

**A HERANÇA  
DE  
MESTRE BIMBA**

**FILOSOFIA E LÓGICA AFRICANAS  
DA  
CAPOEIRA**

**COLEÇÃO SÃO SALOMÃO  
1**

**Titulo do livro:** A Herança de Mestre Bimba  
**Autor:** Angelo A. Decanio Filho  
**Copyright** by Angelo A. Decanio Filho  
**Editoração eletrônica do texto; revisão; criação e arte final da capa:** Angelo A. Decanio Filho  
**2ª Edição** (revisada, acrescida de glossário dialetal)  
1997

**Endereço para correspondência:**

Angelo A. Decanio Filho  
Rua Eduardo Dotto, s/n – Vivenda Yemanjá  
Praia de Tubarão – Paripe  
Salvador - Bahia - Brasil  
CEP 40801-9700  
Fone (071) 397-4309 (residencial) 9650268(móvel)  
Fax (modem) (071) 397-4309  
E-mail: [adecan@e-net.com.br](mailto:adecan@e-net.com.br);  
Homepage: Capoeira da Bahia Online  
<http://www.geocities.com/Colosseum/Loge/2078>

**Coleção São Salomão**

- |  |          |
|--|----------|
| 1. A herança de Mestre Bimba           | R\$20,00 |
| 2. Manuscritos e desenhos de Pastinhas | R\$20,00 |
| 3. A herança de Pastinha               | R\$15,00 |
| 4. Falando em capoeira                 | R\$15,00 |

**Informações adicionais**

Aceitamos pedidos mediante pagamento antecipado do valor da compra acrescido do porte do correio, em depósito no Banco Itaú, Salvador/BA, bairro Mercês, favorecendo Angelo A. Decanio Filho (banco 341, agência 02260, c/c 21772-7)

## SUMÁRIO

- Duas palavras sobre um livro singular.**
  - Jorge Amado.**
- Apresentação.**
  - Esdras Magalhães dos Santos.**
- Bel.**
- Dedicatória.**
- Reverência.**
- Agradecendo...**
- Confissão.**
- A projeção de Mestre Bimba, Manoel dos Reis Machado, na paisagem sociocultural da Bahia.**
- A lenda da capoeira.**
- A origem da capoeira.**
- Ritmo de capoeira e ijexá.**
- Porque Caribé é baiano...**
- A capoeira é uma só...**
- A origem do símbolo da capoeira.**
- O origem do “hino” da capoeira.**
- A origem do escudo do Centro de Cultura Física Regional.**
- O gingado e a genealogia dos movimentos da capoeira.**
- As parábolas do mestre.**
- Fatos e lições da vida.**
- Reflexões.**
- Suplemento técnico**
- Cartas-respostas de Decanio a Nenel.**
- Catecismo da capoeira.**
- Aptidão física pela capoeira.**
- Gabarito para ensaios e pesquisas.**
- Curriculum vitae.**



## **DUAS PALAVRAS SOBRE UM LIVRO SINGULAR**

**JORGE AMADO**

De repente, sem mais nem menos, o tema capoeira me cerca e me envolve. Mais do que o tema, a capoeira em sua realidade completa, história, causas e conseqüências, mestres inesquecíveis, os clássicos da capoeira-angola, os dissidentes da capoeira regional, a ética, a dignidade, o fervor, comentários, perguntas e respostas, toda uma série de pesquisas e de trabalhos sobre a luta nascida nas senzalas dos escravos africanos, engrandecida, no passar do tempo, em balé incomparável, hoje com trânsito internacional. De repente vejo-me em meio à roda de capoeira, já não se trata de um jogo de estudo literário ou documentário cinematográfico. Trata-se da capoeira sendo mostrada nos fundos do mercado modelo assisto, mais uma vez maravilhado, ao espetáculo único, quem pode escapar ao seu sortilégio? Ao meu lado Monique e Jack Lang, franceses ilustres de visita à Bahia. Mestre da cultura, íntimo da literatura e da arte as mais eruditas, Jack Lang conhece e ama como poucos a cultura popular. Não só a francesa, a européia, como a brasileira que aprendeu a estimar e a valorizar nas diversas vindas ao Brasil.

Uma jornalista que acompanhou Lang nas ruas da Bahia pede-me que participe de um documentário de cinema sobre Mestre Bimba. Valdeoir Rego conta-me que a Editora Maltese de São Paulo vai publicar nova edição de seu livro clássico e definitivo: “Capoeira Angola”. Toninho Muricy, cineasta, vem do rio gravar um depoimento meu sobre Pastinha para um filme que está rodando sobre a figura inesquecível do Mestre do Pelourinho, e agora, com o pé no avião que me levará da Bahia, termino de ler

“A herança de Mestre Bimba - A filosofia e a lógica africanas da capoeira”, livro de Decanio.

Quem primeiro me falou do Doutor Decanio e de seu livro (ainda em preparação) foi Víctor Gradin, um baiano com profundas ligações com a cultura de nossa terra, com a literatura e a arte - não fosse ele marido de Grace, a ceramista admirável que ainda no ano passado deslumbrou os espanhóis com suas Yemajás e outros mistérios de nossa cultura mestiça. Há três dias, Caribé entrou sala a dentro, entregou-me as provas do livro de Decanio e disse-me : “leia e escreva duas palavras de prefácio”.

Caribé não pede, ordena. Tomei do livro, li, gostei, estou escrevendo as duas palavras que o autor usará como prefácio se bem lhe parecer. Para começar, devo classificar o livro: ensaio?, biografia?, análise histórica?, discussão de idéias?, exposição de teorias?, estudo de uma personalidade invulgar?

Tudo isto e muito mais pois este é um livro singular, não cabe num rótulo, extralimita das definições. Pelo que me conta Caribé, deve se parecer com o autor, um médico singular. Como classificar o volume que acabo de ler? É impossível resumir em uma palavra um livro tão rico e tão variado. As diversas partes que constituem o volume (da “confissão” até o “catecismo da capoeira”, passando pelos capítulos sobre “gingado e genealogia dos movimentos da capoeira”, as “parábolas do Mestre”, talvez a parte mais bela do livro, sobre “fatos e lições da vida”, o curiosíssimo capítulo das “reflexões”, o “suplemento técnico” e a “aptidão física pela capoeira”) encontram sua unidade no tratamento extremamente poético que o autor dá à sua escrita - o livro, inclusive, é composto graficamente como se fosse um longo poema.

No conceito e definição da capoeira, Decanio escreve:” a capoeira na sua origem é uma só.../ Cada mestre cria um estilo próprio...”. Verdade tão evidente que no livro sobre Bimba, o mestre da capoeira regional, Decanio exalta Pastinha, o Mestre da Capoeira Angola. Livro escrito por um doutor da vida, mas vivido e concebido por um jovem estudante. Um livro singular e de agora em diante imprescindível no estudo da arte da capoeira.

## APRESENTAÇÃO

### ESDRAS MAGALHÃES DOS SANTOS “DAMIÃO”

Vi Decanio pela primeira vez no ano de 1943, com o Brasil em pleno estado de guerra com as potências do Eixo.

Estudava no Colégio 2 de julho (antigo Ginásio Americano) em Salvador, Bahia, onde ele ministrava aulas de física aos alunos do 1º ano colegial (2º ciclo). Até aí nada de mais natural, se não fosse a presença daquele jovem fardado, oficial do exército (aspirante), prestando o serviço militar no Centro de Preparação de Oficiais da Reserva, manejando com desembaraço o giz na lousa e expondo com a maior eloquência o assunto da aula aos seus alunos.

Na hora do recreio, curiosos argüíamos os nossos colegas: “quem é este rapaz?”, “que tal, explica bem?” As respostas eram uníssonas: “é um crânio”, “estuda medicina.” “medicina e ensina física?” Refutávamos nós com uma certa incredulidade debochada. O fato entretanto espalhou-se pelo colégio, e nas janelas de certa sala de aula sempre haviam diversos alunos ávidos por verem aquele rapazinho estudante de medicina, com a maior tranquilidade, prender a atenção de toda uma classe com suas explicações. Era o assunto do colégio e o diretor Mr. Baker quase sempre o citava como um exemplo a ser seguido.

Mas o tempo passou... deixei o colégio para ir lutar pela vida.

No ano de 1946, matriculado na academia de capoeira de Mestre Bimba, e já enfronhado com o seu métier, passei a ouvir dos alunos mais adiantados e também dos formados: “Decanio é fogo na roupa, ”tem de ter cuidado ao lutar com ele”; “o martelo, a benção pulada e a rasteira desferidos por ele são praticamente indefensáveis.” E eu curioso: “quem é este cara?”, ”porque não”

aparece?”. A resposta foi clara: “ele vem 2 (dois) dias por semana, justamente naqueles em que você não tem aula.”

Satisfiz minha curiosidade vindo visitar a academia nos dias de sua presença. Lembro-me que ao chegar vi um moço de estatura mediana, compleição física normal e fala mansa, sentado num banco conversando animadamente com o Mestre Bimba. Cumprimentei o Mestre que, ato contínuo, apresentou-me como aluno novato. Ao fitar o moço não tive dúvidas, era o rapazinho professor. Interpelei-o: “você deu aulas no Colégio 2 de Julho?” A resposta foi afirmativa e seguida da pergunta: “Você foi meu aluno?” Respondi-lhe: “não. Meu irmão que se parece comigo, foi.”

Não sendo meu dia de aula, sentei-me e fiquei no meu canto olhando os alunos novos treinarem a seqüência da luta, sem o acompanhamento do berimbau. Em seguida, passei a observar disfarçadamente a forma carinhosa, paternal mesma, com que o Mestre Bimba o tratava. Mais adiante vim a perceber que, em decorrência deste relacionamento, Decanio tinha o privilégio de ser o único detentor dos segredos e das manhas do mestre e da capoeira.

Esta suposição achava-se alicerçada na forma “sui generis” do Decanio lutar e na existência de um convívio rotineiro desde os anos idos de 1938, mediante o qual o discípulo dispensava ao seu mestre atenção filial, cuidados médicos, assessoramento em assuntos relacionados com a administração da Academia, estudo de novos golpes e contragolpes, e o estabelecimento de normas e regras destinadas ao aperfeiçoamento do ensino da luta.

Acredito que somente Cisnando (falecido), antigo aluno do Mestre Bimba no período de criação da Regional, e também muito falado e elogiado por ele, deve ter desfrutado de tamanha consideração e apreço.

Decanio lutava uma capoeira regional para ninguém botar defeito. Era muito ágil e dotado duma técnica aprimorada, que lhe permitia aplicar com invulgar eficiência golpes e contragolpes no embalo de um gingado e negaças tremendamente manhosos. Raramente lutava ensinando a principiantes. Quando o fazia, era com cuidado e atenção próprios de um professor. O seu forte en-

tretanto era: “no pau prá valer” ou melhor, na “hora do esquentar o banho” ao lutar com os alunos já formados, sob o consentimento e o olhar atento do mestre, naquilo que nós chamávamos de “roda quente” cuja freqüência era “para o que desse e viesse.”

Este treinamento tinha a sua razão de ser pois aprendíamos a luta para “brigar mesmo”, era defesa pessoal no duro, e o aprimoramento era obtido sob o estímulo de uma das “pérolas” incluídas no regulamento da academia pelo próprio Decanio:

**“É melhor apanhar na roda que na rua.”**

Ao ler o livro que ora se edita, exultei de contentamento por ver surgir uma verdadeira antologia sobre Mestre Bimba e sua capoeira Regional. E mais, o autor demonstra, com engenho e arte nas páginas do seu livro que **passado não é o que passou**, como geralmente alguns pensam, mas sim, **o que fica do que passou...**

Decanio, cujo currículo no fecho deste livros espelha a excelência de sua formação profissional como discípulo do Mestre Hipócrates, pôs todo o seu conhecimento científico, filosófico e de cultura popular, a serviço de uma das manifestações mais autênticas de nossa nacionalidade - a capoeira, brindando-nos com uma obra que na apreciação de Jorge Amado, é: “um livro singular e de agora em diante imprescindível no estudo da arte da capoeira.”

Tal como o canto do Uirapuru, a prosa do gênio de nossa literatura exige silêncio.

Destarte, nada mais tenho a dizer...



## **ETERNA COMPANHEIRA!**

**BEL...**

Sempre te amei...  
Em toda a eternidade pretérita!

Te esperei por toda a vida!

Graças a Deus te encontrei...  
Nesta encarnação!

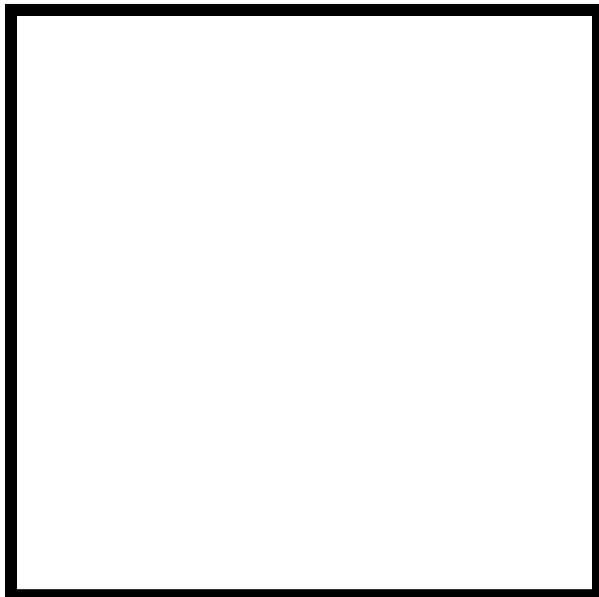
Em tempo de receber...  
Tua vida...  
Teu amor...  
E...  
Minha nova vida!

Nada nos separará de novo!  
Em toda a eternidade futura!

Minha Alma-Irmã!



## **DEDICADO**



**À PRESENÇA ETERNA  
DE QUEM SE FOI...  
MAS PERMANECE  
EM TODOS QUE  
TIVERAM A BENESSE DO SEU CONVÍVIO!**



## **REVERÊNCIA**

### **EM MEMÓRIA DE CISNANDO LIMA**

... que se dizendo ateu...  
... por princípio e lógica...  
... fez da Medicina um Sacerdócio...  
... e da vida um Caminho...  
...que o conduziu a Cristo!

### **EM GRATIDÃO A PASCOAL SEGRETO SOBRINHO**

... a quem devemos...  
... o reconhecimento...  
... da Capoeira como Desporto...  
... e o início de sua Regulamentação!

### **EM HOMENAGEM A FAUZI ABDALA JOÃO**

... o elo que uniu a Capoeira...  
... à Confederação Brasileira de Pugilismo...  
... tornando realidade os sonhos...  
... da Federação Baiana de Capoeira...  
... e da Confederação Brasileira de Capoeira!



## AGRADECENDO

**... a todos que...**

**... diretamente...**

... pela prática desportiva...  
... no corpo a corpo da academia...

**... indiretamente...**

... em demonstrações...  
... que tive a felicidade de assistir...

**... por ensinamento pessoal...**

... em conversas...  
... nos bancos da *academia*...  
... em *bate-papos*...  
... em torno das mesas *alegres*...

**... permitiram o acúmulo dos conhecimentos...**

**... que tentamos aqui preservar!**



## **SEM ESQUECER JAMAIS**

**... “MANCHA”...**

**... MOACIR CHAVES NETO...**

...pelo figura do Mestre...

... que enriquece a capa...

**... “JAIRZINHO”...**

**... JAIR CARLOS V. BRAGA FILHO...**

...pelas horas que roubou dos seus entes queridos...

... para orientar-me no mundo dos “*softs*”...

**... e ao final...**

**... retornando ao começo de tudo...**

**... GUEL...**

**... MIGUEL ALMEIDA GRADIN...**

... pelo carinho e calor humano ....

... que alimentaram os motores do começo ao fim!



# CONFISSÃO

## **... o que vai aqui transcrito...**

... vive comigo...

... na alma!

... no corpo!

... no sangue!

... no instinto!

... na memória!

... na conduta!.

## **... propositadamente...**

... não consultei escritos...

... não misturei...

... água de outras fontes...

... ao rio da minha vida!

## **... é o meu “modo de ser”...**

... no Universo da Capoeira!.

## **... a minha “verdade”...**

... que depois de dissipada...

... no paradigma desta época...

...deixará simplesmente de ser...

... para retornar...

... ao Espírito da Capoeira!



# A PROJEÇÃO DE MESTRE BIMBA, MANOEL DOS REIS MACHADO, NA PAISAGEM SOCIOCULTURAL DA BAHIA

... a presença de Mestre Bimba na história da Bahia...  
     ... é muito mais significativa...  
 ... que a figura do criador dum método...  
     ... para o ensino rápido de capoeira!

... é o divisor de águas...

... entre um *período de grandes representantes individuais...*  
     ... desta atividade cultural de naturalidade baiana...  
         ... famosos pela maestria...  
         ... que os transformou em mitos populares...  
 ... e a *profissionalização da figura do mito em mestre!*

... é o responsável pela evolução...

... do *aprendizado artesanal...*  
     ... na roda popular de capoeira...  
 ... ao *ensino sistematizado...*  
     ... num curso de educação física...  
 ... reconhecido pelo Ministério de Educação!

... é o introdutor dos costumes africanos...

... *no seio da juventude da classe dominante...*  
     ... *da sociedade baiana da década de 30...*  
 ... tão bem sucedido que...  
     ... os acadêmicos de Salvador estufavam o peito...  
 ... para realçar o galardão...  
     ... *de alunos de Mestre Bimba!*

... é o grande líder...

**... que iniciou as demonstrações públicas...**  
*... de atividades socioculturais africanas...*  
 ... antes proscritas e perseguidas pela sociedade...  
 ... que, como num passe de mágica,...  
 ... após o seu trabalho pioneiro se transmudaram...  
 ... em grande atrativo internacional...  
**... e transformou Salvador num grande teatro...**  
*... onde turistas de todo mundo...*  
 ... conhecem, admiram e reverenciam...  
*...as manifestações dos povos africanos!*

...seu valor não escapou...

**... ao Dr. Antônio Carlos Magalhães!**

... foi uma das pedras fundamentais...  
*... sobre as quais se ergueu o trabalho...*  
**... do grande governador...**  
**... que levou o Centro Histórico da Cidade do Salvador...**  
**... ao reconhecimento...**  
**... como patrimônio cultural da humanidade...**  
*...enriquecendo o mundo com as jóias arquitetônicas...*  
*... que o embelezam e enaltecem os nossos ancestrais!*

**... com suas palavras e gestos expressivos...**

... em modo tipicamente africano...  
 ... sinuoso e reticente como a arte que praticava...  
 ... nos transmitiu a **Sabedoria Africana...**  
 ... pelas narrativas que denominamos...

**... “AS PARÁBOLAS DO MESTRE”...**

... nossa preciosa “herança sociocultural”...

**... os fundamentos filosóficos e a lógica africana...**

**... da capoeira como Modo de Ser !**

## A LENDA DA CAPOEIRA

... Cisnando um dia me transmitiu...  
 ... a pantomima da origem da capoeira...  
     ... conforme a palavra de Bimba...  
 ... nos primeiros tempos da sua chegada à “roda”<sup>1</sup> do Curuzú...  
     ... como Cisnando “pintou a pele de preto”<sup>2</sup>...  
 ... diria Paulinho Camafeu!  
     ... e falava com o estilo helicino...  
 ... próprio dos capoeiristas...  
     ... *ainda hoje não sei distinguir com nitidez...*  
 ... nos vaivéns do floreio da sua prosa...  
     ... *o que pertencia a Bimba...*  
 ... *o arabesco verbal do narrador...*  
     ... *o núcleo mitológico da tradição africana...*  
 ... “*du qui sai di dentu...*”  
     ... *da minha imaginação...*  
     ... *ô du meu coração!*<sup>3</sup>

...“era eu...  
 era meu mesti...”  
 ... “era meu mesti maiz eu...”  
 ... “nois troquemu’az idéa...”  
     “i num sei maiz...  
 queinh é meu mesti...  
 neinh quim é eu!”<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Agrupamento popular em torno de área livre, circular, onde os jogadores praticam a capoeira em clima festivo, sob comando dum mestre e ao ritmo da orquestra,

<sup>2</sup> Assumi os hábitos culturais africanos

<sup>3</sup> “Do que sai de dentro minha imaginação ou do meu coração!”

<sup>4</sup> “Era eu ... era meu mestre... era meu mestre mais eu... nós trocamos as idéias... e não sei mais quem é meu mestre... nem quem sou eu!”

... importa pouco a exatidão nas coisas dos orixás...  
     ... a própria história se faz sinuosa e sibelina...  
 ... como o serpentear do capoeirista...  
     ... no “jogu di dentu<sup>5</sup>”...  
 ... “prá agradá a todú mundu<sup>6</sup>”?!  
                             ... ou “prá inganá a todú mundu”<sup>7</sup>?!

... assim é que...  
   ... um belo entardecer...

... ia tranqüilamente Salomão...  
     ... o mais sábio dos reis...  
 . pela estrada da vida..  
     “...sin pensá... sin maginá..<sup>8</sup>.”  
   ... perigos?!... a hora de Exú ?!!!!?...

...quando foi surpreendido pela boca da noite...  
     ... e interrogado por uma encruzilhada...  
 ... que cantava do bojo duma cabaça...  
     ... cadência marcada pelo *caxixi*...  
 ... entremeada pelo retinir do “*dobrão*”<sup>9</sup>...  
     ... sob a batuta dum *arco*<sup>10</sup>  
 ... comandado por um “*arami*”<sup>11</sup>...

  ... “*meu birimba-a-a--u!*  
   ... *é um instrumentu duma corda só-ó-ó!*”

... e prosseguia pela noite a dentro...  
     ... a voz dolente...  
 ... manhosa...  
     ... enfeitando o viandante...

<sup>5</sup> Jogo de dentro, jogo de capoeira a curta distância, simulando luta com arma branca

<sup>6</sup> Para agradecer a todo mundo?

<sup>7</sup> Para enganar a todo mundo?

<sup>8</sup> Sem pensar... sem imaginar

<sup>9</sup> Moeda de cobre, antiga, usada pelos tocadores de berimbau como modulador do som.

<sup>10</sup> Vara encurvada que distende o fio de aço do berimbau

<sup>11</sup> Arame, fio de aço, distendido como corda de instrumento musical

... uma canção de ninar...

... um convite ao sonho!

*....iniciando um jogo...*

*... uma luta entre Consciência e Sonho!*

*... entre a Magia e o Eu!*

... até hoje continuo sonhando...

... c'um balé maravilhoso!

*... “u negu saci...*

*... cum alvu São Salumãu...*

*... sin imbolandu...*

*... cumu coba pelu chãu...*

*... prá vê quim pódi mais!”*

... ”iê-ê-ê!”...

... “u balé da capuê-ê-ê-ra da Bahi-i-i-a!”<sup>12</sup> ...

