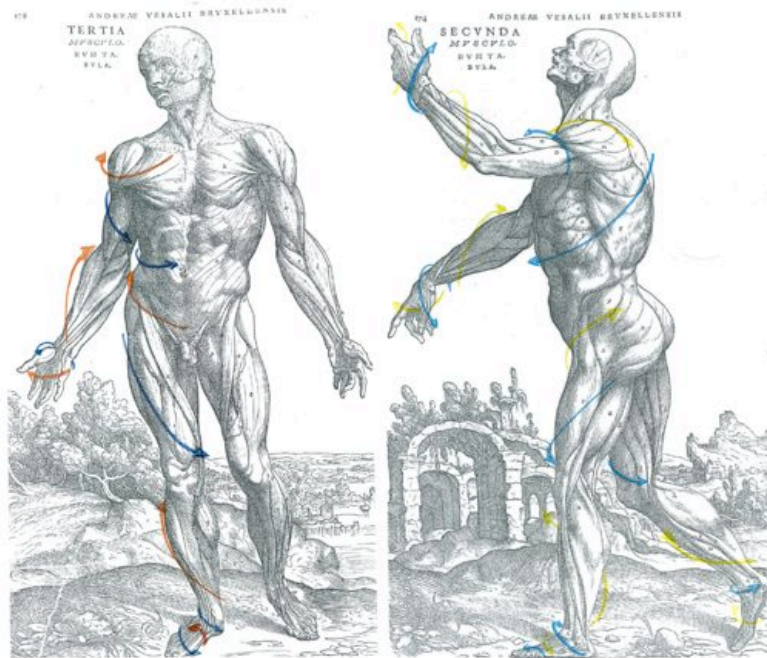
Poderia-se abordar e descrever toda uma seqüência de exercícios físicos, alongamentos e equilíbrios praticados. Escolhemos aqui alguns dos momentos e movimentos, evidenciando as formas, os desenhos espaciais praticados na sua prática; é importante lembrar que duas formas distintas de pratica ocorrem: no treinamento os movimentos são muitas vezes feitos 'em linha', com o jogador sozinho deslocando-se linearmente para as laterais; no jogo em dupla, na roda, os deslocamentos laterais são na maioria circulares, com cada procurando jogador procurando envolver o outro no seu próprio vórtex de movimentos.

De forma cada vez mais consciente, acordada, a medida que se acumula experiência de treino e jogo, vai se reconhecendo o próprio corpo, suas forças e vulnerabilidades; sua capacidade de vencer a gravidade, de se postar por pura Vontade e capacitação de cada jogador

Aquecimento

Além do trabalho feito, na seqüência de aquecimentos, com agachamentos e alongamentos localizados e gerais como forma de preparação para os movimentos e torções que serão exigidos, é importante acender a consciência para as torções musculares do próprio corpo. Uma boa forma de começar é com uma auto-massagem: sentados, em posição de *lótus* ou próxima desta, com as duas mãos pegamos um dos pés e o torcemos – mão esquerda gira os dedos do pé direito para dentro, mão direita levanta o arco da sola, para fora. Vai subindo-se pelo membro, invertendo-se o giro sobre os músculos a cada junta/inserção – na seqüência, a mão esquerda assume o papel da direita, e esta passa a trazer o tornozelo para dentro; e assim seque-se até

cintura; depois a outra perna e em seguida cada um dos braços, em direções como no esquema explicitado na figura a seguir.



torções musculares: auto-massagem no aquecimento⁷

A partir desta movimentação da auto-massagem, as junções das torções podem ser mais lubrificadas, aquecidas e evidenciadas com seqüências de trocas de apoios – pés e mãos - feitas lenta e suavemente:

- inicialmente acorados, com mãos e pés no chão passamos o peso para a ponta de um pé e depois para o outro, com pequenos deslocamentos do apoio das mãos (sempre com a planta toda apoiada), alternado dedos para fora e para dentro;
- posteriormente, levantando-se, libertando uma das mãos e realizando arcos laterais com toda a extensão do corpo;
- sobre os pés, com estes fixos porém maleáveis, pernas flexionadas desde o nível baixo ao alto, com os braços em guarda circulando `a frente do corpo em leminiscatas.

Para o acordar da forma da coluna, alongando-a, e também o fortalecer da musculatura que a sustenta ereta, sem rigidez, pode-se realizar antes mesmo do aquecimento acima ou ao final da aula uma série de abdominais: deitado, com os joelhos dobrados e pés plantados, levanta-se lentamente, vertebra-a-vertebra, como

⁷ - indicações de direção, sobre gravura de Andreas Vesalius - *De humani corporis fabrica*; IOESP.

que a se utilizar de uma corda presa na nossa frente, até postar-se sentado, de costas eretas e peitos aberto com braços por entre os joelhos. Na descida do tronco a lentidão pode ser mais exagerada, de maneira a soltar os discos vertebrais e os ligamentos, desde o coxix até o pescoço.

