

## A Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

Ela constrói relações de sociabilidade e familiaridade entre mestres e discípulos, sendo difundida de modo oral e gestual nas ruas e academias.

A capoeira tem origem nos povos escravizados e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada um dos maiores símbolos da cultura brasileira.

### Origem e história da capoeira

A palavra capoeira significa "o que foi mata", por meio da conexão dos termos ka'a ("mata") e pûer ("que foi"). Alude às áreas de mata rasa do interior do Brasil, onde era feita a agricultura indígena.

Acredita-se que tem origem com os fugitivos da escravidão, os quais utilizavam frequentemente a vegetação rasteira para fugirem do encalço dos capitães-do-mato. Esses foram os primeiros capoeiristas.

Mais adiante, ainda no período colonial, os negros irão disfarçar a capoeira introduzindo-lhe mímicas, danças e músicas. Tudo isso servia para resistir à repressão da Polícia Imperial e da Milícia Republicana.



*Negros lutando (1824), de Augustus Earle. Aquarela (Fonte: Wikimedia Commons)*

A capoeira foi uma prática proibida no Brasil até 1937, quando passa a ser reconhecida como um símbolo da identidade brasileira. Em 2014, a Roda de Capoeira foi declarada Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco. Vale ressaltar que não precisa seguir nem uma religião para a prática da capoeira. Embora tenha raízes em práticas religiosas africanas, a capoeira não exige nem um tipo de afiliação religiosa.

### Características da Capoeira

- acompanhamento de música: berimbau, canto e palmas;
- formação em roda: roda de capoeira;
- graduação do capoeirista feita por cordas de cores diferentes atadas na cintura.

Uma característica que distingue a capoeira de outras lutas é o fato de a mesma ser acompanhada por música.

É a música que decide o ritmo e o estilo do jogo, praticado em roda de capoeira, um círculo de pessoas onde a capoeira é jogada.

Assim, os capoeiristas se colocam em roda batendo palmas no ritmo do berimbau enquanto cantam para os dois praticantes jogarem.

O berimbau é um instrumento musical de corda feito de madeira, bambu, arame e uma cabaça.

O jogo pode terminar ao comando do capoeirista no berimbau (normalmente um capoeirista mais experiente), ou com o início de um novo combate entre uma nova dupla.

A música, por sua vez, é composta de instrumentos e canções, onde o ritmo varia de acordo com o "toque de capoeira", que varia de lento (Angola) ao bastante acelerado.

Nos grupos de capoeira regional ou de capoeira angola, a graduação é simulada pelas cores de cordas atados na cintura do jogador.

### **Golpes de Capoeira**

A capoeira é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e intrincados. Utiliza principalmente de movimentos feitos junto ao chão ou de cabeça para baixo.



Roda de Capoeira. Foto: Lazyllama. Shutterstock

### **Os golpes mais comuns são:**

- chutes;
- rasteiras;
- cabeçadas;
- joelhadas;
- cotoveladas;
- acrobacias em solo ou aéreas.

Portanto, a capoeira é uma luta de defesa e ataque em que os oponentes utilizam, sobretudo, os pés e a cabeça.

### **Tipos de Capoeira**

Os dois principais tipos de capoeira são Angola e Regional.

#### **Capoeira Angola**

A Angola é o estilo original que era praticado pelo povo escravizado. Essa maneira de jogar capoeira é caracterizada por ser mais lenta, composta de movimentos furtivos e executados de modo rasteiro.

O componente básico desse estilo é a malícia. Essa “malandragem” consiste em simular movimentos que sirvam para enganar o oponente em combate.

### **Capoeira Regional**

A capoeira Regional é o estilo contemporâneo de capoeira. Ela possui atributos de outras artes marciais em sua prática.

Esse estilo foi criado pelo Mestre Bimba e difundiu-se rapidamente pelo mundo, aumentando o número dos adeptos da capoeira em vários países.

### **Curiosidades sobre a Capoeira**

- Um capoeirista experimentado que ignora a musicalidade é considerado incompleto. Ele deve ser capaz de tocar os instrumentos típicos, cantar e aplaudir durante o jogo de capoeira.
- Outras demonstrações culturais, como o maculelê e o samba de roda, são muito associadas à capoeira, embora tenham ascendência e significados distintos.

### **Música de Capoeira**

Que navio é esse  
que chegou agora  
é o navio negreiro  
com os escravos de Angola  
vem gente de Cambinda  
Benguela e Luanda  
eles vinham acorrentados  
pra trabalhar nessas bandas

Que navio é esse  
que chegou agora  
é o navio negreiro  
com os escravos de Angola  
aqui chegando não perderam a sua fé  
criaram o samba  
a capoeira e o candomblé

Que navio é esse  
que chegou agora  
é o navio negreiro  
com os escravos de Angola  
acorrentados no porão do navio  
muitos morreram de banzo e de frio