---

<sup>12</sup> O negro saci...com o alvo <branco> São Salomão... se embolando <rolando> ... como cobras pelo chão... para ver quem pode mais... Iê... O balé da capoeira da Bahia”

## A ORIGEM DA CAPOEIRA

- ... durante anos a fio...
- ... pesquisei a origem da capoeira...
- ... analisando os dados ao meu alcance...
- ... o ritmo e a melodia...
  - ... a orquestra...
- ... berimbau... caxixi... pandeiro...
  - ... atabaque... agogô... reco-reco...
- ... cânticos e coro...
  - ... ambiente... movimentos...
- ... ritual... tradição... filosofia...
  - ... distribuição geográfica...
- ... distribuição social...
  - ... difusão geográfica e social...
- ... classe social... profissão...
  - ... raça... economia...
- ... relação com atividades sociais de origem africana...
  - ... candomblé... maculelê... samba... conga...
- ... vudu... afoxé... rumba... etc....
  - ... por reflexão...
  - ... analogia...
  - ... *bate-papos*...<sup>13</sup>
  - ... com os “*papas*”<sup>14</sup> da capoeira...
  - ... entre outros instrumentos de pesquisa que dispus...
  - ...alcancei as seguintes conclusões !
- ... depois de estudar os ritmos de candomblé...
  - ... percebi que...
- ... o ritmo básico de *Logunedé*<sup>15</sup>...
  - ... no disco de Luiz da Muriçoca...

---

<sup>13</sup> Conversas informais

<sup>14</sup> As maiores autoridades

<sup>15</sup> Um dos orixás, filho de Oxum e Umbualam, andrógino, seis meses caçador e seis meses feminino “das águas”

... corresponde às batidas do pandeiro na capoeira...  
 ... ou seja....

**... o candomblé é a fonte mística...  
 ... donde brota a magia da capoeira!**

... o que coincide com a observação...

**... da semelhança do gingado de Mané Rozendo...**

... "feito"<sup>16</sup> "de santo"<sup>17</sup>... "pai de santo"<sup>18</sup>...

... ao fim da vida estabeleceu terreiro de candomblé...

... em Cosme de Farias...

**...com os movimentos das danças rituais do candomblé...**

... *similitude que aparecia...*

... à maneira de estigma genético e cultural...

... *nos elegantes movimentos...*

... *dos nossos paradigmas afrobrasileiros...*

... cuja gracilidade e leveza procurávamos reproduzir...

... e a semelhança continuava...

**... no candomblé o ritmo dos atabaques...**

... é o nexa entre os *Orixás*<sup>19</sup> e o *Vodunçê*<sup>20</sup>...

... na **capoeira o estilo do jogo...**

... acompanha a musicalidade do toque !

... alguns mestres *tecnicamente fracos...*

... porém *musicalmente bem desenvolvidos...*

... conseguem formar discípulos...

... de excelente qualidade...

... pela pedagogia sutil dos toques do berimbau!

...donde se conclui que...

... em coincidência com a lenda da capoeira...

**... quem cria o capoeirista...**

**... é o toque do monocórdio de Exú!**

... do mesmo modo que "São Salumãu"<sup>21</sup> São Salomão, entidade fictícia, representando a sabedoria e a justiça, ao modo do rei salomão bíblico

---

<sup>16</sup> Iniciado no candomblé

<sup>17</sup> Orixá

<sup>18</sup> Babalorixá, zelador de santo

<sup>19</sup> Ancestrais africanos deificados e cultuados no candomblé, arquétipos espirituais humanos

<sup>20</sup> Filhos de santo

... desenvolveu a “*arte-e-manha*”..  
 ... com que enfrentou as “*armações*”<sup>22</sup>..  
 ... do “*tinioso das encruzilhadas*”<sup>23</sup>..  
 ... **gastei anos de teimosa insistência...**  
 ... “*cantiga de muriçoca*”<sup>24</sup> no “*pé do ouvido*”<sup>25</sup> do Mestre!  
 ... até que um belo dia ouvi!

... **“tá certu!**

... **maiz num diga a ningueim!**

... **pr’eu num perdê meu ganha-pão!”**<sup>26</sup>

... **estabelecida a origem do ritmo...**

... **o candomblé...**

... procuramos informações da existência do berimbau..  
 ... de jogo ou luta..  
 ... idênticos ou assemelhados à capoeira..  
 ... nas raízes africanas..  
 ... dos povos trazidos como escravos pelos colonizadores..  
 ... pessoalmente, o ilustre Prof. Dr. Edson Carneiro..  
 ... confirmou a presença do berimbau na África..  
 ... *não da capoeira!*  
 ... nosso colega Jesus, capoeirista, em viagem à África..  
 ... pesquisou exaustivamente..  
 ... a existência de capoeira em Angola..  
 ... encontrou berimbau, pandeiro, viola..  
 ... chula, samba de roda e candomblé..  
 ... *não conseguiu notícia de capoeira!*

... constatamos assim...

... a presença de berimbau...

... pandeiro e outros instrumentos...

---

<sup>21</sup> São Salomão, entidade fictícia, representando a sabedoria e a justiça, ao modo do rei salomão bíblico

<sup>22</sup> Truque desenvolvido para enganar, burlar, outrem

<sup>23</sup> Exú

<sup>24</sup> Conversa insistente

<sup>25</sup> Conversa nas proximidades do interlocutor

<sup>26</sup> Está certo! Mas não diga a ninguém. Para eu não perder minha fonte de renda

*... e a ausência de capoeira em Angola !*

... “Pastinha já foi a África

... prá mostrá a capuêra du Bras<sup>27</sup>!” ...

.... Pastinha também...

*... não encontrou capoeira em Angola!*<sup>28</sup>

... fato estranho!

... dada a reconhecida força das tradições africanas...

... e da sua capacidade de sobreviver...

... a todas as pressões sociais...

... econômicas... culturais... até religiosas!

... dissimulação!?!... sincretismos!?!... aculturação!?!...

... ou **persistência na filosofia ancestral?!**

... centenas de anos de diáspora...

... não apagaram...

... a força da cultura...

... da religião...

... nem da língua-mãe !?!...

**... como explicar ou justificar...**

**... o desaparecimento da fonte africana da capoeira...**

**... sem deixar resíduos orais ou simbólicos?**

.. procuramos sem sucesso em países do Novo Mundo...

... nos quais a raça negra...

... conseguiu manter suas tradições e cultura...

... *sinais de alguma atividade similar à capoeira...*

... encontramos..

... a preservação do candomblé...

... e atividades culturais dele derivadas...

... na grande maioria dos países latino-americanos...

---

<sup>27</sup> Para mostrar a capoeira do Brasil

<sup>28</sup> Mestre Pastinha na sua viagem a Dakar não ouviu referência oral à capoeira

**... nenhum jogo... dança... ou luta...**  
**... semelhantes à capoeira!... a**  
 própria denominação...

... não apresenta vinculação...  
 ... semântica ou etimológica...  
 ... com língua africana...  
 ... aludindo à paisagem brasileira...  
 ... onde foi inicialmente praticada...  
 ... como diversão?...  
 ... às escondidas dos feitores e senhores...  
 ... mais interessados no rendimento do trabalho forçado...  
 ... que na qualidade de vida da sua fonte de riqueza!  
 ... todos os dados levam à conclusão...

**... a capoeira na forma em que a conhecemos...**

*... embora tenha sua raiz mística, musical e coreográfica...*  
*... na dança ritual do candomblé...*

**... foi elaborada no Recôncavo Baiano!**

*... donde se espalhou...*  
*... para as outras regiões da Bahia..*  
*... do Brasil e do Mundo!*

... a denominação de “*angola*”<sup>29</sup> e de “*angoleiro*”<sup>30</sup>, ...  
 ... do estilo popular praticado nas ruas de Salvador...  
 ... em contraposição. a “*acadêmico*”<sup>31</sup> e “*regional*”<sup>32</sup>, ...  
 ... do estilo de Mestre Bimba...  
 ... derivada da tradição de força, valentia e belicosidade...  
 ... dos escravos oriundos daquela região...  
 ... *não foi por mim encontrada nos anos de quarenta...*  
 ... *em narrativas dos mais velhos...*  
 ... *em cidades do Recôncavo!*

---

<sup>29</sup> Estilo de capoeira criado pelo Mestre Pastinha

<sup>30</sup> Praticante de capoeira do estilo de Mestre Pastinha

<sup>31</sup> Aluno de capoeira do estilo de Mestre Bimba

<sup>32</sup> Estilo de capoeira criado pelo Mestre Bimba, denominado de Luta Regional Baiana

... por orgulho racial os “*salvadorenhos*”<sup>33</sup>...  
 ... que não ostentavam o galardão de “*regional*”...  
 ... passaram a se intitular de herdeiros da tradição...  
 ... de bravura dos *angoleiros*...  
 ... e a usar brinco de ouro na orelha  
 ... como seus *pretensos* ancestrais...  
 ... símbolo de valentia... não de feminilidade!

... valorizava esta denominação...  
 ... e acentuava ainda mais a dicotomia...  
 ... a discriminação **injusta** pela juventude estudantil...  
 ... pretensamente de melhor qualificação..  
 ... cultural... técnica... racial... e econômica!  
 ... dos *capoeiristas populares...* “*de rua*”...  
 ... os “*panhadores de dinheiro cum a boca*”<sup>34</sup>...  
 ... das festas de populares...

... os antigos alunos de Bimba... *lamentavelmente!*  
 ... adoravam abusar da ingenuidade dos seus irmãos populares...  
 ... *usando movimentos proibidos neste último estilo...*  
 ... *para fechar a roda ...*

**... fragmentou-se assim...**  
**... a unidade primitiva da capoeira!**

---

<sup>33</sup> Soteropolitanos, naturais de Salvador, Bahia

<sup>34</sup> Alusão à manobra de “apanhar dinheiro no chão com a boca”, exibição de habilidade no jogo de capoeira



## RITMO DE CAPOEIRA E IJEXÁ.

... perguntei a Fatumbí Verger...

... a relação entre...

... o ritmo de capoeira e o toque de Logunedé...

... registrei...

“... na terra dos *Ilexás*<sup>35</sup>...

... num templo de Oxum, a mãe de Logunedé...

... foi convidado a demonstrar num tambor local ( *ilú* )...

... o ritmo de *ijexá*...

... o qual foi prontamente identificado...”

... continuando Fatumbí afirmou...

... não detectou prática capoeira-símile...

... nem referência oral, atual ou tradicional...

... nem a existência do berimbau...

... constatou a presença do berimbau...

... no antigo Congo-Belga, atualmente o Zaire...

... área distante, geográfica e culturalmente...

... território dos bantos...

...o toque da capoeira...

... união dum ritmo *ijexá* a um instrumento musical banto...

... portanto, só pode ter sido gerado...

... em presença amistosa dos elementos primários...

**... o que não foi possível na África...**

... dado o distanciamento...

... cultural e espacial das duas nações!

**... na Bahia...**

... houve o encontro dos dois povos...

... uma aproximação mais íntima...

... pacífica...

... ao calor dum inimigo comum....

... e duma escravidão compartilhada!

---

<sup>35</sup> Povo iorubano habitantes de Ilexá, cidade do atual Benin

... a dor irmana...

.... apaga as divergências...

... menores em face do sofrimento comum...

... reunidos nos gueto das senzalas...

...a aproximação se fez indispensável...

... foi possível compartilhar os costumes...

... sem os preconceitos...

... dissolvidos pelo opressor comum...

... assim...

**... o Recôncavo Salvadorenho...**

**... foi o cadinho...**

**... onde se fundiu a “ liturgia musical ”...**

... que há de unir os homens...

... “ na alegria da capoeira ” ...

... diria Canjiquinha no seu cantar...

... ao revisar estas anotações Fatumbi acrescentou...

“... uma tarde no Corta-braço...”

... ouvindo Mestre Valdemar ao berimbau...

...enquanto o autofalante da praça irradiava um toque ijexá...

... percebi nitidamente a identidade dos ritmos...

*... as notas do monocórdio...*

*... em sincronia..*

*... com a marcação dos ilús...*

... demarcavam...

**... a fonte musical donde flui a capoeira !**

## PORQUE CARIBÉ É BAHIANO?

- .. impressionado com as narrativas de Jorge Amado...
- ... Caribé resolveu. verificar in loco...
  - ... a autenticidade das estórias de Jubiabá...
- ... cidadão fronteiroço argentino-brasileiro...
  - ... decidido como todo filho de emigrante...
- ... italiano pela sua raiz européia como eu ...
  - ... veio à Bahia para ver...
- ... diferente de Júlio César e de São Tomé...
  - ... chegou, viu, acreditou e ficou...

... assim é que....  
 “... a Bahia ganhô ...  
 ... “a capuêra ganhô ...  
 ... u condombré ganhô....  
 ... a África ganhô...  
 ... u Mund’ intêru ganhô...  
 ... du negu u maió pintô”<sup>36</sup>

- ... em 1938, no mesmo ano em que eu...
  - ...ingressou num curso de *regional*...
- ... no pátio dum casarão no Largo da Piedade...
  - ... defronte do Gabinete Português de Leitura...
- ... onde iniciou seus passos
  - ... na “*arti -manha de São Salômãu*”...
- ... sua “*pósgraduação*”...
  - ...se fez na *academia de Mestre Pastinha*...
  - ... no Pelourinho...
    - ... **viveu a confluência dos dois grandes rios...**
    - ... **que deságuam...**
- ... **na Grande Bahia da Capoeira e de Todos os Orixás...**

---

<sup>36</sup> A Bahia ganhou...A capoeira ganhou... O candomblé ganhou... A África ganhou... O mundo inteiro ganhou... Do negro o maior pintor!

... músico...

... diplomado em berimbau e pandeiro...

... perfeito para afirmar...

... com corpo... alma... sangue...

... pincel e pena...

### A CAPOEIRA É UMA SÓ !

*Cada mestre é um estilo,  
A Capoeira é uma só e  
quem comanda o jogo é o  
Berimbau com os mesmos  
toques e cantigas.*

CAZ 33  
95



## O VENERÁVEL MESTRE PASTINHA também pensava...

...“A CAPOEIRA É UMA SÓ!”

Eu como um velho capoeirista, sentia-me mal com o ruído que a capoeira se distinguia, não mais falavam em capoeira Angola: só regional, os mestres já não eram poucos, aqui vale só os dias de domingos, de qualquer forma que desejarem, porém sem corrigirem os seus erros de estarem sujeitos pelo capoeira da regional: que é a mesma modalidade da capoeira Angola, não há modificação que faça perder o seu precioso valor. É defesa de nossa integridade, dizia o meu mestre quando usava-me, em um circo

Vicente Pastinha

## A ORIGEM DO SÍMBOLO DA CAPOEIRA.

*Dedicado a todos os mestres que "passaram"...*  
*...mas "ficaram"...*

**... eternizados em nossas cantigas tradicionais!**

... consoante **a lenda da capoeira**...

... estamos ligados profundamente...

... à *origem biológica* do homem...

... enquanto carne

... à *natureza divina* do homem...

... enquanto espírito...

... à *magia* do ritmo melódia do berimbau...

... e à *sabedoria*...

... representada...

... em nossa cultura popular..

... por uma figura mestiça...

... um híbrido afro-semito-cristão...

... o bíblico Rei Salomão...

... "*feito*" " *São Salômão*...

... canonizado à moda cristã ...

... pelo mestiço afro-brasileiro!

**... nosso povo...**

... especialmente os dedicados ao trabalho pesado...

... e os capoeiristas em particular ...

... de natureza profundamente religiosa...

... *confiante no poder do verbo e da imagem*...

**... criou um símbolo...**

... *universal porque não pertence a nenhuma crença*...

... *ou cultura* em particular...

**... que uniu...**

... harmônica, sincrética e suavemente...

... as suas raízes culturais...

... branca, ameríndia e africana!

... *o Rei Salomão...*

**... Xangô bíblico...**

... tão freqüente nos cânticos de capoeira...

... talvez pela sua lendária ligação com a Rainha de Sabá...

... origem da realeza etíope...

...contribuiu com a estrela...

... de cinco ou de seis pontas...

... como *símbolo de sabedoria, justiça e realeza...*

**... os mestiços brasileiros...**

... coroaram a estrela semita com a cruz de Jesus...

... expressando respeito profundo e crença no Nazareno...

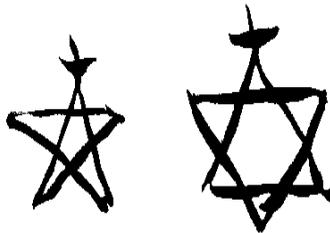
... enquanto **o Negro do Pixe...**

que imprime e realça o símbolo mágico protetor...

... representa **o afro-brasileiro que o desenhou...**

... unindo pacificamente culturas tão dispares!

**... estrela e cruzeiro...**



....*que marcam tradicionalmente...*

... *o rumo e o destino de nosso povo...*

... justapostos no símbolo da nossa “art’i-manha”<sup>37</sup> ...

... *merecem consagração...*

.... *como nosso símbolo protetor...*

**... tatuado no coração!**

---

<sup>37</sup> Arte e manha, alusão à capoeira

## A ORIGEM DO “HINO”

- ... os primeiros alunos “*brancos*”<sup>38</sup> de Bimba...
- ... eram uns tremendos gozadores...
- ... característica dos estudantes daquela época !
- ... uma galera cheia de amantes da vida...
- ... ébrios de liberdade...
- ... devotados à gozação...
- ... como conduta e religião!
  
- ... naquele tempo Bimba executava...
- ... por brincadeira...
- ... por chicana...
- ... para exibir suas qualidades musicais...
- ... pura sacanagem...
- ... *uma rapsódia monocórdica*...
- ... apropriada para o exercício musical...
- ... imprópria para o jogo de capoeira...
- ... adequada para a chicana....
- ... que Cisnando...
- ... por molecagem...
- ... apelidou “ **hino da capoeira** ”...
  
- ... os *moleques brancos*...
- ... arrumaram uma letra safada...
- ... nascida do “*juízo mal governado*”...
- ... diria Mestre Caiçara!
- ... daqueles mestiços culturais...
- ... complementariedade Fatumbi... ou Jorge Amado?
  
- ... “... *panha laranja nu chãu*...
- ... *ticu-ticu*...
- ... *meu amô vai s’imbora*...
- ... *eu não ficu*...
- ... *minha tualha di renda*...

---

<sup>38</sup> Pertencentes à classe dominante

... *di bicu...*  
 ... *botei prá secá...*  
 ... *caiu nu pinicu!*<sup>39</sup>

... um exemplo clássico...  
 ... do estilo helicino dos capoeiristas...  
 ... *nos vaivéns das frases...*  
 ... *a surpresa maliciosa !*  
 ... o próprio batismo de *hino* já é uma gozação...  
 ... o nome dum símbolo de respeito e veneração...  
 ... numa sacanagem amolecada !

### **Moral da história**

“*Nus assuntu di berimbau...*  
 ... *Cumu nus di atabaqui !*  
 ... **É percizu sê intilgenti...**  
 ... **Prá nun cunfundi...**  
 ... **Gozação cum hinu !**”<sup>40</sup>

## **A ORIGEM DO ESCUDO DO CENTRO DE CULTURA FÍSICA REGIONAL**

Durante o longo período de luta pela regulamentação da capoeira pela FBP, para enquadrar a “*academia*” na legislação vigente, que não permitia o uso do termo *academia*, bem como de *escola*, em entidades esportivas sugeri a substituição do nome clássico para “**Centro de Cultura Física**”, mais expressivo e abrangente, complementado pelo atributo de “**Regional Baiano**”, alusivo à luta regional baiana.

Por ocasião da formatura da minha turma (Decanio, Nilton, e Maia) o uniforme de formatura da academia de Mestre Bimba era

---

<sup>39</sup> Apanha a laranja no chão.. Tico-tico... Meu amor vai embora... Eu não fico... Minha toalha de renda de bico... Botei para secar... Caiu no pinico!

<sup>40</sup> Nos assuntos de berimbau... Como nos de atabaque... É preciso ter inteligência... Para não confundir... Gozação com hino!

calça branca, camisa listada azul e branca e sapato de tênis branco, como se pode observar numa fotografia publicada em vários clássicos da literatura do nosso esporte.

### Nota

Nosso *quadro de formatura*<sup>41</sup> incluiu o meu compadre Luizinho, servente de pedreiro, com a mão esquerda esmagada por acidente de trabalho, pertencente ao grupo de *alunos do mato*<sup>42</sup>, mais antigo, *formado sem solenidade*.

Escolhemos como *padrinho* o nosso *contramestre*, Ruy Gouveia. Compadre Luizinho era um testemunho vivo de que os defeitos físicos não impedem a prática da capoeira desde que podem ser contornados pela **vontade** do praticante.

Morreu tragicamente em acidente de trabalho, durante pintura do Elevador Lacerda, ao cair do andaime sem a proteção do cinto de segurança...

... na tentativa desesperada para se agarrar...

... às paredes ásperas da construção...

... desgastou os dedos e carpo...

... *chegou à marquise onde encerrou sua carreira...*

... *de operário e de atleta...*

... *sem as mãos...*

... cujos fragmentos marcaram....

... com sangue e pedaços de carne...

o seu protesto no concreto do edifício...

A dificuldade em aquisição das camisas listadas; vendidas em lotes de 11 jogadores, alguns reservas e goleiros, sem opção de escolha de tamanho por serem usadas pelos times de futebol, nos obrigou a procurar uma solução menos penosa.

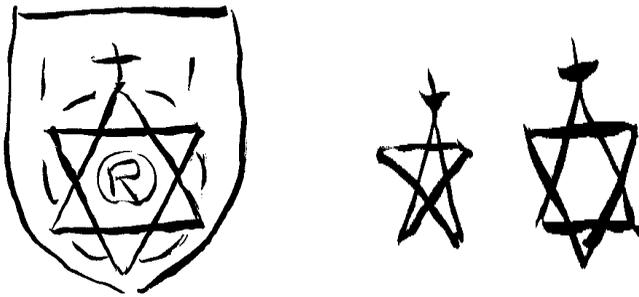
---

<sup>41</sup> Quadro com os retratos e os nomes dos formados, paraninfo e homenageados, de modo similar ao costume das escolzs superiores. Nem sempre correspondem ao ano da graduação, pois esperavamos juntar 4 a 5 para completar o elenco, deste modo num mesmo quadro podemos encontrar alunos de diversas turmas.

<sup>42</sup> Que não pertenciam a escolas superiores

Em torno de 1945 Mestre Bimba, atendendo a sugestão que lhe fiz, decidiu adotar a camisa de malha de algodão branca para os formados, *conservando a antiga camisa listada azul e branca como distintivo para o mestre.*

Para completar o uniforme e quebrar a monotonia da camisa branca, desenhei então um escudo com o *signo de São Salomão* consoante a tradição dos capoeiristas, que me acostumei a ver gravado pelos carroceiros na estrutura dos seus veículos de carga, com a troca da estrela de cinco pontos pela de seis pontos, para melhorar o efeito estético, acrescentando na área central, um pequeno círculo contendo a letra **R**, abreviação de *Regional*.



Optei pela estrela de seis pontos, formada pela superposição de triângulos equiláteros, pela simetria dentro do campo circunscrito pelo escudo ogival, forma que melhor se prestava ao efeito estético desejado.

Nos intervalos entre as pontas das estrelas apliquei traços arciformes azuis, circunscrevendo a estela central e, na parte superior da ogiva, dois traços verticais para quebrar a monotonia do fundo branco.

Naquela ocasião desenhei vários modelos, com molduras diferentes, bem como símbolos e siglas, dos quais as mãos habilidosas de Da. Berenice, minha **Mãe Bena** (então *Rainha e Senhora da Casa de Bimba*) confeccionou os protótipos; modelos em tamanho natural, bordados em azul à mão, sobre tecido branco; dentre os quais a escolha do Mestre, e dos alunos consultados, recaiu, por unanimidade, no atual escudo.

Reforçava a escolha do *signo de São Salomão* como símbolo da regional o desenrolar da **lenda da capoeira** conforme Cisnando. Para melhor efeito estético o escudo deve ser usado na região peitoral, e à esquerda, “do lado do coração”, pelo simbolismo sentimental!