Um aquecimento comum que se segue, bastante interessante para uso com as crianças, é o que chamo de “roda-dos-bichos” - movimentos perto do chão, para aquecer mãos, pés e juntas correlatas, realizados num trajeto circular. A ordem de aparecimento dos bichos pode variar, mas geralmente temos:

- o 'gato' – caminhar para a frente sobre os quatro membros, em alternância cruzada, com o dorso para baixo, buscando a graça de movimentos do animal; e voltando para trás, olhando por baixo das pernas, sem perder o cruzamento de membros utilizado;
- o 'pato' – caminhar para frente acocorado, sem uso do apoio das mãos, buscando equilíbrio na ponta dos pés e aquecimento de joelhos, tornozelos e cintura;
- o 'caranguejo' – caminhar sobre os quatro apoios, com o dorso para cima e cintura próxima ao chão, para frente, para trás e para os lados, em trajeto linear ou com giros sobre o próprio eixo.

Ainda na roda, virados para o dentro, pode-se trazer o 'sapo' – agachados, damos dois pequenos pulos no lugar, e com o terceiro procura-se atingir o centro da roda; o mesmo, a partir do centro, com pulo final para trás, voltando ao círculo.

Para receber novos colegas no treino infantil, geralmente nessa roda trago uma estória, a ser reproduzida com o corpo, que começa assim:

- Era uma vez um coco que veio dar na praia do Brasil. Acordou com o mar, se espreguiçou e começou a crescer grandes folhas ao vento...

e continuamos com imagens das ondas, dos bichos que vão aparecendo na mata, com aventuras dos homens, entremeando um caminho narrativo-corporal a depender dos presentes e do ambiente do dia.

Com o corpo deveras aquecido, pode-se iniciar movimentos com a ginga solta, em guarda baixa e alta; negativas com e sem ginga; para depois irem se acrescentando golpes e fugas, em repetição individual ou em combinação em duplas. Exploraremos as formas de alguns movimentos a seguir.

A ginga

A base para a movimentação do *capoeira* é a *ginga*: um andar protegido porém solto e leve, indo e voltado passos sem sair do lugar: a partir da posição central, com os dois pés paralelos (retângulos vermelhos, na fig. ao lado) e os braços em guarda (em amarelo/verde) – cruzados a frente do tronco – o jogador movimenta os membros como num andar, voltando um pé atrás, apoiado sobre os artemhos da ponta, e estendendo o braço oposto para trás como num andar, num semi-círculo pelo lado de fora, enquanto mantém o outro braço a proteger o tronco; volta então para a posição central, trazendo o braço que fora estendido de volta pela mesma trajetória e retomando a guarda com ambos os braços. Segue-se então para o outro lado, de maneira análoga.

As mãos, nesse movimento, podem executar pequenos círculos a frente do tronco, úteis para se desvencilhar de ataques frontais. Também pode-se movimentar os braços em lemniscatas a frente do corpo, sem movimentar-se os pés, com as pernas dobrando sem contudo curvar para frente o tronco, de maneira a passar pelos níveis baixo, médio e alto, como os braços a gerar ondas para ambos os lados. A cabeça (em azul nas figuras) logicamente acompanha o tronco e, muitas vezes, a lógica de movimentos dos braços, podendo espelhar o trajeto de retorno à posição inicial invertendo a simetria original.



A ginga, a base – movimentos de pés, mãos e cabeça (vista superior)

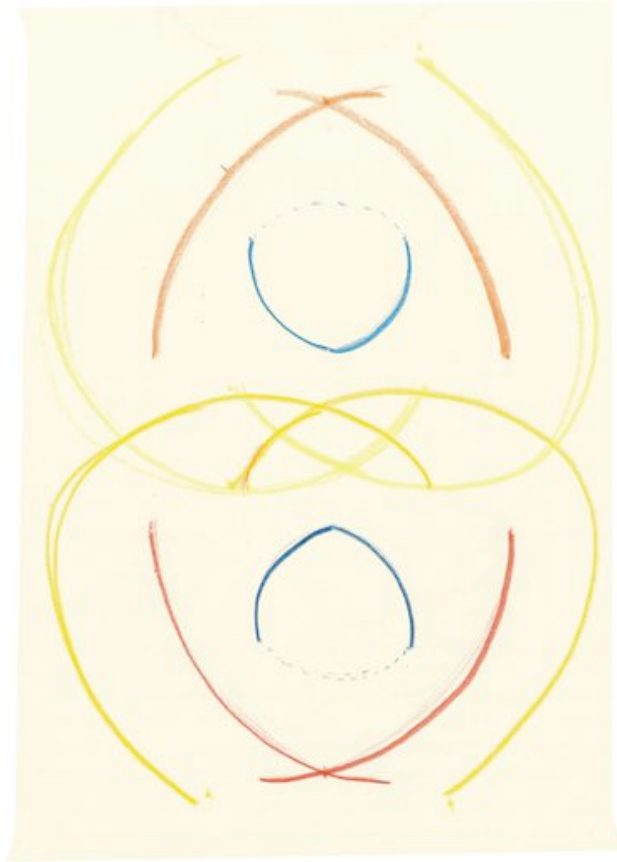
Assim, pés, mãos e cabeça traçam no plano as formas explicitadas na figura a seguir, onde os trajetos curvos podem ser mais ou menos abertos a depender da situação de treino ou de jogo: mais contidos, protetores, para uma movimentação próxima ao outro; mais expansivos, abrangentes, quando há distancia e/ou confiança suficientes entre os parceiros.