A cruz desenhada acima da imagem estelar é a demonstração da *aptidão inata da cultura africana para aceitar os conceitos estranhos sem perder sua autenticidade e assim sobreviver dentro dum ambiente hostil !*

Cristianizando a Sabedoria de Salomão pela coroação crucial, o povo brasileiro criou um símbolo, a “*Estrela de São Salomão*”, capaz de pacificar o encontro de duas culturas conflitantes e que pode unir todos os capoeiristas do mundo!

## O GINGADO E A GENEALOGIA DOS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA

### GENERALIDADES

#### GINGADO

... é o movimento fundamental...

... donde emanam todos os componentes...

... do conjunto harmonioso da capoeira !

... o gingado...

... está intimamente relacionado...

... com o rítmomelodia do berimbau...

... o equilíbrio dinâmico do corpo...

... e o nível de consciência do capoeirista.

**... o jicá...**

- ... movimento ritmado dos ombros...
  - ... permite a sintonização e enriquecimento...
- ... dos movimentos de *floreio* dos membros superiores...
  - ... o **toque do berimbau**...
- ...ou seja, o seu ritmomelodia...
  - ... marca a cadência dos movimentos oscilatórios...
  - ... e o nível de relaxamento...
- ... ou profundidade do mergulho em níveis de consciência!

**... o equilíbrio dinâmico do corpo...**

- ... está vinculado ao *centro de gravidade corporal* - CGC...
- ... ou *centro de equilíbrio corporal* - CEC...
- ... que grosseiramente corresponde à cintura abdominal...

**... da posição relativa do CGC...**

- ... e do seu deslocamento...
  - ... em relação aos pontos de apoio no solo...
- ... depende o estado de equilíbrio do praticante...

**... o nível de consciência...**

- ... depende da *concentração da atenção*...
- ... e da *obediência do corpo ao toque do berimbau*...
- ... sem criar resistência mental...
  - ... ao ritmo natural do instrumento...
- ... nem ao jogo do companheiro...

**... o movimento da ginga...**

- ... nasce naturalmente...
  - ... pela oscilação...
- ... ou balanço do corpo...
  - ... ao compasso do berimbau...
    - ... *a despeito da tendência do iniciante*...
    - ... *a movimentos partidos dos membros inferiores*...
    - ... *com rigidez da coluna vertebral*...

**... é fundamental...**

**... insistir desde o começo do ensino que...**

*... o gingado nasce da cintura...*

*... se espraia pelo tronco e coluna vertebral...*

*... para alcançar a cabeça...*

*... e os membros de modo harmônico...*

*... sem o que perde a naturalidade...*

*... a elegância e a espontaneidade do floreio...*

*... características da obediência ao toque...*

*... de tudo acima decorre a necessidade de manter...*

**... a coluna vertebral em relaxamento...**

**... e permanente movimentação...**

*... para que possa acompanhar as variações do CGC...*

*... sem perda do equilíbrio dinâmico...*

*... que certamente ocorreria sempre que...*

*... o mesmo se projetasse fora da linha de base...*

*... ou de apoio dos pés no solo...*

**A CADÊNCIA**

**... a cadência do berimbau...**

*... deve ser acompanhada...*

*... por todos os segmentos do corpo...*

*... a partir da cintura...*

**... o deslocamento dos pés no solo...**

**... deve acompanhar o ritmo do toque...**

*... cada segmentos do pé...*

*... marca o compasso...*

*... do rítmomelodia do berimbau...*

*... de modo similar ao do *tocador de atabaque*...*

*.... que manifesta...*

*...através todos os segmentos anatômicos do seu corpo...*

*... do coração aos dedos...*

*... a musicalidade que brota do seu íntimo...*

*... e transmite ao instrumento!*

*... Cisnando sempre realçou...*

*... com a aprovação do Mestre...*

**... a importância da prática do samba...**

**... no obter a leveza dos movimentos dos pés...**

... componente indispensável do gingado!

... o que nos levou a insistir...

... na *introdução do samba*...

... no preparo dos nossos capoeiristas...

... conforme posteriormente aceito...

... e posto em prática pelos *acadêmicos*...

...os **joelhos** *sempre em flexão*...

... leve na guarda alta ...

... se acentuando à medida que o jogo desce...

... relaxados...

... devem se movimentar...

... em relação rítmica com o toque...

**... a cintura e a coluna vertebral...**

... inclusive o pescoço e a cabeça...

... devem se manter...

... em permanente movimento oscilatório...

... ou pendular...

... sincrônico com o tom melódico do berimbau!

**... os movimentos dos membros superiores...**

... nascem dos ombros...

... por irradiação da coluna vertebral...

... de modo similar àqueles do *jicá*...

... na dança ritual do candomblé...

... a raiz mística da capoeira...

**... se propagam até os punhos...**

... para manifestar...

... a polimorfia dinâmica do *floreio*...

... na mímica das mãos e dedos!

## **CENTRO DE GRAVIDADE DO CORPO**

... a noção de centro de gravidade...

... ou de equilíbrio do corpo (CGC/CEC)...

... é de grande importância na avaliação do gingado...

**... é fundamental que o CGC...**

**... permaneça sobre a linha de apoio das plantas...**

**...durante o movimento...**

**... só assim poderemos partir...**

**... de qualquer dos pontos de apoio no solo...**

**... para esquiva ou ataque...**

... obviamente...

...o apoio em ambos os pés...

... assegura mais equilíbrio dinâmico que num só...

... devemos enfatizar que...

... o **apoio dos pés no solo** deve ser feito...

... no terço anterior da planta...

**... jamais sobre o calcanhar!**

... *ou terço posterior do pé*

... evitando assim...

... o *reflexo de hiperextensão* do membro inferior...

... e da coluna vertebral...

*... que acarreta o deslocamento do CGC...*

*... para trás da linha de base...*

*... e o desequilíbrio do corpo...*

**... atrasando os movimentos de esquiva...**

**... e de ataque!**

## NÍVEL DE CONSCIÊNCIA

... o nível de consciência pode oscilar...

... da lucidez da consciência plena da vigília...

... ao transe profundo de integração cósmica...

... como descrito na linguagem védica...

... da meditação transcendental por Maharishi!

**... o nível de consciência depende...**

... da concentração da atenção...

... e da obediência o ao toque do berimbau...

... sem criar resistência mental...

... ao ritmo do instrumento...

... o que só se alcança...

... pelo *domínio do medo*...

... da falta de confiança...

... do ajustamento do nosso corpo...

... aos movimentos do parceiro...

... durante o complexo lúdico...

... gerado pelo toque musical!

... ao lado da *autoconfiança*...

... despertada pelo treinamento...

... e do *relaxamento*...

... gerado pela redução do bloqueio...

... aos reflexos naturais de adaptação...

... ao jogo do companheiro...

**... assim é que...**

**... num dado momento ocorre...**

**... a integração do Ser...**

**... ao ritmo/melodia do toque!**

**... e passamos a pertencer...**

**... ao mundo mágico do jogo da capoeira!**

**... onde não existe a duplicidade do “eu e você”...**

**... que se funde na unidade do “nós”...**

**... vibrando em uníssono...**

**... transfigurada na dança ritual da capoeira!**

**... todo o corpo ...**

... cintura ... cabeça e tronco ...

... pernas ... braços ...

... mãos e dedos ...

... procura traduzir em movimentos ...  
 ... rituais e ritmodependentes ...  
 ... a beleza do que brota do Ser ...  
 ... pela transmutação da energia do berimbau!

... **manifestam-se** ...

... no contexto ritmo/melódico...

... daquele instante atemporal...

... num espaço infinito...

... a **experiência** dos jogos passados...

... os **recursos técnicos** adquiridos...

... no aprendizado de todos os dias...

... o **aperfeiçoamento dos movimentos**...

... pela repetição incessante, livre, espontânea...

... no balanço do berimbau...

... pelo exercício da meditação dinâmica transmusal...

... **todos reflexos mais íntimos do sistema nervoso**...

... e do estado da alma naquele instante histórico!

... **todo o potencial acrescido ao Ser até o momento**...

## MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS

... a raiz da capoeira é o **gingado** ...

... movimento fundamental ...

... donde se derivam todos os demais ...

... do *gingado* passamos ...

... à posição de **cocorinha** ...

... ao pedido de **arpão de cabeça** ...

... aos **movimentos de perna** ...

... aos **movimentos de mãos e braços** ...

... ao **giro de cintura** ou **role** ...

... ao volteio do **aú** e à **cabeçada** ...

## MOVIMENTOS DERIVADOS

... destes “**movimentos básicos**” ...

... nascem os demais componentes da capoeira ...

- da **cocorinha**<sup>43</sup> originam-se ...
  - negativa... defesa em cocorinha... meia-lua de compasso... boca de calça... queda de rim ...*
  - \* *defesa em cocorinha...*<sup>44</sup>
  - pela inclinação lateral na direção do movimento de ataque, com apoio da mão do mesmo lado no chão para fora do pé, enquanto a outra mão acompanha o membro atacante e protege a cabeça.
  - \* **regativa** ...
  - pela extensão duma das pernas para diante, queda do tronco para o mesmo lado, apoio das mãos no solo, a cabeça rente ao chão.
  
- do **arpão de cabeça** chegamos a...
  - armada solta... meia-lua de compasso.*
- dos **movimentos de pernas** brotam...
  - meia-lua de frente... queixada... escorão... benção... martelo... rebote... joelhada... rasteira... e bandatraçada.*
- dos **movimentos de mãos e braços** nascem...
  - galopante... asfixiante... quebra-mão... godemi... dedo nos olhos... leque... palma... cutila... cotovelada e costa-de-mão.*
- do **giro de cintura** surgem...
  - rolê... vingativa... banda de costas e discóbulo.*
- do **volteio do aú** passamos a...
  - rolê no aú... leque no aú... joelhada no aú... corte no aú... sapinho... tesoura... ponteira...*

---

<sup>43</sup> Na *posição de cocorinha* os cotovelos permanecem apoiados nos joelhos e as mãos pendentes para diante.

<sup>44</sup> Notar a diferença entre cocorina e a posição de defesa em cocorinha

*aú espichado... aú encurugido... aú fechado...  
arqueamento para trás... e chapéu de couro*

- da **cabeçada** evoluímos para...  
*...marrada... cabeçada de açoite... e cabeçada de es-  
currumelo...*

## **AS PARÁBOLAS DO MESTRE**



## PERIGO NAS ESQUINAS, PORTAS E ESCONSOS

**... a prática da capoeira nos habitua...  
... a vigiar permanentemente o ambiente...**

... avaliando...

... onde estará o perigo a nos aguardar?!

... num movimento mal calculado...

... numa colocação inadequada...

... num convite traiçoeiro...

... num gesto falsamente amistoso...

... sob um movimento aparentemente inocente!

... se podemos falhar na análise do que vemos e ouvimos...

... que dizer da avaliação...

... do perigo oculto por uma esquina...

... por detrás duma porta entreaberta...

... dum grosso tronco de árvore?...

... especialmente à noite?!

... as narrativas jocosas...

... acompanhadas pelos gestos largos e expressivos...

... não deixavam dúvidas sobre os perigos!

... e nos preparavam para enfrentar as emboscadas...

... no *curso de especialização*...

... que devíamos frequentar após à *formatura*...

... durante o restante da vida...

... permanecia o reflexo de defesa...

... ” *ao modo de Pavlov* ” ...

... diria da sua cátedra de fisiologia o Prof. Novis...

... “*nu sangu*”<sup>45</sup>!

... dizia nosso Mestre...

... pela repetição infinda dos perigos...

... de cada instante de manha ou malícia...

---

<sup>45</sup> No sangue

... característicos da capoeira...

... as brincadeiras...

... obrigavam a uma permanente vigilância...

... o descer a calça para vestir o traje de treinamento...

... oferecia uma chance de receber uma rasteira...

... enquanto de pernas presas pelas bocas das calças...

... distraído!?

... um *galopante* de presente!

... cuidado com a aproximação de alguém!

... o andar abstraído... manhoso...

... esconderá intenção maldosa?

... uma *banda-traçada*?... uma *vingativa*?...

... sabe Deus o que mais!

... lembra Jesus...

... nosso verboso colega da Aeronáutica...

... do aluno acadêmico...

... que ao dobrar uma esquina à noite...

... recebeu uma punhalada inesperada...

... que perfurou o livro que trazia a tiracolo...

... um exemplo sempre citado Mestre!

## **“ÁRVORI GRANDI PODI TÊ MACACU NUS GAIU<sup>46</sup>!”**

... no *Curso de Especialização*...

... havia uma *Matéria*...

... dedicada especificamente às *Emboscadas*...

... durante as aulas de emboscadas...

... os alunos eram divididos em dois grupos...

... o primeiro de *armadores da emboscada*...

... constituído por pessoal mais experimentados...

... encarregado de preparar as emboscadas...

---

<sup>46</sup> Arvore grande pode ter macaco (pessoa) nos galhos (na copa)

... o segundo, por *alunos do curso atual*...  
 ...o processo começava pela partida do primeiro grupo...  
   ... para a área de exercício...  
 ... previamente escolhida pelo mestre...  
   ... com a missão de se distribuir...  
 ... em posições propícias...  
   ... para o ataque individual ou coletivo de surpresa...  
 ... aos alunos do curso atual...

  ... decorrido um tempo razoável...  
                           ... suficiente para o posicionamento adequado...  
   ... do primeiro esquadrão...  
   ... partia o segundo grupamento...  
 ... cuja missão era...  
   ... atravessar incólume a área de perigo...

  ... registre-se que...  
   **... o importante era não ser surpreendido...**  
 ... deslizando...  
   ... sorrateiro e invisível...  
 ... imperceptível como u'a cobra...  
   ... por aquela área de perigo...

### **... a premunção do perigo dissimulado...**

  ... *é a demonstração prática mais forte...*  
 ... *do domínio do comportamento tático pelo capoeirista...*

... ser descoberto e conseguir resistir ao ataque...  
   ... ou mesmo dominar os atacantes...  
 ... não constitui prova de **superioridade**...  
   ... e sim de *habilidade técnica*...

**... pequena parte do Modo de Ser preconizado pelo Mestre!**

## “NUM SENTÁ DE COSTA PRÁ RUA<sup>47</sup>”

... todos que freqüentaram a “*academia*”...  
 ... tomam cuidado ao escolher assento em lugar público...  
 ... alguns até em casa!

... como reflexo dos ensinamentos do Mestre...

### **... jamais se expor às surpresas!**

... em locais público...

... evidentemente...

... estamos mais vulneráveis aos assaltos...

... e situações similares...

... pelo que é mais seguro...

### **... manter os pontos de acesso dentro do campo visual!**

... o mesmo procedimento...

... deve ser adotado ao andar na rua...

... alerta e guardando distância...

... ao passar por locais escuros...

... esconsos... esquinas... e outras condições...

... que permitam abrigo a um malfeitor...

... ou a brincadeiras de mau gosto..

## “SENTÁ NAS BEIRA DUS BANCU”,<sup>48</sup>

... observando que...

... Lacerda sempre sentava na beira dos bancos...

... e com as pernas abertas...

... aprendi que nesta posição “*ficava em cima das molas*”<sup>49</sup> ...

... pronto para levantar-se rapidamente..

---

<sup>47</sup> Não sentar de costas para a rua

<sup>48</sup> Sentar na beira dos bancos

<sup>49</sup> Pronto para reagir aos estímulos externos

.... e enfrentar um perigo *imprevisto*...  
conforme os ensinamentos antigos da *academia*...

... e logocomplementou...  
... “*si tivé sentadu num banquinho*...  
... *pegu a perna du bancu*...  
.... *prá usá comu arma di defesa!*”<sup>50</sup>

... posso acrescentar...

.... *por estar nesta postura*...  
... *já escapei de receber uma garrafada*...  
.... *dum doutorando embriagado*...  
... *durante uma festa de doutorando*...  
.... *aos seus homenageados!*

## “**QUEINH DROMI IN CASA DI ÔTRU HOMI NUM FÊXA US ÓIU! CONTA AS TÊIA!**”<sup>51</sup>

... ainda hoje as histórias contadas pelo Mestre...  
... servem como exemplos vivos...

.... *imagens virtuais*...  
... *de situações encontradas na vida real*...  
... seja diretamente pela semelhança...  
... seja indiretamente pela extrapolação lógica!  
... umas das mais instrutivas...  
... embora não me pareça muito verossímil...  
... à análise fria dos seus detalhes...  
... é a que se segue...

... peço permissão para um reparo...  
... *não devemos apurar*...  
... *a veracidade ou não dos relatos do Mestre*...  
... *e sim buscarmos os ensinamentos*...  
... *carreados no bojo de suas parábolas!*

**... até os exageros transmitem ensinamentos sutis !**

---

<sup>50</sup> Se estiver sentado num banquinho, pego a perna do banco para usa-lo como arma de defesa

<sup>51</sup> Quem dorme em casa de outro homem... Não fecha os olhos... Conta as telhas!

... são como os “*koan*”<sup>52</sup> dos zenbudistas...  
 ... absurdos lógicos que conduzem ao esclarecimento!

... algumas transmitem os fundamentos teóricos da capoeira...  
 ... filosóficos podemos dizer!  
 ... que na linguagem singela do velho mestre...  
 ... pela ingenuidade das suas expressões...  
 ... tornam-se de difícil entendimento...  
 ... se examinados fora do contexto...  
 ... da situação física vivenciada...  
 ... *do momento em que foram enunciadas!*

... a cada instante uma entonação...  
 ... um requinte de retórica...  
 ... um arabesco verbal...  
 ... um gesto teatral...  
 ... *encaixava o fato no momento!*  
 ... como a mão habilidosa do alfaiate...  
 ... ajusta o tecido ao corpo do cliente!

... morava no Nordeste...  
 ...ou na Chapada?...  
 ... *que importa?*...  
 ... um cidadão cuja esposa dava abrigo noturno...  
 ... aos boêmios desamparados...  
 ... o marido... “*convencido*”<sup>53</sup>...  
 ... porém inconformado...  
 ... com as atividades caritativas noturnas da sua coabitante...  
 ... protestava à sua maneira...  
 ... de servente de pedreiro...  
 ... como veremos no relato do Mestre!

... uma bela noite de lua cheia...

---

<sup>52</sup> Questões propostas para obter a iluminação

<sup>53</sup> Corno convencido

... o jovem mestre foi escolhido...  
 ... como ocupante do *lado vago*...  
 ... do leito conjugal da caridosa senhora...  
 ... altas horas da noite...  
 ... após o cerimonial do ofertório fálico...  
 ... enquanto a bondosa senhora gozava...  
 ... do repouso justo e merecido...  
 ... estava o beneficiado olhando para o telhado...  
 ... meditativo...  
 ... quando observou um estranho raio de luz prateado...  
 ... através uma fresta nas telhas...  
 ... subitamente alargou-se a estreita fenda...  
 ... o prateado cintilante das estrelas se fez presente...  
 ... até que...  
 ... um vulto escuro olhou rapidamente para baixo...  
 ... e deixou cair um “*paralelo*<sup>54</sup>” sobre o travesseiro...  
 ... onde não mais se encontrava a cabeça do Mestre!  
 ... um *rolê* oportuno o livrara da morte certa!  
 ... e permitira reconhece. durante o giro...  
 ... os traços do *inconformado*...

... assim...

**“Queim drome in casa dus outru...  
 ... num fêxa us óiu conta as têia !<sup>55</sup>”**

## **“O CAMPEONATO DE HALTEROFILISMO”**

... na Praia de Amaralina havia um barracão de madeira...  
 ... destinado à prática de desportos...  
 ... *ancestral dos modernos ginásios*...  
 ... ficava no trecho entre o Quartel de Amaralina

---

<sup>54</sup> Pedra usada em pavimentação, com faces paralelas

<sup>55</sup> Quem dorme em casa dos outros... Não fecha os olhos, conta as telhas!

... e as pedras “*Cabeça de Negro*”...  
 ... onde depois foi construída  
 ... a extinta sede de praia do Vitória Esporte Clube...  
 ... por terra do ponto onde hoje ficam os barcos de pesca...  
**... era noite de campeonato...**  
 ... depois do qual haveria...  
 ... demonstração de *luta regional baiana*...

... escolhido o campeão...  
 ... ficou no meio do tablado...  
 ...a barra de aço usada pelo vencedor...  
 ... com os seus 80 quilos de anilhas...  
 ... ou mais?!  
 ... o Mestre chamou Rozendo e recomendou...  
 ... “*Chami Brasilinu...*  
 ... *i levi a barra pr’um cantu mais siguru..<sup>56</sup>.*”  
 ... Rosendo muito lampeiro... querendo se exibir!  
 ... não só deixou de chamar Brasilino...  
 ... como pegou a barra com u’ a mão...  
 ... saiu gingando pelo meio do salão...  
 ... até que o Mestre percebeu!  
 ... ”*Nêgu burru!*  
 ... *tá isculhambandu us brancu!*  
 ... *u campião levantou c’us dois braçu...*  
 ... *você sai rebolandu c’um braçu só!<sup>57</sup>*”  
**... “você tinha era qui pegá cum dois homi...**  
**...i inda ficá suandu!<sup>58</sup>”**

... cada um deve tirar suas próprias conclusões !

... acredito que...  
**... não seja prova de inteligência expor toda a nossa força!**  
 ... devemos “*iscondê um pouco pr’uma percisão*”<sup>59</sup> ...

<sup>56</sup> Chame Brasilino... e leve a barra para um canto mais seguro!

<sup>57</sup> Negro burro! Está desmoralizando os brancos! O campeão levantou com os dois braços ... Você sai rebolando com um braço só!

<sup>58</sup> Você tinha que pegar com dois homens ... e ainda ficar suando!

## “O CINTURÃO DE CAMPEÃO”

... como qualquer ser humano normal  
 ... o nosso Mestre tinha suas fantasias...  
 ... do Campeonato de Capoeira do “Parque Odéon”...  
 ... carregava a mágoa. e a enorme frustração...  
 ... de não haver recebido o **Cinturão de Campeão**...  
 ... símbolo concreto do título...  
 ... justa e imerecidamente conquistado...  
 ... como expresso no regulamento da competição...  
 .. após a formatura em 1947...  
 ... viajei para Londrina... Paraná...  
 ... para trabalhar na Casa de Saúde de meu pai...  
 ... deixei com o mestre o talabarte...  
 ... que usei durante o estágio no III do 18º RI...  
 ... como aspirante a oficial do exercito...

**... naquela época...**  
 ... o tempo que me restava...  
 ... das atividades acadêmicas e hospitalares...  
 ... era empregado na academia do Mestre...  
 ... como auxiliar de ensino... *contramestre*...  
 ... e na escuta atenciosa das suas histórias...  
 ... acredito **hoje**...

*... o Mestre usava suas histórias...  
 ... para fixar através de parábolas...  
 ... os ensinamentos que não podia transmitir...  
 ... pelas demonstrações físicas...  
 ... seja pelo perigo das manobras...  
 ... seja pela complexidade da situação envolvida!*  
 ... eram relatos de bravatas... ocorrências...  
 ... que absorvíamos sem a menor sombra de dúvida...  
 ... enfeitiçados pela magia da palavra do nosso ídolo!