A ginga (individual) – formas no plano (vista superior)

No jogo, e no treino em dupla, a ginga é espelhada – os dois *camarados* se movimentam simultaneamente para o mesmo lado relativo; do contrário o encontro de ambos ao centro geraria clara oposição, travando o diálogo corporal; espelhados, o encontro ao centro flui graciosamente, porem sem displicência, e permite a circulação dos membros de ambos, sem confronto direto se não for a intenção do momento.

Soltando o corpo na ginga, os jogadores se aquecem e estudam-se mutuamente: pela densidade, graça, fluidez dos traçados inicia-se o reconhecimento do outro e também de sí próprio e da ambientação naquele momento.



A ginga, em dupla – movimentos de pés, mãos e cabeça (vista superior)

Sem ginga não há Capoeira, há apenas o combate. Ela, juntamente com a musicalidade, é o diferencial desta entre as outras artes marciais: o movimento aparentemente descompromissado que acalma, aquece e embala os dois jogadores, como num bailado. Sem a ginga não há a brincadeira, a *vadição*; não há o prazer do encontro com o outro.

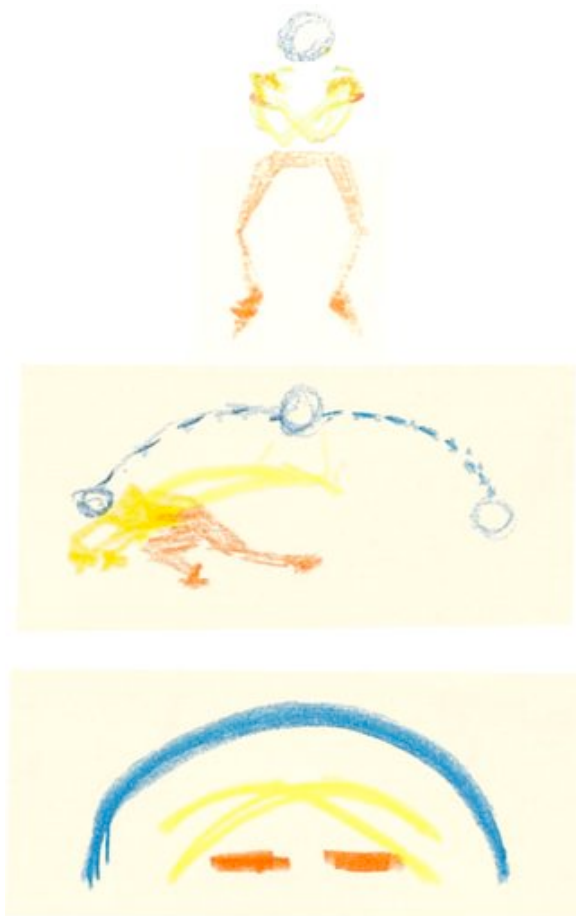
Gingar – andar no lugar, espelhado `a outrem, prevenindo-se dele – constitui a base para todo o jogo e, aparentemente fácil na descrição, é algo cuja maturidade se adquire com o tempo, com a segurança de quem muito já andou...