*...relatos vívidos de situações*

---

<sup>59</sup> Esconder um pouco para uma hora de necessidade

... *que poderíamos enfrentar durante a vida...*  
... dentro e fora da academia...  
... cuja memorização lembrava a do **catecismo**...  
... *com fé profunda e inabalável!*  
... **ao retornar a Salvador...**  
... fui surpreendido pela exibição orgulhosa...  
... da antiga peça do fardamento militar...  
... minha velha conhecida!  
... nessa altura desprovida das partes redundantes...  
... e devidamente ornamentada...  
... por uma Via Láctea de brochas douradas!  
... das usadas em estofamentos!  
... transformada pela magia do verbo do Mestre...  
... **em Cinturão de Campeão Capoeira !**  
... exibido na cintura...  
... ou pendente do tosco cabide de madeira...  
... da parede da “*sala de aula*” da “*academia*”...  
... era a coroa...  
... a glorificação do rei da capoeira!  
... esta passagem...  
... **não diminui a grandeza da figura do nosso Mestre...**  
... apenas demonstra que  
... **os deuses também são humanos!**  
... continuo a reverenciar o meu ídolo!  
... **o cinturão que se dane!**

## “A CILADA DA LADEIRA DA VILA AMÉRICA”

... **nem sempre...**  
... **as histórias contadas pelo Mestre...**  
... **coincidiavam nas sucessivas repetições...**  
... *algumas vezes...*  
... *a conveniência social encobria a verdade...*

... *outras vezes...*

... **o entusiasmo da palavra fácil...**

... **traia a verdade...**

... **em benefício do efeito pedagógico!**

... como vemos...

... sem prejuízo da comprovação...

... da eficiência da capoeira...

... e da bravura do Mestre...

... na conhecida versão publicada em 010836 em “A Tarde”...

... que aliás acendeu a paixão latente do adolescente...

... e o conduziu 2 anos depois...

... à matrícula no curso de luta regional baiana...

... para alunos e oficiais do **CPOR**...

... no Forte do Barbalho...

... o relato que ouvi pessoalmente do Mestre...

... foi mais explícito...

... me impressionou muito mais que nota a redacional!

... como antecedentes ouvi...

... o “*cabo*”... e “*compadre* (do Mestre) *Lúcio*”...

... apostou uma soma razoável no adversário de Bimba...

... no Campeonato de Capoeira do Parque Odeón...

... apesar de desaconselhado pelo próprio Mestre...

... a luta foi decidida por um *galopante* ou *asfixiante* ?...

... que extraiu... sem ônus para o cliente...

... alguns dentes do ex-pretendente ao trono...

... sendo a disputa encerrada...

... pela sua desistência da competição...

... sob protestos... “*lá dêle!*”<sup>60</sup>

... contra a violência do golpe recebido...

... e o prejuízo estético!

... Bimba foi proclamado “campeão”... ..

... recebendo o prêmio em dinheiro...

---

<sup>60</sup> O baiano tem o hábito, ao se referir a uma parte do corpo de outrem, apontar para longe e dizer “*Lá dele*” para não repertir no seu corpo o mesmo que acontece, ou aconteceu, no outro, como expressão da crença africana no poder mágico da palavra.

... porém o “*cinturão de ouro*” virou compromisso eleitoral!

... aparentemente...

... o Sr. Lúcio *Barra Preta*...

... discordou do modo como o Mestre encerrou o campeonato...

... e se enfureceu com o prejuízo...

... uma certa noite...

... descia Mestre Bimba do Engenho Velho...

... pela Ladeira da Vila América correndo...

... com o *chapéu de palhinha* em baixo do braço...

... para pegar o último bonde de Amaralina...

... de regresso para casa...

... estava atrasado...

... pelo enlevo duma *tijubina* de sua intimidade...

... feliz e descuidado... “... *sin maginá...*” “... *sin mardá*<sup>61</sup>...”

... que o prejudicado lhe armara emboscada...

... em tentativa de desforra...

... nas vizinhanças da casa de candomblé de Ciriaco...

... surgiram da escuridão da tocaia os agressores...

... “*Sêis!... sordadu di puliça... ... armadus di sabri!*”...<sup>62</sup>

... chefiados pelo “*Cabo Barra Preta*”...

... que portava uma “garrucha..

... e foi parar de cabeça para baixo...

... dentro dum tonel de lixo...

... sem a garrucha naturalmente!

“... *Us sordadu ficaru espaiadu pelu chãu...*”

“... *Seim as baioneta... naturarmenti...*”

“... *A garruncha*<sup>63</sup> *na minha mãe!*”<sup>64</sup>”

... o Mestre alcançou o bonde...

<sup>61</sup> Sem imaginar, desprevenido... Sem maldar, sem suspeitar...

<sup>62</sup> Seis soldados da policia... Armados com sabre!

<sup>63</sup> Pistola de um ou dois canos

<sup>64</sup> Os soldados ficaram espalhados pelo chão... Sem as baionetas... Naturalmente! A garruncha na minha mão!

... ainda com o lindo “*chapéu de palhinha*” em baixo do braço...  
 ...todo lampeiro...  
 ...levando uma garruncha...  
 ... e seis baionetas...  
 ... como troféu da batalha...  
 ... que exibiu na redação de “A Tarde”!

... sinceramente...  
 .... prefiro esta versão...  
 ... atende melhor à *auréola que coroa meu ídolo*...  
 ... e ainda me rejuvenesce quase sessenta anos!  
 ... “**A verdadi?!?!?**”... “**qui si dani!**”<sup>65</sup>”

## “NUM GOSTU DI PESCOÇU GROSSU I DURU!”

### BOM É PESCOÇU CUMPRIDU I FORTI!”<sup>66</sup>

... Mestre Bimba afirmava...  
 ... o pescoço grosso...  
 ... modelado pela contratação demorada e global...  
 ... acarreta movimentos maciços e lentos...  
 ... incompatíveis com a prática da *regional!*

... segundo sua opinião...  
 ... *o pescoço longo, elástico e forte*...  
 ... *é o ideal para o capoeirista*...  
 ... *desaconselhando os exercícios*...  
 ... *de contratação prolongada e maciça*...  
 ... *dos músculos cervicais*...

... com o tempo fui observando...

---

<sup>65</sup> A verdade! Que se dane!

<sup>66</sup> Não gosto de pescoço duro... Pescoço bom é comprido e forte!

... a importância dos movimentos do pescoço...  
... durante a prática esportiva em geral...  
... na dança... na corrida... na natação ... na respiração...  
... até na meditação!  
... não é à-toa que se fala em *queixo erguido*...  
... e peito arfante...  
... como expressão de bravura!

... *não é possível realizar o giro da armada-solta*...  
... *com o pescoço em hiperextensão*...  
... *nem o salto- mortal*...  
... *sem a hiperextensão!*  
... no *Judô*...  
... .. aprendi que em muitos golpes...  
... é indispensável a postura correta do pescoço...  
... que governa o restante da coluna vertebral!

... justificando...  
... a importância atribuída pelo nosso Mestre...  
... à elasticidade e sinergia...  
... dos músculos do pescoço...  
... na *África e no Oriente*...  
... a *Sabedoria é a mesma!*  
... *variavam a cor da pele*...  
... e a *sonoridade da língua!*

## “AFOBAÇÃO I LIGÊREZA NUM É AGILIDADE!”<sup>67</sup>”

... de acordo com a concepção...  
... transmitida oralmente pelo Mestre Bimba...  
...**a agilidade**...  
... **abrange além da rapidez do movimento**...  
... **a sua exatidão no tempo e espaço**...

---

<sup>67</sup> Afobação e ligeireza não são agilidade

... o local deve ser alcançado...  
 ... com precisão...  
 ... no momento exato!

... *agitação e a afobação traduzem...*  
 ... *insegurança e medo disfarçados...*  
 ...que geram movimentos despropositados...  
 ... inadequados...  
 ... que podem criar situações inesperadas...  
 ... perigosas...  
 ... no mínimo desconfortáveis...

**“Importanti num é a velocidade...  
 ... é u gorpi di vista!”<sup>68</sup>”**

... aprendemos a reconhecer como “*golpe de vista*” ...  
 ... “*mae*” para os *judokas*!  
 ... o senso de oportunidade...  
 ... a avaliação precisa da distância...  
 ... da possibilidade de alcançar o alvo...  
 ... no momento oportuno...  
 ... com o adversário na posição apropriada...  
 ... para o encaixe perfeito do movimento de ataque...  
 ... sem completar a manobra...  
 ... para que o outro “*fiqui na fartura*”<sup>69</sup> ...  
 ... o tempo exato da esquiva...  
 ... simulando que pode “*pegar*”<sup>70</sup> ...

... um sentido que se instala...  
 ... cresce e se aprimora...  
 ... pela prática constante... repetida...frequente...  
 ... do “**jogo**” de capoeira!

**... não se ensina...  
 ... brota automaticamente de todo o Ser!**

---

<sup>68</sup> O importante não é a velocidade e sim o golpe de vista

<sup>69</sup> Feliz por ter escapado do ataque e/ou contra-golpe

<sup>70</sup> Atingir

... ou como preferia dizer o Mestre...

**“Vira istintu!”**

**“Entra nu sangui i num sai nunca maiz!”<sup>71</sup>”**

**“SUÓ QUENTI É SINÁ DE SAÚDE!  
SUÓ FRIU É SINÁ DI FRAQUÊZA!”<sup>72</sup>”**

... efetivamente...

... o aquecimento do corpo pelo exercício...

... produz sudorese morna...

... agradável...

... uma sensação gostosa de bem-estar...

**... o esforço...**

**... independente do seu grau...**

**... quando se faz seguir de suor frio...**

**... é sinal de que...**

**... a capacidade normal do organismo foi ultrapassada!**

... quanto **menor o esforço**...

... que produz suor frio e viscoso...

**... pior a aptidão física** do praticante!

... a sabedoria do Mestre...

... nos tolhia de esforços excessivos recomendando...

... *“U banhu dispoiz dus trênu...*

*... deve sê tomadu cum corpu quenti...*

*... prá num pegá risfriadu!”<sup>73</sup>*

*...” Num demori nu banhu!”...*

*...” Deixi a agua cai”...*

*... ”Num usi sabuneti...*

*... prá num demorá!”<sup>74</sup>*

---

<sup>71</sup> Vira instinto, reflexo... Entra no sangue e não sai nunca mais!

<sup>72</sup> Suor quente é sinal de saúde... Suor frio é sinal de fraqueza...

<sup>73</sup> O banho depois do treino deve ser tomado com o corpo ainda quente... para não pegar resfriado

*... suor frio num atleta em boas condições físicas...*  
*... traduz o esgotamento das reservas de energia...*  
 ... o acúmulo de derivados nocivos...  
 ... a incapacidade do sistema circulatório...  
     ... em carrear nutrientes...  
 ... e remover os resíduos das reações bioquímicas!  
 ... estas modificações fisicoquímicas...  
     ... alterando as concentrações iônicas e pH...  
 ... impedem o funcionamento...  
     ... da delicada integração neurovegetativa...  
 ... da rede vascular...  
                     ... a vasoconstrição anômala...  
                     ... substitui a vasodilatação sadia...  
                     ... destinada a provocar a dispersão do calor...  
     ... gerado por aumento do metabolismo durante o exercício.  
 ... o “doente do coração”...  
     ... tem falta de ar e suor frio aos menores esforços...  
 ... porque a sua reserva cardíaca é reduzida...  
     ... o mesmo acontecendo aos fisicamente despreparados...  
 ... basta subir uma escada para ficarem bufando!

## ‘NUM GOSTU DI JUNTA MOLI DISMAIS’<sup>75</sup>

                                    ... deste comentário...  
 ... que ouvi quando admirava “as juntas”<sup>76</sup> de um companheiro...  
     ... ontem goleiro e capoeirista manhoso...  
 ... hoje ilustre Professor Hélio Ramos...  
                                     ... só percebi a profundidade...  
 ... após análise demorada e observação cuidadosa...  
                     .... quando notei que aqueles “de junta mole”<sup>77</sup> ...  
                                     ... confiavam em esquivas preguiçosas..

---

<sup>74</sup> Não demore no banho... Deixe a água cair... Não use sabonete... para não demorar!

<sup>75</sup> Não gosto de junta mole demais!

<sup>76</sup> Mobilidade das articulações

<sup>77</sup> Articulações de grande mobilidade

.... às custas de simples deslocamentos articulares...  
 ... sem modificação da posição do corpo...  
 ... em lugar dos *movimentos de fuga com todo o corpo!*  
 ... ***ficando expostos aos ataques que se seguíam!***  
 ... enquanto os movimentos de fuga e esquiva...  
 ... recomendados pelo nosso Mestre...  
 ... *desenvolviam a agilidade...*  
 ... *e propiciavam os contragolpes mais rápidos...*  
 ... *desencadeados a partir...*  
 ... *dos próprios movimentos de defesa e esquiva!*  
 ... assim...  
 ... “as juntas moles *demais*”...  
 ... são prejudiciais...  
 ... contrárias à agilidade...  
 ... tão do gosto do nosso “*Professor Emérito*”...

## **"O AMARELHINHO, O VALENTÃO E O CACUMBÚ"**

... história destinada a demonstrar que...  
 ... **... não é prova de inteligência...**  
 ... **... o menosprezo do adversário!**  
 ... talvez o palco tenha sido algum barzinho...  
 ... dum lugarejo interiorano...  
 ... qualquer um serve!  
 ... o importante é “*a lição de vida*” que encerra!  
 ... num canto um “*amarelinho*”...  
 ... físico infantilóide... triste... cabisbaixo... calado!  
 ... alheio ao movimento dos demais...  
 ... aproxima-se do balcão um caboclo eufórico...  
 ... forte... desenvolto... “*brabo*”...  
 ... o “*valentão*”...  
 ... pede uma “*crua*”<sup>78</sup> e determina...  
 ... em voz alta e grossa...

---

<sup>78</sup> Cachaça pura

...”servi uma prá todú mundu!  
 ...queru qui todus beba!  
 ... qui eu pagu!”<sup>79</sup>

... lá do seu banquinho...  
 ... o “amarelinhu” agradece... recusa... e esclarece...  
 ... “está muito doente!”... “du bauçu!”...  
 ... “pruibidu pelu médicu di bêbê!”...

... “valentão” caminha lentamente em sua direção...  
 ... e avisa...  
 ... ”ningueinh dêxa di bebê quandu eu pagu!”<sup>80</sup>

... o “amarelinho”...  
 ... com fala macia...e cansada...  
 ... repete humildemente...  
 ... “mi discurpi sêu môçu!”...  
 .. “.u doutô mi pruibiu!”<sup>81</sup>”...

... quando recebeu a cachaça pelo rosto...  
 ... rápido como uma cascavel...  
 ... levantou o bracinho mirrado...  
 ... enfiou um pequeno e fino cacumbú...  
 ... enferrujado..  
 ... “di arcu di barrí”<sup>82</sup> ...  
 ... na “broca du pesçoçu”<sup>83</sup> do valentão!

.....  
 ?????????????????????????????????  
 !!!  
 .....

<sup>79</sup> Sirva para todo mundo... Quero que todos bebam... Que eu pago!

<sup>80</sup> Ninguém deixa de beber quando eu pago

<sup>81</sup> Me desculpe “seu” moço... O doutor me proibiu...

<sup>82</sup> De arco de barril

<sup>83</sup> Fossa supraclavicular

“...Valenti burru... morri antes da hora! ...<sup>84</sup>”

“U LENÇU DI SÊDA LIÃO<sup>85</sup>”

... o Mestre sempre descrevia os capoeiristas...

... “*todu di brançu*”... “*chapéu di panamá*”...

... “*lençu di seda naturá nu pesçoçu*”<sup>86</sup>...

... “*marca liãu*”<sup>87</sup>...

... detalhe importante!

...não esclarecia donde tiravam o dinheiro...

... para vestir com tanto esmero..

... mas era a assim que falava o nosso Zaratrusta...

... que completava com ares catedráticos...

... “*a ‘SÊDA LIÃO’ vira u fio das navaia*”!<sup>88</sup>

... defendendo assim o pesçoço dos golpes mortais...

... tornando-se parte indispensável da indumentária...

#### Observação:

... esta imagem inspirou o uso do lenço...

... como indicador do grau técnico dos capoeiristas...

... no Anteprojetado de Regulamentação...

... que encaminhei à Confederação de Pugilismo...

... via Federação Bahiana de Pugilismo...

... presidida pelo Dr. Fauzi Abdala João...

...na década de 60...

... modificada e posteriormente publicada...

... ajustada aos desejos interesses entendimento...

<sup>84</sup> Valente burro morre antes da hora!

<sup>85</sup> O lenço de seda “Leão”(marca de seda animal importada, japoneza, segundo a palavra do Mestre)

<sup>86</sup> Todo de branco... chapéu de panamá... lenço de seda natural no pesçoço.

<sup>87</sup> Leão, marca de seda japonesa

<sup>88</sup> A seda “Leão” vira o fio das navalhas (cega a arma)

... ou miopia?! da Comissão Técnica da CBP!  
 ... naquela ocasião preconizamos...  
   ... o *lenço branco* como símbolo dos *mestres*...  
 ... o *vermelho* para o *curso de especialização e emboscada*...  
   ... o *amarelo* como distintivo dos *contramestre*...  
 ... o *lenço azul* para uso na ocasião da *formatura*...  
   ... o *verde* para identificar a *orquestra* ...  
 ... talvez. o lenço seja mais representativo da nossa tradição...  
   ... que faixas, cordões ou fitas...  
   ... ao menos para os alunos de Mestre Bimba!

## MESTRE BENTINHO

...Bimba citava com admiração a extraordinária habilidade...  
   ... a meu ver espantosa...  
   ... do Mestre Bentinho!  
 ... “*di dá um sartu-mortá*”...  
   “... *na boca dum caixão di cebola!*”<sup>89</sup>  
   ... frisando a fragilidade do caixote...  
   ... “*mutchu finu i fracu!*”<sup>90</sup>  
 ...durante o meu período de caserna...  
   ... o então Sarg. Marques...  
 ... herói de guerra...  
   ... reformado como Major...  
 ... que reencontrei no Hospital Sta. Izabel...  
   ... como administrador ao lado do Dr. Perazzo...  
 ... confessou a habilidade...  
   ... de saltar de costas e cair no mesmo lugar !  
   ... Mestre Tiburcinho...  
   ... afirmava que Besouro Mangagá era capaz...  
   ... “*di sartá di costa*”...  
   ... “*i caí di vorta dentru dus chinelu!*”<sup>91</sup>

---

<sup>89</sup> dedar um salto mortal na boca dum caixão de cebola!

<sup>90</sup> Muito fino e fraco!

... e garantia que esta façanha...  
 ... não era muito rara entre os antigos...  
 ... pena que não possamos rever cenas com estas!

## “U NEGU DU MERCADU DU ÔRU”

...até o fim da vida o Mestre lastimava...  
 ... os “*vinti mirreis*”<sup>92</sup> que perdera na aposta...  
 ... com u “*negão*” do Mercado do Ouro!  
 ... o Mercado Modelo ficava na Praça Cayru...  
 ... do lado direito de quem olhava para o Elevador...  
 ... o mar ainda ocupava boa parte do “Comércio”...  
 ... o Mercado do Ouro ainda está no mesmo lugar!  
 ... havia um carregador de estatura avantajada...  
 ... que se gabou ante o Mestre de sua força...  
 ... de ser capaz de carregar sozinho...  
 ... 5 (cinco)!? fardos de charque...  
 ... do Mercado do Ouro até o Mercado Modelo!?  
 ... Bimba pagou “*prá vê*”<sup>93</sup> ...  
 ...”*U negão jogô um sacu na cabeça...*  
 ... *bagunhô dois sacu cum as mão...*  
 ... *mandô botá um sacu imbaxu di cada suvacu...*”  
 ... *i saiu si rebolando*”...<sup>94</sup>  
 ... sob a fiscalização assombrada do Mestre...  
 ... preocupado com seu dinheiro!  
 ... até à porta da frente do Mercado Modelo...  
 ... onde arriou sua carga...  
 ... e estendeu a mão aberta...  
 ... “*Prá recebê meu dinhêru!*”<sup>95</sup> ...

---

<sup>91</sup> De saltar decosta e cair de volta dentro dos chinelos!

<sup>92</sup> Vinte mil reis

<sup>93</sup> Para ver

<sup>94</sup> O negão jogou um saco na cabeça, agarrou dois sacos com as mãos, mandou colocar um saco debaixo de cada sovado, e saiu rebolando...

... e o Mestre ria a bandeiras soltas...  
 ... de si mesmo!

**Observação:**

... “*Cada sacu pesava ôtchenta kilu!*”<sup>96</sup>

**“US PÃU DUS ISTIVADÔ”**

... por volta dos 15 anos de idade...  
 ... o Mestre já freqüentava as docas...  
 ... executava pequenos serviços...  
 ... para ganhar os seus vinténs!

... uma das tarefas era carregar os pães de sal...  
 ... que os estivadores compravam para levar para casa...  
 ... Bimba recebia as encomendas nas docas...  
 ... *passava pelo posto policial do Taboão...*

... e entregava os pacotes aos seus donos...  
 ... na confluência do Pelourinhocom Portas do Carmo...  
 .... e Baixa dos Sapateiros...  
 ... **sem retirar as peixeiras...**  
 ... cuidadosamente *dissimuladas no interior dos pães!*

**.... era proibido o porte de arma branca!**  
 ... especialmente pelos doqueiros...  
 ... temidos como valentões e desordeiros!

**Nota:**

... A polícia não desconfiava do “*nêguinhu di mandadu*”!<sup>97</sup>

---

<sup>95</sup> Para receber meu dinheiro!

<sup>96</sup> Cada saco pesava oitenta kilos

## O ENCONTRO COM TIBURCINHO E A RECUPERAÇÃO DAS LETRAS DE MACULELÊ

... *fui apresentado a Mestre Tiburcinho...*  
 ... em casa de Nestor Carvalho...  
 ... então prefeito de Jaguaripe...  
 ... por ocasião das viagens de fins de semana...  
 ... em companhia de *Tio Bila*, seu irmão...  
 ... para atender os meninos daquele município...

... além dos estragos da idade e da pobreza...  
 ... a anemia acentuava o quadro de desnutrição...  
 ... o que não lhe diminuía a jovialidade...  
 ... nem a agilidade dos movimentos...  
 ... que enriqueciam a palavra fluente !  
 ... prosa rica em fatos e feitos dos antigos capoeiristas...  
 ... ora fruto do convívio...  
 ... ora recolhida das palavras dos mais velhos...  
 ... encantava e enfeitava!  
 ... aproveitei a oportunidade da doença...  
 ... e o trouxe para Salvador...  
 ... onde ficou uns dias comigo...  
 ... e depois em casa duma filha no Porto dos Mastros...  
 ... algumas vezes visitou o nosso “Carahiba Clube”...  
 ... e depois de melhorar suas condições gerais...  
 ... a *sede da regional* no Sítio Caruano...  
 ... onde gastou horas com Mestre Bimba...  
 ... lembrando e reconstituindo as letras de maculelê...  
 ... e sua coreografia....

---

<sup>97</sup> Negrinho de mandado, rapazinho encarregado de levar recados ou encomendas.

... Tiburcinho cativava a quem dele se aproximasse  
 ... inclusive o arredo Mestre Bimba...  
 ... pela sua pureza e candura...  
 ... tinha a ingenuidade de uma criança...  
 ... aos 70 anos de idade!

... ”um mininu di cabelu branqu”...  
 ...”sem mardadi”...  
 ... ”só tinha a malícia do capôêra!”<sup>98</sup>...