A negativa

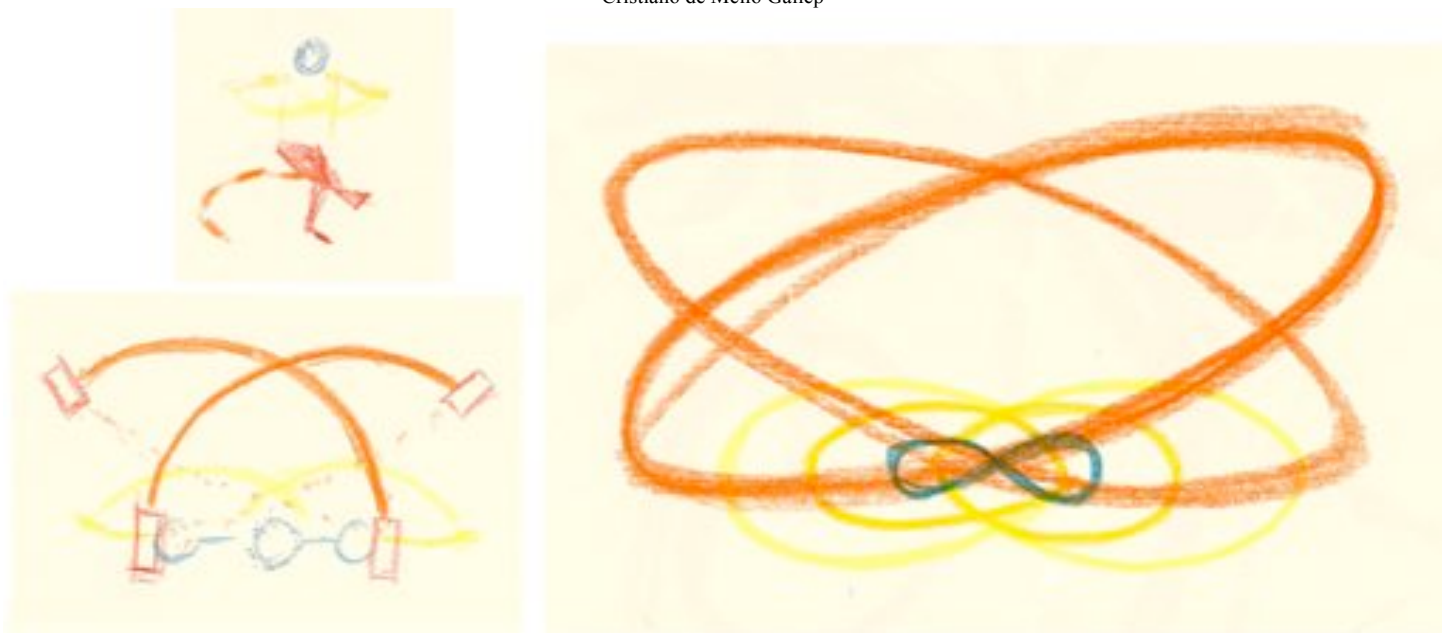
A principal defesa na Capoeira Angola é a *negativa*: a negação do confronto direto com o ataque recebido, um agachar lateral sobre as pontas dos pés e a planta da mãos, que são colocadas atrás e a frente do tronco, suportando todo o peso deste bem próximo ao chão. Não se deve, contudo, abrir a guarda, suportando o movimento apenas sobre as pernas até que se chegue ao chão, alongando a perna oposta aos apoios nas mãos.

O mesmo ocorre na volta: ao erguer-se, primeiro os braços empurram o solo, ficam livres para compor a guarda, e os apoios ficam sobre as pernas, que erguem o tronco até voltar a posição central, base da ginga.

Ao treinar a negativa, de um lado ao outro, cabeça, braços e pés descrevem a forma ao lado.



A negativa – movimentos de pés, mãos e cabeça (vista frontal)

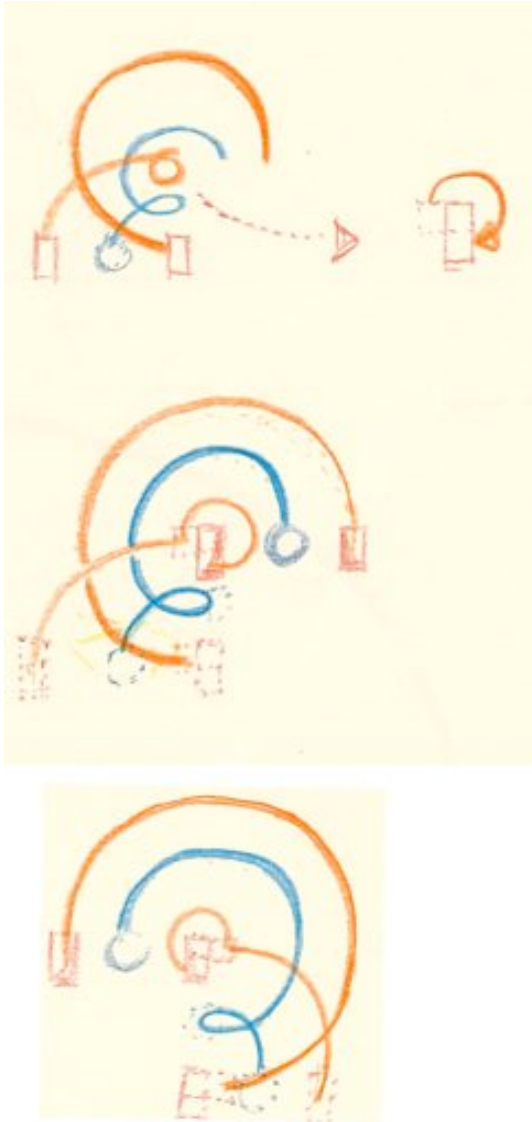


A meia-lua-de-frente – execução (frontal) e formas no plano (vista superior)