... e graças a ele...  
 ... memória viva...  
 ... o nosso Mestre recuperou os cânticos...  
 ... e pôde incluir o maculêlê...  
 ... nas suas exibições no Nordeste de Amaralina...  
 ... realizando um dos nossos sonhos...  
 ... de integração das riquezas afrobrasileiras...

### “GORPI LIGADU? SÓ SI VOCÊ DÊXÁ GARRÁ!”<sup>99</sup>

... Mestre Bimba não temia as lutas de agarramento...  
 ... e dizia...  
 ... “*armiloqui*”<sup>100</sup>, bem como outras *chaves*...  
 ... “*só funciona dispois di incaxadu!*”  
 ... portanto...  
 ... ”*só si você dêxá garrá*”<sup>101</sup> ...  
 ... é só escapar ou dar um “*chega prá lá!*”<sup>102</sup>.  
 ... simplista!?  
 ... mas **ninguém agarrava o Mestre!**  
**Palavras do Mestre ...**

<sup>98</sup> Um menino de cabelo branco, sem maldade... Só tinha a malícia da capoeira

<sup>99</sup> Golpe ligado (agarramento), só funciona se você se deixar agarrare!

<sup>100</sup> Arm-lock, chave de braço, kansetsuwasa.

<sup>101</sup> Só se você se deixar agarrar ou deixar fechar o golpe

<sup>102</sup> Manobra brusca para afastar o oponente

“... *Chega prá lá...*”  
 “... *Calô di homi faz má...*”  
 “... *Quintura só di tijubina... i da chêrosa!*”<sup>103</sup>

... no dia da nossa “*formatura*” na Roça do Lobo...  
 ... Maia e Nilton devem lembrar!  
 ... especialmente meu *colega de quadro* Dr. Nilton...  
 ... hoje em Goiana...  
 ... “*Onça-Tigre*”, versado em *JiuJitsu*!  
 ... que perguntou ao Mestre...  
 .... “*se Ruy Gouveia...*  
 ... *escaparia dum estrangulamento dele...*”  
 ... a resposta foi... “*Ixprimenti!*”<sup>104</sup>  
 ... o resultado...  
 ... o estrangulamento não encontrou o pescocinho...  
 ... fino e curto de Ruy ...  
 ... de físico mirrado, porém elástico, ágil e forte...  
 ... como uma serpente!  
 ... o atlético Dr. Milton comentou...  
 .. “*Nem vi como ele me pegou..*  
 ....*e me deu tantos balões!*”  
 ... Ruy saíra “*medindo o terreiro*”<sup>105</sup> ...  
 ... com o corpo de “*Onça-Tigre*”...  
 ... forte e pesado...  
 “... *com balões cinturados...*  
 ... leves... ligeiros... sucessivos...  
 ... *como numa brincadeira infantil!*

---

<sup>103</sup> Calor (proximidade) de homem faz mal...Quentura (proximidade) s’o de mulher bonita e jovem, e daquelas perfumadas!

<sup>104</sup> Experimente! Tente!

<sup>105</sup> Aplicando balões sucessivos e percorrendo a área de jogo de capoeira

## “NUM ABRÍ US SUVACU”<sup>106</sup>

**... os braços devem permanecer próximos ao corpo...**

**... relaxados...**

**... em leve flexão de cotovelos, punhos e dedos...**

... nesta posição...

... a varredura constante...

... da frente e dos flancos defende corpo...

... o braço esticado é um convite...

... à aplicação duma chave de cotovelo...

... o braço levantado é uma brecha...

... para a entrada duma *banda de costas ou vingativa*...

... dum golpe traumático... um *martelo*...

... ou para uma projeção... como um *açoite de braço*!

## “FÊCHÁ US SUVACU!”<sup>107</sup>

... manter sempre os braços colados ao tronco...

... evitando assim as entradas por baixo do ombro...

... comuns em vários estilos de lutas...

... além de facilitar as defesas de ataques frontais e laterais...

... não abrir os braços...

... mantê-los em movimento...

... relaxados... próximos ao corpo...

... é característica importante da *guarda fechada*<sup>108</sup> ...

... muito usada no *jogo de dentro* e na *Iuna*...

... o jogo baixo obrigatório entre os formados..

---

<sup>106</sup> Não abrir o sovaco, a axila; Não afastar os braços do tronco

<sup>107</sup> Manter os braços próximos do tronco

<sup>108</sup> Postura defensiva, com os braços próximo ao tronco, pernas semi-fletidas

## “A FORÇA DUS HOMI TÁ NA TERRA!”<sup>109</sup>

.... não pular à-toa!

... **gingar com os pés no chão...**

...manter a “guarda fechada”...

... guarda média ou baixa são as mais seguras!

... **durante os pulos...**

... **enquanto no ar...**

... **os movimentos de esquivia ou de defesa...**

... **sem o apoio do solo...**

... **são mais lentos...**

... **ou impossíveis !**

... quando bem mais moço e mais leve!

... aplicava a benção durante um salto...

... para alcançar o rosto do oponente...

... movimento proibido aos demais da *roda*...

... por motivo de segurança...

... “*Cumpadi Tenilo*”<sup>110</sup> ... meu e do Mestre...

... teimoso como o jegue... lerdo de corpo e de cabeça...

... *desobedeceu*...

... levou um tombo...

... bateu com a cabeça no chão...

... depois de longos minutos de inconsciência...

... acordou assustado...

... gritando “*Cocorocô!*”

... Bimba esclareceu...

... “*Incostu de galu!*”<sup>111</sup>

... questionado por minhas dúvidas...

... quanto à eficiência do candomblé caboclo...

... recebi como resposta magistral...

... digna dos mestres taoistas!

... “*U candomblé cabocu...*

... *é mais forti qui u africanu...*

---

<sup>109</sup> A força do homem vem da terra, do solo

<sup>110</sup> Compadre Atenilo

<sup>111</sup> Encosto, possessão, por espírito de galo

... *pruquê trabaia cum as raiz...*  
 ... *i us nêgu trabaia cum as fôia!*<sup>112</sup>

... e acrescentou enfatizando...

... ”*É faci!*

... *As raiz sãu di dentu da terra!*

... *As fôia tãu fora da terra!*<sup>113</sup>

... palavras que ressoam...

... *como gritos do Oriente Longínquo!*

## “NÃO RESISTÊNCIA!”

... parece mais coisa de indiano...

... de “Filho de Gandi” ...

... que de “Filhos de Bimba”!

... **Ahimsa!**<sup>114</sup>

... “*Queinh ispera tempu rúinh é jegui!*”<sup>115</sup> ...

... ou seu ancestral africano “*Sarti!*”<sup>116</sup>

... como gritava Mestre Bentinho nas aulas a Mestre Bimba!

... um princípio marcial africano...

... manhoso... tihoso!

... de valor reconhecido pelos orientais...

... *modernamente confirmado pela Física!*

... *na esquiva... como na defesa...*

... *acompanhar a direção do ataque...*

... para reduzir a sua velocidade e a potência do golpe!

... **não oferecer resistência!**

... **ceder para se defender!**

... *novamente um encontro de culturas...*

---

<sup>112</sup> O candomblé caboclo é mais forte que o africano por que usa raízes, enquanto e o africano trabalha com com folhas

<sup>113</sup> É fácil de entender, as raízes estão no interior do solo e as folhas estão fora da terra!

<sup>114</sup> Doutrina indiana de não-resistência

<sup>115</sup> Quem espera tempo ruim é jegue, dito popular, fugir do perigo

<sup>116</sup> Salte! Comando de Mestre Bentinho para escapar de aú

... expresso num princípio de lógica universal...  
     ... físico... matemático...  
 ... “*duas velocidades de mesma direção e sentido...*  
 ... *aparentam aos olhos dum observador externo...*  
     ... *um movimento de valor igual...*  
     ... *à diferença entre as duas*”...  
 ... como demonstrou Einstein!

... cada cultura usou o seu *modulador lógico*...  
     ... para registrar o mesmo fato!  
 ... diverge a linguagem... ... permanece a verdade!  
     ... na África... na Índia... na China...  
     ... no Oriente... na Europa... nas Américas...  
     ... na Bahia...  
     ... no Mundo Antigo... como no Moderno...  
     ... como foi Ontem... é Hoje! e será Amanhã!

... uma das contribuições mais importantes de Bimba...  
     ... no bojo de seu método de ensino...  
     ... *dentro da aparente simplicidade...*  
     ... *do seu sistema...*  
 ... *para ensinar a cair em pé sem perder o equilíbrio...*  
     ... *há uma poderosa e secreta magia!*

.... além afastar o medo de bater no chão...  
     ... nos enche de orgulho...  
 ... *de poder saltar antes de ser derrubado!*

... é como ouvir o Mestre Bentinho...  
     ... gritando do passado longínquo...  
     ... ”*Sarti meu fú!*”... “*Sarti!*”<sup>117</sup>

... *sem falar nos requintes de segurança...*  
     .... *camisa de malha... corpo seco...*  
     ...*para não escorregar...*

---

<sup>117</sup> Salte meu filho! Salte! ( Fuja do perigo com um aú!)

... apoio ao pescoço durante a *gravata cinturada alta*...  
 ... para aliviar o impacto no solo!  
 ... a segurança do *balão cinturado*...  
 ... que permite chegar ao chão...  
 ... com macieza e conforto!  
 ... o apoio no tronco durante o *balão de lado*...  
 ... o impulso na *cintura desprezada*!  
 ... o jogo de ombro durante a passagem do *aú!*

... *tudo com a simplicidade*...  
 ... *que só os gênios conseguem modelar*...  
 ... *e transmitir numa obra de arte!*

## “O SEGREDO DA NEGATIVA”

... incompreendida pela maioria dos praticantes...  
 ... na verdade...  
 ... é uma preparação da musculatura das pernas e das mãos...  
 ... além de ensinar a amortecer...  
 ... o choque da súbita queda quase livre até o solo nas esquivas...  
 ... *afastando o atraso do aprendizado*...  
 ... *pelo medo do impacto no solo!*

... lembro-me que...  
 ... nos primeiros tempos sentia dores fortes no punho...  
 ... fruto da violência do choque no chão...  
 ... tal o entusiasmo...  
 ... com que descia neste movimento com medo de apanhar!

**... é melhor bater com mão no chão....  
 ... que levar um pé pela cara!**

... a repetição centenas de vezes da negativa...  
 ... faz do movimento desajeitado do principiante...  
 ... a descida elegante e ágil dum primeiro bailarino...  
 ... ao tempo em que empresta ao lutador...  
 .... a velocidade da cobra *no bote da rasteira!*

**... a inocente negativa traz no seu bojo a rasteira...  
... como a bainha carrega a mortífera faca!**

... ainda aqui...  
**... a segurança no método de Bimba é flagrante!**  
... *a ausência da rasteira na seqüência inicial...*  
... evita seu uso precoce...  
... e os acidentes pela falta de preparo para a queda subsequente!

**“NUM SI DERRIBA CALORU!  
RASTÊRA SÓ DISPOIS DUS TRÊIS MÊIZ!”<sup>118</sup>**

... o cuidado com a segurança dos alunos mais novos...  
... tinha sua expressão máxima na regra de ouro...

**“Rasteira em principiante?!  
... só com autorização expressa do Mestre!”**

... e a faceta alegre do êrê...  
... que acompanhava o nosso velho complementava...  
... *”prá não perdê as mensalidadi !”<sup>119</sup>*

... maliciosa referência ao fato...  
... do aluno machucado deixar de treinar...  
... e **de pagar!**

... *somente quando o principiante...*  
... *adquiria a perícia nas descidas em negativa...*  
**... e o destemor do impacto no chão na seqüência de balões...**  
... *é que o Mestre autorizava a queda pela rasteira!*

---

<sup>118</sup> Não se derruba calouro, principiante! Rasteira só depois de terceiro mês de

<sup>119</sup>

## “FRUTA SÓ DÁ NU TEMPU!”<sup>120</sup>

Maneira axiomática usada pelo Mestre na sua simplicidade para refrear a nossa impaciência e nos obrigar a esperar o amadurecimento técnico que fatalmente nos conduziria de modo natural à execução *instintiva* dos movimentos da capoeira!

... hoje sinto que ele sabia!  
 ... *sob a energia sonora do berimbau...*  
 ... *o corpo vai criando movimentos mais simples...*  
 ... *os movimentos se encadeiam...*  
 ... *e se desdobram em outros mais complexos...*  
 ... *de modo tão natural e espontâneo...*  
 ... *como os brotos se transformam em galhos e folhas e flores...*  
 ... *num processo criativo similar ao da fotossíntese!*  
 ... não adianta apressar o ensino!

**... o aluno é a bússola!**

... orienta o mestre...

**... é a medida do próprio progresso!**

... uma verdadeira aula de pedagogia moderna!  
 ... *“natura non facit saltus”<sup>121</sup> ...*  
 ... lembrariam os antigos romanos se jogassem capoeira...  
 ... ou os antigos africanos se falassem latim...  
 ... como meu saudoso Professor Gelásio Farias...  
 ... *Padre Ricardo...*  
 ... ou o irreverente Auto José de Castro!

---

<sup>120</sup> A fruta só dá no tempo

<sup>121</sup> A natureza não dá saltos, os processos naturais evoluem em continuidade

## “BANANÊRA NUM DÁ CAJÚ!”

... Mestre Yoshida um dia me disse...

... ”*O-soto-gari no ki-hon tá bom!*”

“*agura... priciza fazê O-sotogari di você!*”<sup>122</sup> ...

... Bimba dizia...

...“**cada alunu teinh seu jeitchu**”<sup>123</sup> ...

... particular... pessoal... intransmissível!

...“**di dá seu gorpi!**”<sup>124</sup>

... uma propriedade...

... dentro dum conjunto de particularidades...

... características de cada um de nós...

... uma faceta de nossa personalidade!

... o Mestre sabia como ninguém...

... encorajar cada um de nós...

...a afirmar corajosamente....

... **nossa autenticidade em cada movimento!**

---

<sup>122</sup> Seu “o-soto-gari” padrão está bom! Agora é preciso desenvolver o jeito de aplicar este golpe!

<sup>123</sup> Cada aluno tem o seu jeito...

<sup>124</sup> De alicar cada golpe, cada pessoa tem seu modo particular de executar movimentos

**“GOIABA MADURA NA BÊRA DA ISTRADA?  
TÁ BICHADA Ô TEM MARIMBONDU AU PÉ!”<sup>125</sup>**

... muitas vezes o malandro abre uma brecha...

... só para “*chamá argueim prá morrê na fatura*”<sup>126</sup> ...

**... devemos desconfiar das coisas fáceis demais...**

... como uma *abertura* inusitada...

... num lance de capoeira...

... que pode esconder uma armadilha...

... um *laço* para *pegar um otário!*

“*Siguru morreu di véiu... discunfiadu tá vivinhu!*”

“*Buracu véio tem cobra dentu!*”<sup>127</sup>

**INDIÉTA PRÁ MAGRÊCÊ,<sup>128</sup>**

... o Mestre tinha lá os seus conceitos médicos...

... nem sempre justificados!

... mas integrados na sua lógica...

... de tonalidade “*regioná*”<sup>129</sup>!

... a propósito dos tratamentos para obesidade...

... sua opinião era taxativa...

... “*Num creditu in dieta magricê... faz má!*”

... “*Coma di tudo i jogui capuêra... queru vê ingordá!*”<sup>130</sup>

---

<sup>125</sup> Goiaba madura na beira da estrada... É bichada... ou tem marimbondo (vespa) ao pé, na vizinhança

<sup>126</sup> Chamar alguém para morrer na fatura, atrair alguém para um cilada, armar uma situação favorável à aplicação dum golpe

<sup>127</sup> Seguro morreu de velho... desconfiado está bem vivo! Buraco velho tem cobra dentro!

<sup>128</sup> Dieta para emagrecer

<sup>129</sup> Regional

... algumas vezes ouvi...

*“Meu fiu! brançu é burru!”*

... *“Num sabe cumê!... só comi carne moli!”...*

... *“U qui tem sustança<sup>131</sup> é mocotó... carni dura cum nêuvo<sup>132!</sup>”*

... *pesçoçu... chupa-môiu... ossu cum tutanu!”*

... *“é percisu mordê cum força. prá tê denti forti!”<sup>133</sup>*

... *“Cumida di istivadô”... esclarecendo logo...*

... *“dá foirça i tesãu!”<sup>134</sup>”*

... naturalmente...

... com o *“jogu da regioná”<sup>135</sup>...*

... como *complemento dietético!*

*“...queim duvidá qu’ ixprimenti!”<sup>136</sup>”*

## “U SINÁ DA CRUZ”

... a cada vez que abria a boca num bocejo...

... Bimba fazia o sinal da cruz ante a abertura oral...

... certa vez explicou...

... *“Prá num deixá intrá o má!”<sup>137</sup>...*

... o que coincide com a tese induísta...

... além do ar...

... penetram no organismo energias várias...

<sup>130</sup> Não acredito em dieta para emagrecer... Faz mal, prejudica... Coma de tudo e jogue capoeira... Quero ver engordar

<sup>131</sup> O que tem sustância, força, vigor

<sup>132</sup> Tendões e aponeuroses na linguagem popular baiana

<sup>133</sup> Meu filho! Branco é burro! Não sabe comer! Só come carne mole! O que tem sustância é mocotó... Carne dura com nervo... pesçoço... chupa-molho...osso com tutano... É preciso morder com força para ter dentes fortes! Comida de estivador!

<sup>134</sup> Dá força e tesão!

<sup>135</sup> Jogo de capoeira, regional naturalmente!

<sup>136</sup> Quem duvidar que experimente!

<sup>137</sup> Para não deixar o mal entrar pela boca

- ... capazes de produzirem efeitos...
- ... benéficos... maléficos...
- ... consoante sua natureza!
- ... o reconhecimento do campo de energia que nos circunda!
- ... nossa crença...
- ... nosso comportamento...
- ...nossos pensamentos...
- ... nossas palavras...
- ... encerram força...
- ... capaz de modificar...
- ... ou anular as energias...
- ... maléficas... ou... benéficas...
- ... existentes no ambiente...
- ... pensamento teosófico africano!**

### “LÁ NÊLI!”<sup>138</sup>

- ... quando o Mestre...
- ... se referia a algum ferimento ou traumatismo...
- ... apontava a parte correspondente do seu corpo...
- ... e repetia sempre...
- ... “lá nêli!”
- ... e rapidamente apontava para um ponto distante!
- ... palavras e atos...
- ... fundamentados na sabedoria africana...
- ... que reconhece *o poder da palavra*...
- ... do Verbo que criou o mundo...
- ... e é igualmente capaz de gerar o malefício!
- ... assim é que...
- ... no candomblé *o pensamento*...
- ... *expresso pela palavra... gesto... ou ato*...
- ... gera uma força...
- ... a vontade...
- ... que vai agir no alvo escolhido...

---

<sup>138</sup> Lá nele!

... o poder dos Orixás...  
 ... a manifestação do Axé!

... a correspondência é perfeita...  
 ... com as “**formas de pensamento**”<sup>139</sup>”...  
 ... do Arcebispo Leadbeatter ...  
 ... a que se referem os teosofistas!

... mais uma *correspondência cultural*...  
 ... *inter-racial*...  
 ... *intercontinental*...  
 ... *supra-temporal*!

## “A REVOLTA DOS TRAVESTIS”

... durante o período de reforma...  
 ... da casa nº 1 da Rua das Laranjeiras...  
 ... a *academia* foi transferida provisoriamente...  
 ... para um prédio próximo...  
 ... na Gregório de Mattos...  
 ... rua em que existiam várias pensões de travestis...

... um belo dia...  
 ... ao chegar para o treino da noite...  
 ... encontrei a rua em polvorosa...  
 ... o Mestre procurando acomodar os “*meninos*”...  
 ... prestes a saírem para “*pegar os pensionistas*”!  
 ... não sei porque cargas d’água...  
 ... os travessos vizinhos se deram por incomodados...  
 ... pela presença da rapaziada de nossa *academia*...  
 ... e ameaçavam invadir a sala de aula...

... a “*turma de dentro*”...

---

<sup>139</sup> Materialização da força ou energia do pensamento, capaz de agir sobre terceiros

... doida para praticar o aprendizado...  
 ... na “*turma das pensões*”...  
 ... resistia aos argumentos dos mais comedidos...  
 ... salientando que todos nós depois da briga...  
 ... não teríamos mais segurança...  
 ... para frequentar as *aulas*...  
 ... por que a rua facilitava muito...  
 ... as possíveis emboscadas dos valorosos travestis...  
 ... e que “*até prá sê valenti teinh qui tê inteligência!*”<sup>140</sup>

... foi possível impedir a “*caçada*”!

### MORAL DA HISTÓRIA

... *Safari fora de hora pode virar tragédia!*  
 ... *Caçador burro morre na pata da onça...*  
 ... *ou na ponta do chifre do veado...*  
 ... *escondido atrás duma moita...*  
 ... *ou duma lata de lixo!*

### O GUARDA-CHUVA QUE NÃO ABRIA

... duas peças não faltavam à indumentária civil do Mestre...  
 ... um *chapelão* de feltro cinza de tom indefinido...  
 ... na cabeça...  
 ... um *guarda chuva* preto descorado pelo sol...  
 ... pendente do braço esquerdo...  
 ... um acessório digno de nota...  
 ... o *charuto apagado*...  
 ... inserido entre os dedos da mão direita...  
 ... ou da esquerda?

---

<sup>140</sup> Até para ser valente tem que ter inteligência

... onde quer que fosse...

... independente do horário...  
 ... condições climáticas...  
 ... ou natureza do encontro...  
 ... o fiel companheiro permanecia...  
 ... atento e prestativo...  
 ... como um ponto de interrogação...  
 ... acentuando a flexão do cotovelo...  
 ... interrogação muda e misteriosa...  
 ... que se refletia inexplicavelmente na minha cabeça...  
 ... ao lado da observação...  
 ... *o Mestre não abria jamais o guarda-chuva!*  
 ... sol a pino... chuva e vento... associados ou não...  
 ... e o guarda-chuva continuava sem uso!  
 ...as manobras furtivas...  
 ... de inspeção do interior eram sempre frustradas  
 ... pela eterna vigilância do Mestre!  
 ... à perquirição do motivo de tanto mistério...  
 ...um muxoxo aumentava nossa curiosidade...  
 ... facão enrustido?... espreque dissimulado?  
 ... resguardo do instrumento...  
 ... para ser usado como bastão numa emergência?

... os elementos da natureza...  
 ... oferecem menos perigo...  
 ... que certas condições humanas potenciais?...  
 ... guarda-chuva velho... quebrado... imprestável ?...  
 ... guarda-chuva de estimação?  
 .....????.....

## O LENÇO DE RUY GOUVEIA

... Rui Gouveia...  
 ... um dos mais manhosos...  
 ... e habilidosos alunos de nossa *roda*...  
 ... era de pequena estatura...

... franzino e de pescoço curto...  
 ... amarelinho...  
 ... parecia até um sergipanozinho esquistossomótico!

...mas...

... era o próprio capeta quando entrava na *academia!*  
 ... sempre a tossir... parecia tísico!

... ao tossir...  
 ... levava os dedos à algibeira do casaco...  
 ... sacava um lenço e o colocava defronte da boca...  
 ...para nos proteger gotículas de saliva...?  
 ...“Gotas de Plügger!”<sup>141</sup>  
 ... esclareceria Prof. Eduardo Araujo!