A Meia-Lua-de-Frente

Como o nome expressa, esse golpe realiza com a perna um semicírculo em ataque frontal: a partir das bases paralelas, o jogador apoia-se sobre uma das pernas e leva a outra - esticada a altura da cintura, no máximo – forçando o outro jogador a uma defesa realmente efetiva. Os braços naturalmente se abrem para facilitar o equilíbrio em torno do eixo de movimento, o tronco. Ao trazer a perna de volta `a base, o capoeira volta a fechar os braços, protegendo o tronco. Golpe básico e simples, tem grande beleza quando bem executado, assim também como o rabo-de-arraia apresentado anteriormente. Juntando a movimentação para os dois lados numa só forma, temos o desenho representado acima, a direita.

Vale lembrar aqui que a meia-lua e também a ginga, os demais golpes e movimentos são treinados repetidamente em ritmo lento, para maior consciência dos apoios e das torções musculares fundamentais para a execução. Com a prática lenta ganha-se vigor físico e equilíbrio e pode-se, se necessário, executar os mesmos movimentos com extrema rapidez, tanto os ataques como as defesas. Evita-se, contudo, um treinamento em que prevaleça velocidade e explosão na movimentação - principalmente quando se trata de crianças e jovens - pois os mesmos invariavelmente aparecerão no jogo em dupla e possivelmente incentivarão agressividade gratuita.



O rabo-de-arruia – movimentos de pés e cabeça (vista superior)

O Rabo-de-Arruia

O *rabo-de-arruia* é outro dos golpes básicos da C. Angola: com o auxílio do apoio das mãos, apoiadas no chão, o jogador executa um movimento como o do compasso, apoiando-se sobre uma das pernas, na ponta do pé, e golpeando com o calcanhar da outra perna, que esticada realiza um giro de 270 graus.

O deslocamento de pernas e cabeça é ilustrado na primeira figura ao lado: a partir da base paralela, leva-se uma perna a frente (neste exemplo a perna esquerda), postando-se então de lado, ao mesmo tempo que se levam as mãos ao chão, uma por dentro e outra por fora das pernas (respectivamente mãos direita e esquerda); flexionando a perna da frente, com apoio sobre os artelhos da ponta apenas, inicia-se o giro, sempre olhando para frente, caminhado-se com as mãos e levando o calcanhar de traz até a nova base paralela, a frente, sempre com a guarda alerta. (Não incluímos aqui a forma do trajeto de mãos e braços para melhor explicitar os demais. Ambos braços seguem ao lado da cabeça)

Se traçamos a forma a partir do movimento feito pelo calcanhar, como no detalhe da primeira figura, temos como imagem final as duas figuras seguintes: rabo-de-arruia para a direita, e para a esquerda. Juntando os trajetos para o dois lados numa única forma, temos a figura a seguir.

Este golpe, muito utilizado tanto para um jogo fluido como para um ataque surpresa, em grande velocidade, pode variar quanto ao trajeto da curva feita pelo calcanhar: mais acentuadamente circular, paralelo ao chão, como aqui esboçado nas formas; mais transverso, subindo como a buscar a altura da cabeça do oponente.



fig. reduzida

O rabo-de-arraia – formas no plano (vista superior)

A meia-lua-de-costas

A meia-lua-de-costas tem trajetórias como as do rabo-de-arraia acima esboçado, porém o golpe ocorre de pé, sem apoio das mãos: os braços abertos ajudam o equilíbrio sobre a perna da frente enquanto a de trás realiza o giro de ataque, parando a frente na base paralela. Muito belo quando bem executado, esse golpe contudo requer boa oportunidade para poder aparecer pois, no giro, o jogador por um instante perde de vista seu companheiro de jogo, o que pode ser fatal.

Assim como os demais ataques, é feita `a altura da cintura forçando uma defesa efetiva do oponente que, do contrário, pode executar contra-golpe e pegar o companheiro de guarda aberta.