.... o diabo é que de vez em quando o doutorzinho...  
 ... em lugar do lenço sacava uma navalha...  
 ... passeava com a *lampejante*<sup>142</sup> em nosso campo visual...  
 ... e antes que tivéssemos tempo...  
 ... de reconhecer a ferramenta dos barbeiros...  
 ... já estava a mesma descansando no seu recanto...  
 ... macio e morno...

... e Rui ...

... com o lenço branco cobrindo a saída dos perdigotos...  
 .. a tosse...  
 ... além de justificar a manobra de retirar o lenço do bolso...  
 ... era treinamento...  
 ... para o saque mais rápido da navalha !

... parece até prática de **Zen** em mosteiro japonês!

---

<sup>141</sup> Gotas de saliva projetadas durante a fala ou tosse

<sup>142</sup> Alusão à navalha



## **FATOS E LIÇÕES DA VIDA**



## LAGRIMASDE CROCODILO 1

### ... Pedro Gordilho...

- ... Chefe de Polícia antes da Revolução de 1930...  
 ... usava a cavalaria para perseguir...  
 ... ferozmente...  
 ... as práticas africanas...  
 ... rodas de capoeira e terreiros de candomblé...  
 ... *aproveitando a legislação vigente...*  
 ... *satisfazendo seus **apetites raciais!***
- ... os cavalarianos enquanto montados...  
 ... somam a força... a velocidade... a altura dos animais...  
 ... ao seu potencial de combate...  
 ... ganhando enorme superioridade inicial na luta...  
 ... fazendo-se então necessária alguma artimanha...  
 ... para desmontá-los e desarmá-los!  
 ... alguns capoeiristas mais ousados e fortes...  
 ... melhores lutadores...  
 ... vestiam-se de “*baianas*”...  
 ... e ficavam um pouco afastados...  
 ... assistindo a vadiação dos companheiros...  
 ... e pretensos *maridos*...  
 ... aparentemente absortos na brincadeira...  
 ... os participantes da roda pareciam presa fácil...  
 ... para os cavalarianos...  
 ... que logo irrompiam pela multidão...  
 ... ávidos para surrarem os “*negros safados!*”
- ... eis que...  
 ... as “*baianas*” se interpõem...  
 ... lágrimas ... agitadas... implorando em altos brados...  
 ... “*Meu marido não!*”  
 ... “*Por favor!*”  
 ... “*Que será de mim?...*”

... “*algumas*” parecem cair desmaiadas...  
 .. enquanto “*outras*”... nervosas...  
     ... *se agarram às pernas dos soldados...*  
         ... em prantos...  
           ... *e se jogam no chão...*  
             ... desesperadas...  
               ... *ainda presas aos cavaleiros...*  
               ... *entregando-os... desarmados...*  
               ... *imobilizados e inermes...*  
               ... *aos capoeiristas!*  
 ... para fins de direito!

## LAGRIMAS DE CROCODILO 2

**Mané Rozendo** contou-me...

... duma certa feita...  
     ... teve uma desavença...  
 ... com o *motorneiro* dum *bonde*<sup>143</sup> ...  
     ... no desvio de linha de Rio Vermelho...  
 ... no Largo da Fonte Nova...  
     ... segundo a versão de Mané Rozendo...  
 ... o *motorneiro* brandia a “*agulha de abrir a linha*”...  
     ... e o ameaçava ferozmente!  
                             ... “*só tevi um jeitchu*” ...  
                             “*...si baixô... cumeçô a chorá...*”<sup>144</sup>  
 ... e enquanto gritava...  
                                     .... “*Num mi mati!*” ...  
                             ... “*Ai!*” ... “*Meus fiu!*”<sup>145</sup> ...  
 ... foi se aproximando pouco a pouco... manhosamente...  
     ... do *motorneiro*...  
 ... até aplicar um *boca de calça*<sup>146</sup> ...

<sup>143</sup> Condutor de *bonde*, veículo coletivo elétrico

<sup>144</sup> Só teve (houve) um jeito... se abaixou ... e começou a chorar

<sup>145</sup> Não me mate...Ai!... Meus filhos

... e projetá-lo de costa e cabeça no chão!  
 ... ”I dá nu pé...”<sup>147</sup>  
 ... “Inté praque *quim ispera tempu ruinh é u jegui!*”<sup>148</sup>

## “QUEINH DÁ PORRADA INH MESTI É ALUNU NOVU!”

... dizia o Mestre...  
 ...que a única pancada segura que tomara...  
 ... fora dum aluno na sua segunda aula!  
 ... depois de ensinar a seqüência...  
 ... “*duas de frente e armada*”...  
 ... demonstrou a “*meia-lua de compasso*”...  
 ... assumiu a posição de *cocorinha*...  
 ... e... recebeu um calcanhar no *pau do nariz*...  
 ... vindo do lado oposto ao do movimento certo!  
 ... o “*calouro*” aplicara uma *mijada de cachorro*...  
 ... em lugar do *rabo de arraia* programado!

### Moral da história:

... enquanto o mestre procura proteger o aluno...  
 ... esquece de se proteger...  
 ... o aluno... nervoso e inexperiente...  
 ... “*inventa na hora*”  
 ... movimentos desconhecidos... imprevisíveis...  
 ... e o mestre entra no samba de cacete!

---

<sup>146</sup> Golpe de projeção, puxando pela boca da calça

<sup>147</sup> Dar no pé, fugir... expressão popular

<sup>148</sup> Até porque quem espera tempo ruim é ojeque

## “É PERCISU CAÍ”,<sup>149</sup>

Mestre Bimba introduziu...

... a *seqüência de balões*...

... para que aprendêssemos a saltar com segurança....

... leveza... elegância... graça...

... agilidade... aprumo... e dignidade...

... por que...

... “*u mêdu di caí... comu u mêdu di panhá*”....

... **“prehdi us neuvu”**...

... **“tira a agilidade!”**<sup>150</sup>

... e os ditos...

... ouvidos aqui e alí...

... durante suas *preleções*...

... *aulas teóricas!*

... entre as *práticas* dos treinos...

... nos alertavam...

...**“pódi caí!”**

... “*só num podi batê c’a bunda nu chãu*....

... *neinh sujá as carça branca.*”<sup>151</sup>

... **“pódi caí !”**

... “*maciu cum’a frô di argudãu!*”

... “*na negativa*...

... *sim si sujá!*”

... “*sarti prá caí impé!*”

... “*sarti.... maiz tem qui caí bunitu!*”

“... *impé... ou na negativa!*”<sup>152</sup>

<sup>149</sup> É preciso, necessário, indispensável, cair

<sup>150</sup> O medo de cair, como medo de apanhar, prende os nervos (bloqueia as reações defensivas), tira a agilidade

<sup>151</sup> Pode cair... só não pode bater com a bunda no chão, nem sujar a calças branca

**... contra o vírus do medo da queda...  
... a vacina do salto profilático!**

**Moral da história:**

*... sem a paralisia do medo...  
... o capoeirista fica solto...  
... ligeiro... leve..  
... livre como o vento!*

**“A TINTA DE CADILAC”**

... certo dia...  
... aproveitando o intervalo entre aulas na faculdade...  
... cheguei à *academia*...  
... encontrei o Mestre muito satisfeito...  
... ”*Meu fiu!*  
... *Cabei di fazê um negoçãu!*  
... *Comprei doiz galãu di tinta di cadillac...*  
... *Pur cincu mirreis...*  
... *Na mãu dum ladrão!*<sup>153</sup>  
... *Êli mi dissì qui eu podia vendê maiz caru...*  
... *i ganhá dinheiru!*”<sup>154</sup>  
... ponderei...  
... “Mestre! Acho que o senhor comprou óleo queimado!”  
... ”*Maiz u ladrãu...*  
... *Mi garantiu qui as lata tavam nova!*”<sup>155</sup>  
... o Mestre foi buscar uma chave de fenda...  
... grande e velha no vestiário...  
... abrimos as latas...

---

<sup>152</sup> Pode cair... macio como a flor de algodão... na negativa...sem se sujar! Salte para cair em pé! Salte... mas tem que cair bonito... em pé...ou na negativa.

<sup>153</sup> Meu filho. Acabei de fazer um bom negócio. Comprei dois galões de tinta de “Cadillac” por cinco mil reis, na mão dum ladrão.

<sup>154</sup> Ele me disse que eu poderia vender mais caro e ganhar dinheiro

<sup>155</sup> Mas o ladrão me garantiu que as latas eram novas

... e o Mestre comentou...  
 ... “*Disgra-a-çadu!!! ... Mi roubô!*”<sup>156</sup>

### **Moral da história:**

*Até os mestres têm seus lances de bobeira!*  
**O lado ingênuo do gênio da capoeira!**

## **“A CASA DA RUA DO NORTE”**

... certa manhã...  
 ... no Hospital Sta. Izabel...  
 ... fui surpreendido pela visita do Mestre...  
 ... muito feliz foi logo anunciando... entusiasmado...  
 ... “*Comprei uma casa...  
 ... di dois andá!  
 ... di matériá!  
 ... pur setenta contu!  
 ... na rua du Nortí...  
 ... a rua de Amadêu...  
 ... pertu da casa qui você morô!  
 ... paguei trinta i cincú contu...  
 ... i u restu é pr’u mês qui veim!*”<sup>157</sup>

... admirei-me...  
 ... “*Está muito barato! Cadê o recibo?...*”  
 ... Bimba mostrou então...  
 ... uma folha de caderno onde se lia:

---

<sup>156</sup> Desgraça! Me roubou!

<sup>157</sup> Comprei uma casa de dois andares... de material (tijolo)... por setenta contos de reis... Na rua do Norte, a rua de Amadeu, perto da casa em que você morou... Paguei trinta e cinco contos e o resto é para o mês seguinte!

**“Recebi do Sr. Manoel dos Reis Machado a importância de trinta e cinco contos de reis como pagamento parcial da venda duma casa na rua do Norte, número tal, de propriedade do sr. Fulano de Tal.”**

datado e assinado

**“Beltrano Malandro”**

.....!!!!!!!!!!!!????????!!!!!!.....

... partimos então no meu Austin A40...

... em busca do sabidório...

... encontramos a casa vazia e fechada!

... o Mestre novamente me prometeu...

... pela enesima vez!

... ”nunca mais eu faço negócio sem falar com você!<sup>158</sup>”

**... mas ainda caiu noutras...**

## **“DINHEIRO EMPRESTADO”**

... Mestre Bimba gostava muito de andar de taxi...

... algumas vezes...

... pegava um taxi no Nordeste de Amaralina...

... viajava até o Cabula...

... para tomar um pouco de dinheiro emprestado!

...deixava o taxi esperando na porta...

... e voltava de taxi para o Nordeste!

... mas não atrasava...

... nem dispensava o pagamento...

... era duma correção exemplar!

---

<sup>158</sup> Nunca mais eu faço negócio sem falar com você!

... freqüentemente dizia...

... *"Us mais velhus garantiam...*

... *a palavra cum um fiu de bigodi!"*...

... *"Eu num dô esta ôsadia...*

... *Minha palavra basta!"*<sup>159</sup>

... e completava...

... *"Tumei emprestadu...*

... *Tenhu qui pagá....*

... *Num pedí esmola!"* ...<sup>160</sup>

... **Admirável mundo de antigamente!**

## PROVA DE CORAGEM

... antes da chegada de Cisnando à roda de Bimba...

... os aspirantes a aprendizes...

... eram submetidos a uma prova de coragem...

... tinham que suportar um *"colar de força"*...

... nos braços do Mestre durante 3 minutos...

... *"Num sei u que era pió.*

... *u apertu du braçu...*

... *ô u fitum du suó!"*<sup>161</sup>

... prova de fogo!

... *"Si tivessem "raça" e "guentassem"*<sup>162</sup>...

... podiam permanecer no grupo!

... a única exigência portanto era vigor e coragem!

... *a semelhança com o ensino superior...*

... **só aparece depois de Cisnando...**

<sup>159</sup> Os mais velhos garantiam a palavra com um fio de bigode... eu não dou esta ousadia... minha palavra basta!

<sup>160</sup> Tomei emprestado... tenho que pagar. Não pedi esmola!

<sup>161</sup> Não sei o que era pior... o apertado braço ou o "fitum" (fedor).

<sup>162</sup> se tivessem raça, resistência e aguentassem, resistissem.

- ... quando o candidato passa a ser submetido...
  - ... a um *exame de admissão*...
- ... para verificar suas condições físicas...
  - ... e esclarecer sua condição social...
- ... “*Istudanti?*”<sup>163</sup> ...”
  - ... “*Cadêmicu?*”... “*Di qu ‘iscola?*...”<sup>164</sup>
- ... renda suficiente “*prá pagá as mensalidadi?*”<sup>165</sup> ...”
  - ... a assistente social era o próprio Mestre!
- ... o exame físico... sumarissimo!
  - ... constava de manobras...
- ... para explorar a flexibilidade mioarticular...
  - ... a força muscular e o equilíbrio...
    - ... porque Bimba achava...
    - ... como Mestre Pastinha...
    - ... “*Ĭ todus os mesti*” ...
  - ... “*Qui todumundu.. podi aprendê*...”
  - ... *Generá... tumbeinh dôtô!*”<sup>166</sup>

## O QUEBRA-QUEBRA DO CINEMA LICEU

- ... pelos idos de 1932 (?)...
  - os cinemas decidiram suspender...
  - ... abatimento de 50% concedido aos estudantes....
- ... após muitos entendimentos recuaram na deliberação...
  - ... com a única exceção do “Cinema Liceu”...
- ... então sob a gerencia de Edgard de Barros...
  - ... os acadêmicos da Faculdade de Medicina...
    - ... reunidos em Assembléia Geral...
    - ... decidiram realizar uma depredação..
    - ... nas instalações da empresa dissidente...

---

<sup>163</sup> Estudante?

<sup>164</sup> Acadêmico? De que escola?

<sup>165</sup> Ora pagar as mensalidades

<sup>166</sup> E todos os mestres....Que todo mundo pode aprender

... em data e hora pré-determinadas...  
 ... comunicadas previamente à gerência interessada...

**... Cisnando...**

... pelo seu gênio impetuoso...  
 ... pela sua bravura e habilidades pugilísticas...  
 ... por ser líder estudantil...  
 ... e mesmo por gostar de arruaças!  
 ... foi um dos escolhidos “*voluntariamente*”(?!)...

... para integrar o “*comando*” da pretensa façanha...

... na hora e data combinadas...

... compareceram à liça apenas...

... um *grupamento de guardas-civis*...

... requisitado pela gerência do cinema...

... para garantia do seu patrimônio...

... e *Cisnando*...

... brioso paladino da Faculdade de Medicina...

... a estrela mais brilhante...

... da constelação das chamadas “*escolas superiores*”!

... depois de consultar seu relógio de bolso...

... conferindo a hora...

... em ausência dos demais companheiros...

... decidiu o solitário cruzado...

... iniciar o quebra-quebra...

... como determinando pela Assembléia Estudantil...

... com a natural oposição do destacamento da *Guarda Civil*...

... de natureza mais pacífica e civilizada que belicosa...

... batalha desigual de curta duração...

... logo interrompida pelos arautos..

... que traziam a tarda notícia...

... da acordança da gerência do Cine Liceu...

... à restauração do desconto estudantil!

... além da demonstração da bravura de Cisnando...

... ou da sua falta de siso...

... e da repercussão no meio estudantil...

... da eficiência da *luta regional*...  
 ... até mesmo em condições de notória inferioridade numérica!  
 ... o confronto redundou no comparecimento...  
   ... dos protagonistas do evento...  
 ... ao vizinho Pronto Socorro...  
   ... *em cujo Prontuário Médico constaram*...  
   ... *os nomes de 14 (quatorze) guarda -civis*...  
 ... antes celebrados pela finura de trato...  
   ... e cuidadosa assistência aos munícipes...  
 ... que pelas militâncias pugilísticas...  
   ... *e o do acadêmico cearense Cisnando*...  
 ... com extenso ferimento no couro cabeludíssimo...  
   ... provocada por um golpe de cassetete...  
 ... traiçoeiramente desferido...  
   ... por brioso guarda-civil...  
 ... mais astuto que valente...  
   ... diga-se de passagem...  
 ... a cassetetada à sorrelfa não reduziu o ardor de Cisnando...  
   ... tanto que o manhoso gendarme...  
   ... teve que ser carregado pelos seus companheiros...  
 ... na peregrinação ao posto médico da Assistência Pública...  
   ... então sito à Rua do Tesouro!

**Nota:**

... a responsabilidade da ocorrência...  
 ... foi dos meios de comunicações estudantis...  
   ... as vantagens mercadológicas...  
 ... foram exclusividade de Mestre Bimba!

**“CUIDADO COM A LÍNGUA DE FORA!”**

... alguns alunos...  
   ... quando nervosos ou ansiosos...  
   ... têm o hábito (sestro) de deixar a língua “de fora”...  
 ... o jogo de Aquiles era muito agitado...

... rico em movimentos rápidos e violentos...  
 ... assim também era o de Bolívar...  
 ... irmão mais moço de Aquiles Gadelha...  
 ... complicado pela exteriorização involuntária da língua!  
 ... até o dia em que...  
 ... durante um balão cinturado...  
 ... Bolívar quase decepcionou a própria língua...  
 ... ao bater com o queixo no joelho do irmão mais velho!

### Palavras do Mestre:

... ”*Buliva foi pru Canela tomá pontu na Assistença*<sup>167</sup>...  
**“...I eu quasi percu u dinhêru das mensalidades!”**<sup>168</sup>  
 ... *muito sangue perdido...*  
 ... *dificuldade em se alimentar...*  
 ... *uma temporada sem treinar...*  
**... todo cuidado é pouco!**

### ”ELITISTA?!”

... o primeiro profissional do ensino da capoeira...  
 ... tirando o sustento exclusivamente do ensino da arte e luta...  
 ... Mestre Bimba mantinha “*bolsas de estudo*”...  
 ... desde o início dos seus  *cursos*!  
 ... para aqueles que não dispunham de recursos...  
 ... e sim de méritos...  
 ... coragem... força... agilidade... ou caíssem na sua simpatia!  
 ... alcancei muitos...  
 ... pretos.... mulatos... gazos... cafuzos...  
 ... “brancos de *araque*”...  
 ... carpinteiros... carroceiros...  
 ... alfaiates... pescadores... soldados!  
 ...uma legião de amigos...

---

<sup>167</sup> Bolívar foi tomar pontos na Assistência Pública (Pronto Socorro)

<sup>168</sup> E eu quase perco dinheiro das mensalidades

... de companheiros...  
 ... de Mestres Menores!  
 ... a alguns me liguei pelo *parentesco religioso* do batismo...  
 ... “*virandu cumpadi*”!<sup>169</sup>  
 ... de outros consolidei amizade...  
 ... que se prolonga depois dos seus “*passamentos*”!<sup>170</sup> ...  
 ... na lembranças dos “*jogu bonitu*” Jogo bonito...  
 ... que “*vi... vivi... e aprendi*”!  
 ... de outros ainda...  
 ... aprendi as lendas... os feitos heróicos contados...  
 ... cantados e representados pela nossa tradição...  
 ... imortalizados pela nossa *cultura mestiça*...  
 ... de todos guardei lembrança profunda que me acompanhará...  
 ... até que os reencontre na eternidade do *jogo final*...  
 ... mas...  
 ... *como pode o soldado viver sem o soldo?*...  
 ... *como poderia o primeiro profissional*...  
 ... *mestre em tempo integral dedicação exclusiva!*  
 ... *sobreviver sem suas mensalidades?*  
 ... *sem sobreviver como propagar sua criação?*  
 ... *só os mais abastados poderiam suprir o necessário*...  
 ... *permitir a folga econômica*...  
 ... *para ensinar ao mais necessitados*...  
 ... *e aos mais amados!*

## NOTA

... entre os que não pagavam as mensalidades os *bolsistas!*  
 ... figurava o meu nome...  
 ... sob o selo do amor paternal com que me “*abençô!*”!<sup>171</sup> ...

---

<sup>169</sup> Virando, tornando-se compadres

<sup>170</sup> Falecimento

<sup>171</sup> Abençoou

... “O Mestre... foi *sabidu*”...  
 ... “*foi ligêro*”...  
 ... “*Oi! Sim! Sim! Sim!*”  
 ... “O Mestre... foi *litista?*”...  
 ... “*Oi! Nãu! Nãu! Nãu!*”<sup>172</sup>

## BIMBA NÃO ERA BATUQUEIRO!?

... durante as palestras com Bimba...  
 ... ouvi referências à habilidade da sua mãe...  
 ... negra cachoeirana filha de africanos...  
 ... na prática do batuque...  
 ... dizia o Mestre que a sua mãe era considerada...  
 ... no meio dos batuqueiros...  
 ... como “*boa de perna*”<sup>173</sup>...  
 ... as *cachoeiranas* eram respeitadas pela combatividade...  
 ... que o digam os portugueses do Brasil Colônia...  
 ... sob o testemunho de Maria Quitéria!  
 ...falava de seu pai...  
 ... “*Batuquêro i campiãu!*”<sup>174</sup>  
 ... mas...  
 ... não fazia referências à sua atividade como *batuqueiro!*  
 ... sempre me encaminhava...  
 ... quando insistia em obter informações...  
 ... sobre os passes deste **folgado** negro...  
 ... a Manoel Batuqueiro...  
 ... portador duma hidrocele do tamanho duma jaca...  
 ... que se esquivava de demonstrações...  
 ... por não poder fechar as coxas...

<sup>172</sup> O Mestre foi sabido... foi ligeiro...Oi! Sim!Sim!Sim! O Mestre foi elitista? Oi! Não! Não! Não!

<sup>173</sup> Hábil no batuque e no samba

<sup>174</sup> Batuqueiro e campeão

... gesto indispensável à prática dos passes de batuque...  
 ... além de ser hipertenso e ter problemas cardíacos!

... Cisnando alcançou alguns batuqueiros em atividade...  
 ... com os quais aprendeu a aplicar...  
 ... a *dourada e bandas traçadas*...  
 ... golpes em que exibia grande perícia!  
 ... assim até hoje não tenho segurança...  
 ... da vinculação direta da *regional* ao *batuque*...

## ORIGEM DA LUTA REGIONAL BAIANA

... a luta regional baiana...  
 ... está diretamente ligada...  
 ... a alguns fatos históricos da década dos anos 30...

... à chegada a Salvador...  
 dum cearense apaixonado pelas artes marciais...  
 ... **Cisnando Lima**...

... o qual logo percorreu as rodas de capoeira...  
 ... em busca dum mestre capaz de lhe ensinar...  
 ... a dança guerreira dos negros da Bahia...  
 ... cuja fama chegara ao seu estado de origem!

... cumpre acrescentar...

... o futuro Dr. Cisnando...  
 ... psiquiatra de renome...  
 ... diretor do Manicômio...  
 ... militante político...  
 ... Presidente da Câmara de Vereadores de Feira de Santana...  
 ... era versado em *jiujitsu*...  
 ... que lhe fora transmitido pelo Mestre Takeo Yano...  
 ... e *dotado de excepcional vigor físico*...  
 ... ampliado pelos exercícios com pesos...

... desde a puberdade...  
 ... *praticava halterofilismo com pedras...*  
 ... em lugar dos pesos de ferro...  
 ... conforme informações pessoais...

... numa roda de capoeira no bairro do Curuzú...  
 ... encontrou um gigante negro...  
 ... apelidado de Mestre Bimba...  
 ... a quem logo escolheu para "mestre"!  
 ... impressionado pelas habilidades exibidas...  
 ... e pela técnica nitidamente superior...  
 ... às de todos os que presenciara...