O AU – passo-a-passo e completo (vista frontal)

O AU

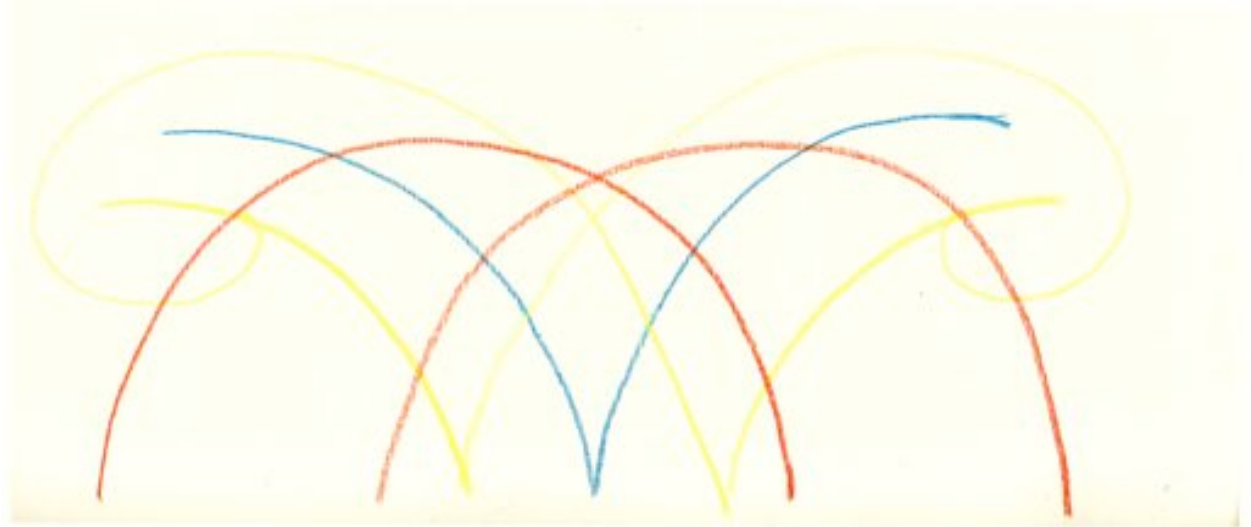
Muito confundido com as 'estrelas' da ginástica de solo, o Au difere destas na intenção do movimento: durante a troca de apoios, virando de ponta-cabeça, o olhar é sempre voltado para a frente, sendo as pernas mais recolhidas e controladas.

Deve-se também controlá-lo fase a fase, no treinamento lento, adquirindo capacidade de modificar as trajetórias de pernas e braços, e mesmo desfazer o movimento antes da conclusão, se necessário quando de uma intervenção do outro *camarado*. Um bom treinamento deve considerar fazer pausadamente cada uma das fases: 1) a partir da base paralela, em guarda e sempre olhando para frente, leva-se lateralmente uma mão ao chão, como apoio para retirada da perna oposta do chão; 2) eleva-se a outra perna e apoia-se a outra mão no solo: posta-se de ponta-cabeça; fases 3 e 4 são espelhos da 2 e 1, para o retorno até base.

Pode-se partir para o movimento com os braços e pernas mais abertos, propositalmente sem cuidado com a guarda, como a que chamar o outro para um ataque e testar suas intenções; ou já partir bem fechado, com pernas recolhidas e prontas para revide, evidenciando a qualidade de jogo que se pretende. Variações

sobre o tema podem também ocorrer, levando-se as pernas juntas, parando-as ao meio e descendo para fechar uma possível cabeçada, ou ainda usando-as como ataque ao estende-las em direção ao oponente.

Num resumo geral, para uma apreciação estética, temos as trajetórias para os dois lados na forma da figura abaixo.



O AU – trajetória completa (vista frontal)

Durante o jogo em dupla os apoios de mãos e pés no chão formam muitas vezes não uma linha, como na pratica do treinamento, mas uma circunferência em torno do *camarado*, e a forma acima deve ser imaginada também no espaço.



As chamadas

Como já mencionado, a *chamada* configura momento peculiar dentro do jogo, uma pausa, uma saudação ou reconhecimento, para um recomeço da brincadeira, ou ainda uma emboscada. São cinco os gestos básicos (da esq. p/ direita, figura acima):

1) a clássica, mais comum

– o *camarado* sinaliza com “I”, com o braço direito ao céu e, com outro braço a proteger o tronco, oferece a palma direita ao outro jogador; a perna direita fica a frente (como também na posição a seguir); para atender, o outro jogador deve se aproximar com cuidado, travando possíveis movimentos do pé do outro a frente, subindo ao joelho e chegando até a mão estendida, usando também sua palma direita ao postar-se na mesma posição. Aquele que *chamou* conduz o outro jogador, dois a três passos para frente e para trás, indo e voltando não mais que três vezes, e então ele desfaz a chamada, convidando para uma nova saída de jogo ao oferecer, apontar, o centro da roda: saída que o outro deve executar sempre com atenção ao *camarado*, pois este, como dito, pode ser um momento de revés;