... submetido à prova de coragem e resistência...  
 ... única porta de entrada para a roda de Mestre Bimba...  
 ... e aprovado...

**... foi o primeiro aluno branco...**  
**... da classe social dominante em Salvador**  
 ... tornando-se um lutador excepcional...  
 ... pela agilidade, coragem e força...

... *devemos acentuar que Mestre Bimba...*  
 ... *sempre encarou a capoeira como "luta"...*  
 ... *embora praticada disfarçada como "jogo"...*  
 ... *ou "vadiação" (brincadeira)...*  
 ... *o que afinava muito bem...*  
 ... *com o seu temperamento...*  
 ... *e comportamento durante a juventude...*

... *costumava dizer...*  
 ... *no dia do seu vigésimo aniversário...*  
 ... *completou a vigésima quarta entrada no xadrez...*  
 ... *por briga naturalmente ...*

... idealista por natureza...  
 ... poeta e sonhador...

... de grande inteligência e cultura...  
 ... Cisnando logo induziu o Mestre Bimba...  
**... a enriquecer o potencial bélico da luta negra...**  
 ... *pelelo acréscimo de movimentos...*  
 ... *oriundos de outros processos culturais africanos...*  
 ... *e alguns ...raros... de outras origens...*  
 ... ampliando seus recursos pugilísticos...  
**... e a registrá-la sob uma nova denominação...**  
 .... *batismo que disfarçaria...*  
**... sua origem duma atividade legalmente proscrita!**  
 ... naquele momento histórico...  
 ... era este o caminho adequado...  
 ... à introdução da capoeira no estrutura social da época!  
**... não fazendo modificação alguma...**  
**... capaz de descaracterizar a capoeira em si...**  
**... ou alterar seus rituais consolidados...**  
 ... senão uma adaptação às leis vigentes....  
 ... para a proteção dos aficionados....  
 ... contra os abusos de poder...  
 ... dos encarregados do cumprimento das leis!  
 ... na época...  
 ... período pós-revolução de 1930...  
**... o Ten. Juracy Monetenegro Magalhães...**  
 ... *“foi nomeado seu tenente interventor”*...  
 ... como cantava uma modinha em moda...  
 ... cearense como Cisnando...  
 ... que privava da amizade e confiança do conterrâneo...  
 ... consentiu numa exibição de *“luta regional baiana”* ....  
 ... *“nu palachu”*...<sup>175</sup>  
 ... e na década de 50...  
 ... agora como Governador do Estado...  
 ... durante uma visita do Presidente da Republica...  
 ... ao Palácio da Aclamação...  
 ... uma nova exibição da capoeira baiana...

---

<sup>175</sup> No palácio ddo governo

... o Dr. Getúlio Vargas entusiasmou-se...  
 ... e apoiou a *Luta Regional da Bahia*...  
 ...como lhe foi apresentada capoeira...  
 ... deixando-se fotografar...  
 ... ao apertar a mão do Mestre Bimba...  
 ... relíquia em guarda na antiga sede de ensino...  
 ... à Rua das Laranjeiras nº 1...  
 ... onde permanecia exposta...  
 ... para orgulho da comunidade negra baiana...  
 ... assim é que...  
**... foi a capoeira rotulada como "Luta Regional Baiana"...**  
**... ganhando título de cidadania...**  
**... fugindo à pretensa marginalidade...**  
**... adquirindo o direito à liberdade de ensino...**  
**... e à prática regulamentada!**

... em 1957...  
 ... para enquadrar o ensino da capoeira...  
 ... na legislação vigente...  
 ... foi o Mestre titulado como *Instrutor de Educação Física*...  
 ... mediante diploma oficial...  
 ... assinado pelo Dr. Gustavo Capanema...  
 ... então Ministro da Educação...

#### **Nota:**

... A única maneira de incluir a capoeira no ambiente da legalidade eludindo às malhas do código penal seria a introdução sob outra denominação a uma prática pugilística nela fundamentada!

**... a verdadeira razão...**  
**... do trabalho desenvolvido pelo jovem Cisnando...**  
**... foi o sonho de divulgar entre seus companheiros ...**  
**... aquela espantosa arte-marcial africana e desfazer...**  
**... a injusta discriminação legal pela classe social dominante...**  
**... numa atividade cultural tradicional...**  
**... dum grupo majoritário...**

... o resultado foi...

... a conquista da legalidade da capoeira...

... à custa dum batismo de conveniência...

... que não transfigurou a tradição africana...

... nem modificou o seu ritual...

... e que pelo carisma de Mestre Bimba...

... introduziu a cultura negra numa sociedade ocidental...

... abraçada com entusiasmo pela classe dominante!

... um trabalho de valorização...

... da cultura e da filosofia de vida africanas...

... cujos frutos ainda estamos colhendo!

... neste mesmo período...

... tornou-se elegante modismo...

... a *frequência* pelos acadêmicos

... das Escolas Superiores de Salvador...

... *das aulas do Mestre Bimba*...

... que foi então batizada pelos mesmos...

... como a “*Academia do Mestre Bimba*”...

... e criada uma sociedade esportiva...

... alcunhada jocosamente...

... "**Clube da União em Apuros**"...

... referência velada...

... às peraltices avalentadas dos seus associados...

... na sua maioria originários das plagas de Iracema!

... origem da tradição de valentia dos cearenses...

**Os praticantes de linhagem africana permaneceram lado a lado com a juventude da classe abastada...**

... ainda alcancei muitos...

... Lacerda... Vicente...

... meus compadres Brasilino e Atenílio...

... Manoel Apicum... Manoel Batuqueiro...

... Compadre Luizinho... meu colega de *formatura*...

... **ancestrais duma espécie...**

**... perpetuada numa seqüência de enumeração longa...**

... dentre os quais destacamos...

... Suca... Jacinto... Edinho... Bomfim...

... Edvaldo... Cripim... Geraldo... Braz...

... e tantos outros...

...que me falham os registros da memória!

*Admirávamos aqueles descendentes da nobre ascendência africana pela elegância natural dos seus movimentos aparentemente ligadas a fatores genéticos, ao tempo em que procurávamos acompanhar-los na perfeição da prática!*

**O implante da capoeira na sociedade brasileira foi um acontecimento que marcou profundamente a nossa juventude impregnando nossa imaginação e comportamento com o suave perfume cultural africano!**

... quantos de nós receberam... orgulhosamente...

... os sacramentos dos orixás..

... e continuam cumprindo religiosamente...

... suas obrigações rituais!

**Não houve aculturação da capoeira à nossa sociedade e sim uma transformação da sociedade pela filosofia africana encerrada nos rituais da capoeira e do candomblé, a origem aparente da cultura negra!**

## **“BICOS DE PAPAGAIO”**

... Mestre Bimba era portador de doença de Paget...

... um caso clínico...

... que demonstrou ser possível conviver com a doença...

... e manter atividade esportiva...

... “*cum capuêra*”<sup>176</sup>... naturalmente!

... um belo dia...

---

<sup>176</sup> Com capoeira

... Mestre Bimba “*deu um jêtchu nu joêio*”<sup>177</sup> ...  
 ... “*ficô*” *cum água nu joêio*”<sup>178</sup> ...  
 ... levei o Mestre ao Dr. José Sobrinho, Zico...  
 ... Chefe do Serviço de Radiologia Do Hospital Sta. Izabel...  
 ... que suspeitou de doença de Paget...  
 ... confirmando o diagnóstico ...  
 ... com radiografias de bacia, coluna e crânio...  
 ... o chapéu já começava a apertar...  
 ... o mestre já comprara um maior...  
 ... a coluna vertebral estava cheia de “*bicos de papagaio*”...  
 ... já dava para aposentar pelo “*instituto*”!  
 ... e as aulas de capoeira?!

... no desespero...  
 ... assumimos as aulas e começamos a usar...  
 ... doses elevadas de anabolisante...  
 ... (Primanabol, 1 ampola/semana)...  
 ... afora o tratamento local e repouso naturalmente...  
 ... assim...  
 ... conseguimos impedir a progressão da moléstia...  
 ... o Mestre recuperou a mobilidade...  
 ... e voltou à prática da capoeira...  
 ... com a prudência recomendada...  
 ... *evitando puxar os alunos novos desde então!*  
 ... por recomendação médica... (minha!)  
 ... afora uma *dorzinha manhosa*...  
 ... *artimanha?*... *sestro?*...  
 ... *quando levantava da rede*...  
 ... donde fazia suas pregações...  
 ...e curti um charuto...  
 ... no salão da nossa sede no Sítio Caruano...  
 ... não mostrou evidência de dor na coluna...  
 ... até os últimos tempos aqui em Salvador!

---

<sup>177</sup> Deu um jeito no joelho

<sup>178</sup> Ficou com água no joelho, hidrartrose

... um caso para estudo...

... uma comprovação de que...

... “num dianta papagaiu metê u bicu..

.. im culuna di capuêra”<sup>179</sup> ...

... ou...

... “jogui capuêra... i viva filiz!”<sup>180</sup>

... ou como diria nosso velho Mestre...

... “capuêra tambeinh seuvi pá culuna... seu dôô!”<sup>181</sup>

## “GOSTÔ? FIQUI CUM ELA!”<sup>182</sup>

... o Mestre foi ao “Sú”<sup>183</sup> ...

... para apresentações no Rio de Janeiro e São Paulo...

... afim de “apurar uns trocados” ...

... fato já corriqueiro na vida do “*Libertador da Capoeira*” ...

... não fora o inusitado de sua esposa...

... única a receber a bênção do ritual eclesiástico...

... e a aprovação na Vara do juiz casamenteiro...

... com direito à alvura das vestes... sermão... discursos...

... “muié barbada i ceuvêja”<sup>184</sup> ...

... presentes dos amigos e alunos... etc.

... haver se bandeado para um terreiro de candomblé...

... onde gozou de assistência espiritual...

... e nupcial...

...em nova união...

... *transitória* esperava o *pai de santo* manhoso...

... que lhe prestava atenções...

---

<sup>179</sup> Não adianta o papagaio meter o bico na coluna de capoeirista

<sup>180</sup> Jogue capoeira... e viva feliz!

<sup>181</sup> Capoeira também serve para a coluna! Senhor doutor!

<sup>182</sup> Gostou? Fique com ela!

<sup>183</sup> Sul

<sup>184</sup> Mulher barbada (bebida misturada fabricada pelo Mestre) e cerveja

...na ausência demorada do Mestre...  
 ... obviamente a ocorrência nos trouxe grandes apreensões...  
 ... quanto à reação de Bimba...  
 ... entretanto ... a genialidade comportamental do mestre...  
 ... nos ofertou uma aula de serenidade e justiça...  
 ... dignas de “*Sãu Salumãu*...”

... ”*Já qui você gostô...*

... *Fiqui cum ela...*

... *eu num quero mais...*<sup>185</sup>”

... deixou a mais velha na porta do pai de santo...  
 ... arranjou uma mais nova...  
 ... mais bonita...  
 ... “*Maiz chêrosa*”<sup>186</sup> ...  
 ... “*Prá tomá conta das menina*”!<sup>187</sup>

**Nunca mais quis saber de padre...**

**... nem de juiz...**

**... nos seus relacionamentos conjugais!**

## O PROFESSOR DE CIRURGIA

... o preconceito da cultura dominante...  
 ... contra as atividades africanas não desapareceu...  
 ... apesar da aclamação da capoeira...  
 ... e atividades afins pelos acadêmicos de Salvador...  
 ... especialmente entre os ilustres...  
 ... cultos... educados e serenos...  
 ... componentes dos Conselhos das Escolas Superiores!  
 ... pelo menos até a década de 60!  
 ... o fato que passamos a narrar...  
 ... foi verídico... e vexatório...

---

<sup>185</sup> Já que você gostou... Fique com ela... Eu não quero mais!

<sup>186</sup> Mais cheirosa

<sup>187</sup> Para tomar conta das meninas

... pelo cerceamento da liberdade da prática...  
 ... duma atividade sadia como a nossa capoeira...  
 ... numa  *festa de formatura*  na sede do Sítio Caruano  
 ... filmada por uma Tv desta cidade...  
 ... apareceu durante a exibição em horário nobre...  
 ... *um professor titular de cirurgia.jogando capoeira!!!*  
 ... *entre os seus alunos de medicina...*  
 ... *e outros praticantes da maliciosa arte...*  
 ... motivo bastante para...  
 ... outro Titular do Departamento de Cirurgia...  
 ... “*invocar*”... coisa já morta...  
 ... uma reunião do Conselho Administrativo...  
 ... para o demitir por falta de “*decoro docente*”!  
 ... não fossem as ponderações...  
 ... do então Diretor da Escola...  
 ... homem dado e amante dos esportes...  
 ... da juventude e da vida dum modo geral...  
 ... a Escola teria perdido o seu capoeirista mais ilustre!

... o dinâmico condutor dos destino da nossa Escola...  
 ... recuperou a sensatez do Conselho...  
 ... ao acentuar que o Prof. Botelho...  
 ... então a maior autoridade sul-americana...  
 ... em patologia e semiologia esofágica...  
 ... proferira sua conferencia...  
 ... num Congresso Internacional de Gastroenterologia...  
 ... com um atraso de 1 hora...  
 ... porque perdera a noção do tempo...  
 ... seduzido que fora...  
 ... pela prática do seu esporte predileto... o *Judô*...  
 ... que como arte martial era afim da capoeira!

... *Muita gente sisuda censura nos outros...*  
 ... *o que não tem coragem ou tesão para fazer!*  
 ... “*Queinh num teinh junta...*”

... *num podi jogá capuêra!*<sup>188</sup>  
 ... diria o Venerando Mestre Bezouro Mangagá!

## A CHEGADA DO MARIDO DIS...TRAÍDO

... a obediência que prestávamos ao mestre...  
 ... era fruto da crença...  
 ... *na sinceridade que impregnava suas palavras!*  
     ... a história de Humberto...  
     ... nosso contemporâneo...  
     ... no antigo de Ginásio da Bahia...  
     ... é um exemplo marcante...  
 ... *Humbertão*...  
     ... como os mais novos o apelavam carinhosamente...  
 ... era um atleta de grande massa corporal...  
     ... inteligente... muito rápido e *disposto*...  
 ... distinguia-se em todos os esportes...  
     ... inclusive no boxe e exercícios com aparelhos...  
 ... treinava capoeira em aula particular...  
     ... num segundo andar...  
   ... um belo dia...  
 ... enquanto o Mestre montava o berimbau...  
     ... Humberto perguntou calmamente...  
   ... “*Mestre!*”...  
   ... “*Se você estivesse aqui...*  
   ... *com uma mulher...*  
     ... *e o marido chegasse de repente...*  
     ... *Que é que o senhor faria?...*”

.. Mestre Bimba, sem levantar a cabeça, respondeu...  
 ... – “*Pulava pela janela...*”  
     ... – “*Do segundo andar?!*”  
 ... – “*Craru!*”<sup>189</sup>  
   ..... **!!!** ..... **????** .....

<sup>188</sup> Quem não tem junta... não pode jogar capoeira

<sup>189</sup> Claro!



... até que um ilustre estudante de Direito...  
 ... assumiu o que lhe pertencia pelo garbo...  
 ... pureza da linguagem... recursos de oratória...  
 ... e justeza dos esclarecimentos!

... *assim foi Jaffé o meu successor...*  
 ... na “*confiança*”<sup>193</sup> *do Mestre!*

## A CÉLULA DO PARTIDO

### Mestre Bimba não tinha posição política...

... afora o seu aspecto genial no campo das artes marciais...  
 ...era duma ingenuidade infantil!  
 ...pelo que foi muitas vezes explorado na sua boa fé...  
 ... seja no aspecto econômico...  
 ... como no caso do *disco de capoeira*...  
 ... que relataremos oportunamente...  
 ... em documento separado...  
 ... seja no aspecto político...  
 ... no qual quase foi envolvido por um dos seus alunos...  
 ... que fascinado pela doutrina marxista...  
 ... instalou... sem o conhecimento dos demais...  
 ... uma célula comunista na sede da *regional*...  
 ... usando a figura carismática de nosso mestre...  
 ... em prol de seus mirrados ideais políticos...  
 ... percebendo as conseqüências da permissão concedida...  
 ... o Mestre nos procurou...  
 ... para opinar sobre o assunto...  
 ... e recomendamos *não se deixarr envolver* em política...  
 ... vez que nossa agremiação era de cunho esportivo...  
 ... independente da postura política de qualquer aluno...

---

<sup>193</sup> Confiança

- ... e o Mestre sensatamente retirou a autorização!
- ... leviandade da juventude que o ventou levou...
- ... e a idade apagou...
- ... convém acentuar que **em circunstância alguma...**
- ...**o Mestre demonstrou tendência política!**
- ... mesmo possuindo alguns alunos adeptos...
- ...e outros simpatizantes do marxismo!
- ... **seu “partido” sempre foi a “regioná”!**
- ... sua vida sempre foi norteada por um único objetivo ...
- ...a capoeira.... a luta regional...
- ... sob cuja luz.todos os fatos eram percebidos e apreciados!

## O FESTIVAL DE CAPOEIRA

- ... sob a presidência do Sr. Fauzi Abdala João...
- ... a Federação Baiana de Pugilismo...
- ... interessada na união...
- ... de todas as escolas e estilos de capoeira...
- ... promoveu a realização dum festival...
- ... para conagraçamento das escolas de capoeira...
- ... e entrega de Medalhas de Honra...
- ...aos Mestres Pastinha e Bimba...
- ... pelos relevantes trabalhos ao seu desenvolvimento...
- ... *a intenção...*
- ... *era encerrar a cisão...*
- ... *da capoeira em grupos discordantes...*
- ... que já vinha sendo negociado através Perez...
- ... aluno proeminente de Pastinha...
- ... membro da direção de sua *academia*...
- ... inteligente e dedicado ao seu Mestre!
- ... já conseguíamos...
- ... jogar nas rodas de outros Mestres...
- ...especialmente naquelas de...
- ... Mestres Valdemar e Traira...
- ... os mais democráticos e receptivos...
- ... sem os tradicionais arrufos!

... também o Mestre Pastinha...  
 ... aceitava a nossa presença de modo amistoso!  
 ... restava apenas a aproximação final...  
 ... entre os dois mais velhos e mais teimosos...  
 ... arquitetamos então na Federação Baiana de Pugilismo...  
**... a outorga de medalhas pelos Mestres entre si...**  
**...com um aperto de mãos final selando a pacificação...**  
 ... festa foi muito bem organizada e pacífica...  
 ... portões abertos...  
 ... cada escola se apresentando com suas *charangas*...  
 ... e exibindo que havia de melhor!  
 ... Bimba colocou a medalha...  
 ...no pescoço de Mestre Pastinha...  
 ... e apertou sua mão...  
 ... respeitoso e disciplinado como sempre!

## A BUROCRACIA MUNICIPAL

... a Sutursa...  
 ... mantinha no “Belvedere” um serviço turístico...  
 ... e encaminhava os visitantes às *rodas* de capoeira...  
 ... preferia entretanto...  
 ... as exposições dum funcionário dos seus quadros...  
 ... o que amargurava nosso Mestre...  
 ... discriminado injustamente...  
 ... como ex-colega de ginásio do Superintendente...  
 ... atendendo a pedido do Mestre...  
 ... fui procurá-lo...  
 ... na esperança de amenizar a situação...  
 ... confiante na amizade do ex-colega de ginásio...  
 ... e na sua honestidade de propósitos!  
 ... fui surpreendido com afirmação que...  
 ... *a capoeira do Mestre era apenas uma deturpação...*  
 ... *da verdadeira capoeira a “folklórica”...*

... e jamais poderia ser expostas aos turistas...  
**... miopia!?... ... astigmatismo?!... ... clientelismo?!  
 ... burrice?!**

... e o Mestre... sem compreender... matutava...  
 ... “*Logu eu!*  
 ... “*Qui recuperei i levantei a capuêra!*”  
 ... “*.Qui tirei a capuêra di baixu da pata du boi!*”<sup>194</sup>

... a ingenuidade do Mestre...  
 ... jamais pode perceber a trama de interesses...  
 ... humanos... afetivos...  
 ... políticos... econômicos...  
 ... religiosos...  
 ... escusos ou não...  
 ... que cerceia os nossos atos, idéias e ideais!

... limitava-se apenas a sofrer..  
 ... amargurado e perplexo...  
 ... a eficiência do sistema socio-econômico!

**... decepção e amargura...  
 ... foram os combustíveis...  
 ... que alimentaram os motores...  
 ... que o conduziram para longe ...  
 ... da sua querida Bahia!**

... a névoa seca...  
 ... *das lágrimas que não chorou!*  
 ... *turvou-lhe a visão do mundo...*  
 ... *escondeu o horizonte...*  
 ... e o conduziu à sepultura!

---

<sup>194</sup> Logo eu! Que recuperei e levantei a capoeira! Que tirei a capoeira de baixo da pata do boi!

## A FESTA DE MATARIPE

... “Vermelho”...  
 ... sempre gozou dum conceito especial junto ao Mestre...  
 ... e correspondia a afeição que recebia...  
 ... na *roda*...  
 ... era reconhecido pela beleza da sua coreografia...  
 ... e pela eficiência da sua técnica!  
 ... sua fala macia e pausada...  
 ... bem no jeito do recôncavo baiano...  
 ... e dos capoeiristas!  
 ... indicava o ritmo do seu jogo...  
 ... manhoso... artiloso... serpentino!  
 ... por ocasião dos aprestos para a viagem do Mestre...  
 ... organizou em Mataripe...  
 ... a última demonstração pública na Bahia...  
 ...*a despedida que virou “adeus”!*  
 ... cuja renda foi entregue ao Mestre...  
 ... *auxílio e gratidão do aluno*...  
 ... *ao mestre* que partia!

... já havia o Mestre apontado o nome de Vermelho...  
 ... como o mestre a quem caberia...  
 ... a responsabilidade de reger a sua *academia*...  
 ... prova sobeja de sua confiança!

**... Vermelho não induziu o Mestre a viajar...**  
 ... não se aproveitou dum gesto infeliz do Mestre...  
 ... não recebeu a *academia* em troca de dinheiro...  
 ... e sim por escolha livre do próprio Bimba...  
 ... não lhe cabendo censura...  
 ... nem reparo de natureza alguma!

... acredito que...  
 ...na hipótese de retorno do Mestre...

... Vermelho fiel como sempre foi...

... *faria retornar ao Mestre...*  
 ... *a “cátedra” em que pontificou...*  
 ... *ou a seus herdeiros...*  
 ... *como de direito!*  
 ... *até pelo nome que a enobrece!*

## A VIAGEM PARA GOIÂNIA

... a mudança do Mestre para Goiânia...  
 ... que prefiro chamar de...

... *fuga da amargura e da desilusão...*

... tem raízes no desgosto profundo...

... que lhe causava a falta do reconhecimento...

... de sua importância histórica e cultural...

... pelos nossos poderes públicos...

... na sua ingenuidade, *acreditava piamente que...*

... dado o valor do seu trabalho...

... no campo do folclore baiano...

... pela recuperação da tradição do maculelê...

... pelo desenvolvimento da capoeira...

... pela divulgação do candomblé...

... no ambiente acadêmico de Salvador...

... e no Nordeste...

... *o poder público...*

... *deveria prover o seu sustento...*

... *e propiciar os meios indispensáveis ao seu trabalho!*

... a cada dia sua mágoa se acentuava...

... a amargura crescia...

... a ponto de lhe turvar a apreciação...

... dos fatos da vida diária...