2) de braços abertos

– inicia-se como na chamada anterior, porém abrem-se os braços, em redenção, posição que será reproduzida pelo outro, após se aproximar com cuidado. A condução para frente e para trás acontece da mesma forma, ao final reinicia-se o jogo. Mais cordial, esta chamada ocorre mais quando entre amigos, dada a posição aberta que ambos utilizam;

3) de costas

– como na chamada anterior, porém virado de costas, com o pé direito para trás, em direção ao outro *camarado*, por onde este deve atender até chegar a uma posição segura atrás: bem próxima, com sua cabeça a salvo de contra-golpes de cabeça e cotovelos. Seguem-se da mesma forma o vai-e-vem e a nova saída de jogo, para o centro;

4) no umbigo

– a partir do movimento descrito da 2ª chamada, o *camarado* sinaliza seu ventre com ambas as mãos, local onde o outro deve postar a cabeça ao atender, protegendo-se do joelhos do oponente; aqui modifica-se a saída: aquele que chamou oferece uma joelhada, ou outro golpe direto, e quem atendeu deve sair em defesa, geralmente um *rolê*, reiniciando o jogo;

5) pulo-de-sapinho

– o jogador agacha-se, acocorado geralmente perto do *pé do berimbau*, e com os braços em guarda cruzada executa pequenos pulos; o outro deve se postar da mesma forma para atender, e ser conduzido em pulos até que um defira um golpe de surpresa, induzindo o recomeço para o jogo.

Como numa pausa para reconhecimento e reinício, ou num cumprimento para um amigo, ou ainda uma possibilidade de inversão, de *tocaia* – a *chamada* precisa ser realizada para realmente poder ser percebida enquanto momento singular. As descrições aqui apresentadas são apenas uma parca visão externa do posicionamento, que pode variar a depender da intimidade dos jogadores. Além do “Iê” mencionado anteriormente, os movimentos podem “soar” corporalmente como “ie-e”, “ie-ah”, “ie-uh”, a depender da intenção dos *camarados* envolvidos.

Para ilustrações belíssimas de algumas das chamadas (como a apresentada na capa) vide livro de Carybé.

A coreografia do Jogo

Na intenção de envolver o outro, ambos jogadores na roda traçam trajetórias orgânicas que se inter-relacionam: cada golpe ou contra-golpe incitam uma defesa e outro contra-golpe, numa fluidez circular que permite que o diálogo corporal flua sem choques, como a formar um novo vórtex a partir do encontro de dois vórtex individuais que podem, no momento certo, reverter o sentido de giro.

Na figura ao lado, trazemos as trajetórias para as cabeças apenas, num início de jogo hipotético; pode-se imaginar o movimentos das pernas em ataque ao se estender um complemento: a cada vez que a cabeça gira, formando um laço, uma perna estende-se a frente, realizando semi-círculo de ataque.



(posfácio) Berimbau bateu

**– A Capoeira, o (meu) Corpo e a (minha) Alma
brasileira**

*Berimbau bateu,
Angoleiro me chamou,
vou me embora, já é Noite
eu não posso demorar ...*

Para os praticantes e atentos observadores, a prática da capoeira espelha a Alma brasileira – ludicidade, celebração, solidariedade - exercitados em um espaço de exercício corporal, de luta pela vida, de busca individual e social.

Encontrei-a, inicialmente a 'Regional', em 1993 quando mudei-me para Campinas, para estudar na Unicamp: toda meu amigos estavam fazendo; eu, vindo de uma juventude sem atividades físicas nem artísticas, maravilhei-me com aquela mistura de música, dança e luta. A partir dos elementos e amigos que lá encontrei, fui descobrindo o imenso acervo da cultura popular brasileira. Em 1994 Me. Jogo de Dentro ministrou pequeno curso, nas férias de dezembro, e eu pude sentir um pouco do gosto das fontes daquela arte que estava praticando.

De certa forma, tive que esperar até o início de 1997, quando Jogo de Dentro mudou-se para Campinas, para realmente mergulhar nesse universo da Capoeira 'de Angola'. Logo em seguida, iniciei pratica e estudo de danças brasileiras, dentro do grupo Saia-Rodada. Posso dizer o uso do corpo na Capoeira Angola - e também nas danças brasileiras, inicialmente mais por imitação e posteriormente com maior consciência – possibilita um processo de auto-conhecimento que extrapola o físico, levando o praticante a corrigir não apenas posturas do corpo mas também da alma.

Lentamente fui notando como não havia em mim uma consciência dos apoios e forças do meu corpo, como também das potências e ações da minha sensibilidade e da minha individualidade. Com o exercício do jogo nesses anos, posso dizer que ganhei não apenas massa muscular, mas também maior autoconsciência física e anímica, melhor encadeamento de ossos e sentimentos, maior fortaleza de vontade e clareza de pensamentos.

Conclusão

Iniciando por imitação, passando por uma devoção - um guiamento entre movimentos - até chegar-se `a livre criação de combinações de golpes/fugas, a Capoeira Angola, sua arte corporal, propicia um caminho de desenvolvimento humano ao colocar o Homem frente ao Homem, a mirar-se, contemplar-se, em um encontro de almas com sede de liberdade.

Da maestria sobre o corpo, pelo equilíbrio das sensações, até a luz do pensamento:

- Exercita-se em reconhecer seu próprio Eu, a partir do (con)viver na Roda, na Vida, em Deus; a reconhecer-se agora também como agente do universo, co-criador cósmico a engedrar em conjunto com outros Homens, em responsabilidade.

- Exercita-se a ponderar os sentimentos e percepções da Alma, balanceando os impulsos da vontade com a clareza da consciência; reunindo-se ao outro, reverenciando-o e também `a mensagem que este lhe traz, da Periferia; reunindo-se a esta e sendo também meio/espelho para o outro.

- Exercita-se para a clareza no olhar para si e para o outro, para o movimento gerado em conjunto, procurando guiar as ações com responsabilidade para atingir a liberdade de espírito almejada: não apenas para si mas também para o outro.

Exercita o recordar-do-espírito

**O próprio Eu
no Eu-de-Deus
se torna ser**

Exercita o refletir-do-espírito

**O próprio Eu
ao Eu-do-Cosmo
reúnem**

Exercita o olhar-do-espírito

**Ao próprio Eu
para o livre-querer
doam**

**O próprio Eu
no Eu-de-Deus
se torna ser**

**O próprio Eu
ao Eu-do-Cosmo
reúnem**

**Ao próprio Eu
para o livre-querer
doam**

viver

sentir

pensar

ser-cósmico-do-homem

atuar-da-alma-do-homem

**fundamentos do
espírito-do-homem**

Bibliografia

Agenor Miranda Rocha,

- Caminhos de Odú.

Ed. Pallas

Antônio Liberac C. S. Pires,

- *Bimba, Pastinha e Besouro de Mangangá: Três personagens da capoeira baiana.*
ed. Goiania/Palmas, 2002.

Carybé (Hector Ju'lio Pa'ride Bernabo', gravuras da capa e do texto),

- Jogo da Capoeira, (Col. Recôncavo n.3) Livraria Turista, Salvador

http://www.portalcapoeira.com/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=79

Grácia Navarro,

- O corpo cênico e o transe: um estudo para a preparação corporal do artista cênico,
dissertação de mestrado, IA/Unicamp, 2000.

Graziela E. F. Rodrigues,

- Bailarino-Pesquisador-Intérprete: *Processo de Formação.* Funarte, 1997

José Beniste,

- *Orun Aiye*, o encontro de dois mundos. Ed. Bertrand Brasil

Pierre Verger,

- Lendas Africanas dos Orixás. Ed. Corrupio, 1997

Rudolf Steiner,

- Estudo do Homem (A arte da educação Vol.1), Ed. Antroposófica, SP.

- A Pedra Fundamental e seus ritmos, Ed. Antroposófica, SP.

- *Man as Symphony of the Creative Word* (GA 230)

http://wn.rsarchive.org/Lectures/ManSymphony/ManSym_index.html

- *The Occult Movement in the Nineteenth Century* (GA 254)

http://wn.rsarchive.org/Lectures/OccultMove/OccMov_index.html

- *The Evolution of Consciousness*, as revealed through Initiation-Knowledge (GA 227)
http://wn.rsarchive.org/Lectures/EvoConscious/EvoCon_index.html

Vicente Ferreira Pastinha (Me. Pastinha)
-Capoeira Angola, Min. Cultura

Waldeloir Rego,
- Capoeira Angola, Ensaio Etnográfico. Ed.Itapoan, 1968

(Coletânea)
- *Revelando a África* Ed. Ass. Monte Azul

Vídeos – jogo de mestres

Mestres João Grande e João Pequeno, 1968
<http://www.youtube.com/watch?v=zkuuivekHt8>

Mestres João Grande e Curió 1968
<http://www.youtube.com/watch?v=zHMGLsVfGXg>

Mestres João Grande e Moraes, 1990
<http://www.youtube.com/watch?v=EHCAzxsB8LY>

Mestres Moraes e Jogo de Dentro, 1996(?)
<http://www.youtube.com/watch?v=U1mmekUwBkl>

Mestres Cobra Mansa e Jogo de Dentro, 2009
http://www.youtube.com/watch?v=j_f4ReZpMY4