... durante anos...  
 ... convivi com seu ressentimento...  
 ... durante anos...  
 ... tentei confortá-lo...  
 ... em conversas íntimas...  
 ... repetidas...  
 ... tentei dissuadi-lo da idéia fixa que o atormentava...  
 ... apelei ao amor filial que lhe devotava...  
 ... depois de tantos anos...  
 ... de acompanhamento e ensinamentos...  
 ... sempre reafirmando o compromisso...  
 ... *“onde quer estivesse...  
 ... estaria seu alojamento...  
 ... na qualidade de pai!”*  
 ... como aprendi a amá-lo e a respeitá-lo!  
 ... depois de tantos anos de convívio...  
 ... não se justificando tanta preocupação com o futuro!  
 ... a viagem aconteceu depois de meses de despesa elevadas...  
 ... forçadas pelo recolhimento...  
 ... de quatro ou cinco *yaôs* no *roncó* de Mãe Alice...  
 ... decorrentes da falta de pagamento...  
 ... do custeio das *obrigações*. pelos seus responsáveis...  
 ... a extrema correção do mestre...  
 ... o respeito pelos *Orixás*...  
 ... a fidelidade às crenças ancestrais...  
 ... o obrigaram a assumir o ônus...  
 ... o Mestre insistia...  
 ... *“...us turista veinh du sú...  
 ... p’a apriciá suas ezibiçãu...  
 ... si morasse lá era mais faci...*

... *assisti as demonstraçaũ!*”<sup>195</sup>

... sonhava...

... “*botá um terrêru nu sú..*

... *p’ra Alice jogá us buzu...*

... *i realizá seus trabaiu...*”<sup>196</sup>

... e reforçava...

... “*im Goiânia.u prefetchu subiu nu parcu...*

... *prá apertá minha mãu...*

... *Aqui!?... u prefetchu nim mi cunhece!”*

... “*Si eu fizé uma dimonstraçãu aqui...*

.. *u cinema daqui num enchi cum’u di lá!”*<sup>197</sup>

**... nenhum dos seus alunos...**

**... estimulou sua viagem...**

... todos os conselhos foram contrários...

.. a fascinação pela viagem...

...era de tal ordem...

... que vendeu a sede da agremiação...

... alugada ás noites de fins de semana...

...por *quinhentus mirreis* por mês...

... por uns poucos contos de reis...

... a serem pagos em prestações mensais...

... de *quinhentus mir reis!*

... e destas prestações recebeu apenas duas!

... nas vésperas de sua viagem...

... estive em casa de Nair...

... encontrei com Osvaldo...

... patrono de sua mudança...

---

<sup>195</sup> Os turistas vêm do Sul para apreciarem suas exhibições. Se morasse lá seria mais fácil asssitirem às suas demonstrações

<sup>196</sup> Botar (instalar) um terreiro no Sul para Alice fogar os búzios e realizar os seus trabalhos

<sup>197</sup> Em Goiânia o prefeito subiu no palco para apertar minha. Aqui o prefeito nem me conhece! Se eu fizer uma demonstraçon aqui o cinema daqui não enche como o de lá!

... que me confiou...  
 ... estar preocupado com a sobrevivência do Mestre...  
 ... dado o número de pessoas...  
 ... **vinte e três...!!!?...**  
 ... que iriam acompanhá-lo...

... *não é justo...*  
 ... *responsabilizar Osvaldo...*  
 ... *nem qualquer outro aluno...*  
 ... *pela mudança para Goiânia!*

... Bimba sempre me disse...  
 ... “*Cademia de capuêra é cumu casa di homi...*  
 ... *só podi tê um donu!*”  
 ... “*Cadimia só podi tê um mesti!*” ...  
 ... e lá se foi o Mestre...  
 ... ensinar na academia de Mestre Osvaldo...  
 ... quando daqui partiu...  
 ... fiquei certo que não mais o reveria!  
 ... as informações colhidas de Mestre Nel...  
 ... meu irmão por consideração...  
 ... mostram que a morte do mestre...  
 ... tem suas raízes em passado longínquo...  
 ... Mestre Bimba era portador de asma brônquica...  
 ... que aprendeu a tratar com Dr. Cisnando...  
 ... por meio de injeção de adrenalina...  
 ... conforme era usual naquele tempo...  
 ... Bimba continuava a usar...  
 ... clandestinamente...  
 ... esta medicação...  
 ... apesar de minhas advertências...  
 ... pois o alívio era imediato...  
 ... não atentava...  
 ... para o efeito hipertensivo desta medicação...  
 ... porque não o afetava enquanto jovem...  
 ... em Goiânia...  
 ... amargurado... tenso...  
 ... sem dinheiro... com enorme despesa...

... sua pressão sangüínea estava elevada...  
... e o velho coração já não suportava a sobrecarga...  
... imposta pela hipertensão e pelos desgostos...  
... *ao perceber uma crise asmática...*  
... *mais uma vez recorreu à medicação habitual ...*  
... é possível também...  
... que a “*falta de ar*” inicial...  
...tenha sido provocada por ...  
... uma crise hipertensiva emocional pura...  
... agravada pela epinefrina...  
... que desencadeou o quadro cerebral...  
... que o levou ao óbito...

**... não cabe inculpar alguém...**  
**... pelo óbito do Mestre..**  
.. apenas lamentar a fatalidade!

# REFLEXÕES



## A CAPOEIRA É UMA SÓ!

### **Todos somos capazes de reconhecer um jogo de capoeira...**

pelo conjunto de movimentos, ritmo, melodia.

Apesar de ser um processo eminentemente individual,  
multifacetado é dotada de características marcantes  
que lhe conferem uma individualidade própria e inconfundível!

### **“Cada capoeirista representa um novo estilo!”**

... o que se compreende facilmente...

... ao registrar que...

... é uma atividade motora...

... *que exterioriza a individualidade* de cada praticante...

... em toda sua complexidade neuropsicossociocultural...

... cada um exibe seu certificado de identidade...

... *no conjunto de movimentos...*

... *e nos detalhes de cada movimento!*

... dizia Mestre Bimba...

... ” *cada quá teinhm seu jeitchu...*

... *di dá seus gorpi i fazê seus movimentu!*<sup>198</sup>

... e respondia... quando inquirido sobre o jogo de alguém...

... ”*É o jêtcho dêle!*”<sup>199</sup>

... outras vezes me esclarecia...

... ”*Si tirá êsse defêtcho... Parece outu!*”<sup>200</sup>

... **a própria capoeira...**

... **por ser primariamente um modo de viver...**

... **uma filosofia de vida...**

... **uma maneira de ser...**

... **por estar incluída num ambiente social...**

---

<sup>198</sup> Cada qual tem o seu jeito de dar os seus golpes e fazer os seus movimentos

<sup>199</sup> É o jeito dele

<sup>200</sup> Se tirar esse desfeito... Aparece outro.

**... por existir num determinado momento histórico..**

**... recebe influências sociopoliticoculturais...**

**... e por sua vez modifica o ambiente...**

**... num processo dialético contínuo!**

... a capoeira que assisto hoje ainda me agrada...

... apesar de muito diferente da que assisti...

... e pratiquei na minha mocidade!

... posso até achar que...

... quizila de velho!

... “*no meu tempo era melhor!*”

... na realidade *não é melhor nem pior...*

... apenas *diferente!*

... *em decorrência do processo evolutivo...*

... *histórico e cultural...*

... *que se modifica a cada momento!*

... de modo similar...

... se observarmos um capoeirista *ao longo de sua vida...*

... certamente encontraremos...

... **variações** *em sua conduta...*

... *sua filosofia...*

... *seus movimentos...*

... **sem perda de sua personalidade!**

... diferente porque...

... **o momento histórico não é mais o mesmo!**

... considerações que permitem a conclusão...

... **cada mestre...**

... por ser uma personalidade especial...

... dotada de identidade própria...

... **cria um estilo...**

... que transmite aos seus descendentes...

... até que as influências socioculturais...

... façam a incorporação dos seus detalhes...

... ao paradigma da capoeira da época!

... *apesar dos seus grandes homens...*

... a humanidade tem seu trajeto próprio...

... a cada instante vivemos...

.. respirando e incorporando à nossa conduta...

... elementos imponderáveis...  
*... de todos os que, grandes e pequenos, nos precederam...*  
 ... no longo caminho que a história nos faz percorrer!

... assim é que...  
 ... num determinado momento histórico foi necessário...  
*... disfarçar a capoeira...*  
*... sob o manto de uma luta regional baiana...*  
 ... para eludir ao processo penal vigente...  
 ... de modo similar...  
 ... ao que aconteceu no candomblé...  
 ... *com a aceitação...*  
 ... *da nomenclatura cristã dos seus orixás...*  
**... sem que houvesse perda de sua autenticidade!**  
*... preção da sobrevivência...*  
*... de ambos processos culturais!*

**... o ritual...**  
*... o âmago da questão...*  
 ... *em ambos casos...*  
 .... *permanece intacto até hoje...*

**... testemunhando a sabedoria...**  
**... da conduta e da filosofia africanas....**  
**... de não-resistência direta...**  
**... da esquivia...**  
**... da persistência dissimulada no propósito...**  
**... características da capoeira!**

## “A CAPUÊRA É A MÃI DI TODAS AS LUTA”<sup>201</sup>

*Homenagem*  
 ... *a Ney Berimbau, a paixão pela arte da capoeira!*  
 ... *a Emo, o sonho da capoeira!*  
 ... *e a Paulo, o despertar da Índia!*

---

<sup>201</sup> A capoeira é mãe de todas as lutas



... desde que...  
**... se encaixe na linha ritmo-melódica...**  
 ... como o verso na poesia...  
 ... conservando...  
**... “a harmonia do que passou ao por vir!”...**  
**... “É capuêra ... Sim sinhô!”<sup>203</sup> ...**

... vistos desse modo...  
 ... os movimentos de todas as lutas e danças...  
**... todos os movimentos que surgem do corpo humano...**  
 ... naturalmente como a chuva da nuvem...  
 ... a brisa do ar...  
 ... as ondas do mar...  
**... em concordância com o ritmo-melodia do berimbau...**  
**... “É capuêra!**  
**... Sim Sinhô!”**

**... “A MÃI DI TODAS AS LUTA!”...**

## A METAFÍSICA DA CAPOEIRA

... a capoeira lembra a dança ritual...  
 ... por ser uma forma de expressão corporal...  
 ... do Ser como uma unidade!

**... os gestos...**  
 ... os movimentos...  
**... as atitudes...**  
 ...traduzem em mímica...  
**... o que vai por dentro do Ser...**  
 ... mesmo em nível subconsciente ou inconsciente...  
 ... expressando a **vontade** atual...  
 ... instantânea...

---

<sup>203</sup> É capoeira! Sim senhor.

**... que não pertence unicamente a um praticante...**

... e sim...

**... ao complexo dos seres atuantes sob a regência da música...**

... o processo ocorre...

... como se houvesse...

**... uma fusão dos seres participantes do jogo...**

... de modo que...

**... ambos conhecem...**

... de algum modo...

**... o estado atual do outro...**

**... numa comunicação atemporal e anespacial...**

... similar ao *satori*...

... ou à integração em nível espiritual!

**... a vontade em cada Ser...**

**... é afirmar sua superioridade...**

**... através a dança ritual...**

... há uma interação...

... em nível subconsciente ou inconsciente...

... entre o dois participantes...

... que possibilita a afirmação da *vontade dominante*...

... através de gestos... movimentos... atitudes...

... capazes de obrigar a *vontade dominada*...

... a adotar gestos...

... atitudes e movimentos...

... que demonstrem...

... *o domínio da vontade dominadora!*

... por experiência pessoal...

... na prática da capoeira...

... posso afirmar que...

**... é possível...**

**... levar o outro a se colocar...**

**... em postura favorável...**

**... à aplicação de determinado golpe...**

**... a perder a capacidade de defesa ou ataque...**

...como ocorre no “*encurralamento*”!

... o **encurralamento...**

... é uma situação...

... criada num jogo de capoeira...

... em que um dos jogadores...

... é colocado numa situação semelhante...

... à do animal conduzido pelo vaqueiro ao curral...

... através gestos...

... manobras...

... ou comandos de outras natureza...

... com a característica de que...

... *ao encurralado não resta alternativa...*

... *senão a obediência!*

... sob o ponto de vista de arte marcial...

... corresponde à *imobilização (gatame)*...

... na *luta de chão (newaza)* do *judô*...

... diferenciando-se pela sutileza do *encurralamento*...

... fruto de gestos rituais...

... antes que do uso direto por contato...

... da força e da técnica!

... em ambas as atividades desportivas...

**... existe o encontro e fusão de Seres...**

**... cujas vontades se contrapõem!**

... em ambas pode ocorrer...

... o fenômeno de *percepção direta*...

**...e antevisão do comportamento do outro...**

... o que sei também por experiência própria!

... é que a certa altura da prática da arte marcial japonesa...

... *notei que não enxergava...*

... *ou sentia, com os órgãos sensoriais habituais...*

... *a presença ou os movimentos do oponente...*

... apenas **sabia o que ele ia fazer...**

... Mestre Yoshida esclareceu...

... alegre... feliz... sorridente...

... “Hocê apuruendeu judô!  
 ... *Maizu menus sichidan*<sup>204</sup>!”

... passada a fase de choque...

... pela euforia natural...

... lembrei-me que na capoeira era a mesma coisa...

... para ” *armar o laço* ”...

... *é preciso conhecer o que o outro vai fazer...*

... *para “encurrular”...*

... *é preciso antecipar o que o outro vai fazer...*

... os japoneses afirmam...

... a sua arte marcial é o caminho (*dô*)...

... do aprendizado da suavidade (*ju*)...

... os brasileiros reconhecem...

**A capoeira é o caminho do aprendizado do modo de ser!**

## A PARTICIPAÇÃO DA ASSISTÊNCIA

... Bimba...

... fiel aos costumes africanos...

... sempre insistiu na *participação da assistência no coro...*

... *ênfatizava o acompanhamento da orquestra...*

... *pela cadência das palmas...*

... mais jovem...

... de cultura católica... medieválista...

... desacostumado dos requintes sociotribais...

... não me apercebi da sutileza africana!

... hoje...

... a concepção mais ampla do universo...

... *multidimensional!* diz a Física Moderna...

... *multivibracional!* aduzem os metafísicos...

... *traz à tona a profundidade da percepção dos antigos!*

---

<sup>204</sup> Você apreendeu judô... Mais ou menos setimo *dan* (grau)

... pelo coro de palmas...  
 ... o Mestre fazia da assistência...  
 ... um gigantesco amplificador...  
 ... das vibrações da roda de capoeira...  
 ... gerando um imenso campo de energia que nos envolvia...  
 ... *uma atmosfera uníssona...*  
 ... *fundindo todos os corações...*  
 ... *num grande ser comunitário...*  
 ... *pela integração num só espírito...*

... o canto em coro...  
 ... as palmas em sintonia...  
 ... o ritmo/melodia do berimbau...  
 ... num passe de magia ultrapassam os limites da matéria...  
 ... alcançando pela vibração harmônica...  
 ... *o extase supremo..*  
 ... *a consciência global...*  
 ... *o transe coletivo...*

... **Zenafricanismo!?!... Sabedoria Africana!?!**

**CAPOEIRA TRANSPessoAL!?!**

**PEDAGOGIA APLICADA**

Bimba foi muito mais que um simples mestre de capoeira...  
 ... foi um grande psicólogo...  
 ...um gênio capaz de enxertar no coração dum rapaz...  
 ... **a fascinação pela coragem...**  
 ... **ao lado da prudência...**  
 ... para se defender da malícia...  
 ... que o aguarda a cada encruzilhada da vida!

... suas histórias...

... seus ditos chistosos...  
 ... seus gestos marcantes...  
     ... nos trasladavam magicamente...  
         ... *ao teatro da vida...*  
     ... *onde vivenciávamos sua experiência...*  
     ... *sem o custoso sofrimento da pratica!*

**... em cada história um exemplo!**

... *um perigo a ser contornado...*  
 ... *uma advertência...*  
     ... *um alerta...*  
     ... *um ensinamento...*

**... em cada dito uma lição a ser vivenciada!**

... anos a fio sem conseguir esgotar o seu repertório...  
     ... passava horas enfeitado...  
     ... acompanhando suas narrações...  
         ... *sempre aprendendo...*  
     ... *sobre a natureza humana...*  
         ... *e situações da vida!*

... uma sombra enorme...  
     ... que me protegeu muitas vezes...  
 ... em condições perigosas...  
     ... que já pré-vivenciara...  
 ... na magia de suas histórias!

**"Até p'a sê valentchi teinh hora!"<sup>205</sup>**  
**"Valenti burru morri antis da hora!"<sup>206</sup>**

---

<sup>205</sup> Até para ser valente tem hora

<sup>206</sup> Valente burro morre antes da hora

## A HUMILDADE DO MESTRE

... apesar da falsa auréola de “*brabeza*”...  
 ... nosso Mestre era de grande humildade...  
 ... que lhe permitia...  
     ... aprender...  
 ... com as nossas constantes perguntas...  
     ... sugestões...  
 ... e coisas que tais...  
     ... só “num gostava”,<sup>207</sup> do “SI”,<sup>208</sup>!  
 ... quando ouvia...  
     ... “Se eu fizesse isso ou aquilo...  
 ... prá sair disso ou daquilo?”...  
     ... sem demonstrar na prática...  
 ... o preço era a gargalhada...  
     ... e o comentário satírico...

“Si! Si! Si!”  
 “Cunvelsa di cigarra!”<sup>209</sup>

... desde Cisnando...  
     ... Rui... Galba... Delsimar...  
 ... Mané Rozendo... Brasilino... Jacinto...  
     ... passando por Aquiles...  
     ... Maia... Luizinho... Rubinho...  
     ... Edinho... Clarindo... Augusto... Geraldo...  
     ... Helio Noronha... Norman... Zezito... Adib...  
 ... Camisa Roxa... Humberto Noronha... Filhote de Onça...  
     ... Cascavel... Saci... Piloto... Jesus...  
 ... Acordeon... Itapoan... Vermelho 27... Miranda...  
 e tantos outros!

---

<sup>207</sup> Só não gostava

<sup>208</sup> Se

<sup>209</sup> Conversa de cigarra

... todos conversaram... discutiram... inovaram...  
 ... nomes... técnicas... esquetes...  
 ... seqüências... aparelhos... exercícios...  
 ... movimentos... histórias...  
 ... ditos chistosos... brincadeiras...  
 ... patotas... anedotas...

... que o Mestre ouvia... matutava...  
 ... aprovava ou não...  
 ... e integrava ao repertório ou não!

... uma faceta  
 da “*Sabedoria Africana*”...<sup>210</sup>  
 ..”*Humirdadi*...  
 ... *Inté pru manha*...<sup>211</sup>  
 ... “*Prá pudê aprendê cum todú mundu!*”<sup>212</sup>  
 ... assim a “*regioná*”<sup>213</sup> *não parou de crescer..*  
**... de evoluir!**

## “VORTA DO MUNDU”<sup>214</sup>

... *a Sabedoria Africana*...  
 ... *como a de Lao-Tsé*...  
 ... está cheia de alusões...  
 ... à **oportunidade** do ato... da atitude e da palavra...  
 ... “*U tempu certu!*”<sup>215</sup>

---

<sup>210</sup> Sabedoria africana

<sup>211</sup> Humildade até por manha

<sup>212</sup> Para aprednder com todo mundo

<sup>213</sup> Regional

<sup>214</sup> A volta do mundo

<sup>215</sup> O tempo

... “*Isperá entrá nu laçu!*”<sup>216</sup>

... à **inserção da parte no contexto... do instante no tempo...**

... “*é u geitchu dêli...*”<sup>217</sup>

... “*a fruta só dá no tempu!*”<sup>218</sup>

**... a situações que se sucedem num continuum circular...**

**... o ciclo bipolar...**

... “*a vorta do mundu...*”

... bonito....perigoso...

... brincadeira...briga...

... floreio ....ataque...

... fuga... contra-golpe ...

... fácil... difícil...

... como a *Física Moderna*...

... a capoeira dá lugar ao **princípio da incerterza...**

... “*Queinh sabi?*”...<sup>219</sup>

... “*Queinh veinh lá?*”...<sup>220</sup>...

... “*Florêá prá iscondê os gorpi*”...<sup>221</sup>

... “*A mandinga...*”

... “*A maliça...*”<sup>222</sup>

... “cada movimento nasce dum anterior”...

**...“I queinh sabi u que veinh dispois ?”**<sup>223</sup>

---

<sup>216</sup> Esperar o tempo, momento, certo!

<sup>217</sup> É o jeito dele.

<sup>218</sup> A fruta só dá no tempo

<sup>219</sup> Quem sabe?

<sup>220</sup> Quem vem lá?

<sup>221</sup> Floreasr para esconder os golpes

<sup>222</sup> A malícia

<sup>223</sup> Quem sabe o que vem depois?

## “A CHAVE DE OURO”

... dedicado a todos que jogaram na roda de capoeira...  
 ... viveram a capoeira na roda da vida...  
 ... como se vida fosse apenas um jogo...  
 ... sem vencidos... nem vendedores...  
 ... pelo prazer do jogo...  
 ...tendo “O MESTRE” como “JUIZ”!

... Bimba encerrava as festas e exibições de capoeira...  
 ... com um jogo especial...  
 ... entre os dois melhores participantes...

... “a chave de ouro”...  
 ... daquele evento...

... *apoteose envolvendo toda a assistência...*  
 ... *demonstração gloriosa que...*  
 ... **a alma da capoeira ...**  
 ... **nasce no coração do capoeira...**  
 ... **canta na voz do berimbau...**  
 ... **ressoa na orquestra...**  
 ... **anima os capoeiristas...**  
 ... **e pela magia da comunicação...**  
 ... **transforma a assistência...**  
 ... **numa unidade cósmica...**  
 ... **nossa própria origem divina!**

## A IMPORTÂNCIA DO APITO

... durante todos os anos...  
 ... em que acompanhei as atividades do mestre...  
     ... embora habituado a ver o *apito*...  
 ...pendente do pescoço ou do pulso...  
     ... a assistir o seu uso...  
 ... no comando da orquestra...  
     ... no controle do início...  
 ... e do fim de cada “*vorta*” ou “*rondi*”<sup>224</sup> ...  
     ... não atentei para a sua importância!

... na realidade sempre impliquei com o seu uso...  
     ... porque me lembrava escola de samba...  
 ... inspetor de trânsito... guarda-noturno... juiz de futebol...  
     ... talvez esta antipatia me impedisse de ver...  
     ... tão claramente como faço agora a sua importância...  
         ... hoje ausência do Mestre...  
         ... e a lembrança da sua presença...  
         ... fazem um contraste...  
         ... que me permite distinguir...  
 ... pequenas nuances no desenvolver das *rodas* atuais...

...que demonstram sua importância...  
     ... tentarei avaliar sua relevância...  
 ... acentuar as razões do seu uso...  
     ... comparando...  
 ... o desenrolar atual dos espetáculos e treinos...  
     ... com o que costumava presenciar...

**... durante as aulas...**

... o Mestre tocava o berimbau...  
     ... não usava *pandeiro*... nem *apito*...

---

<sup>224</sup> Volta ou round

... nas **demonstrações...**

... não tocava o berimbau...

... *usava o apito...*

... **exigia** o pandeiro...

... nas **aulas...**

... o toque de berimbau...

... controlava a duração de cada volta ou ronde...

...o Mestre...

... atento aos movimentos...

... percebendo sinal de cansaço...

... ou qualquer outro motivo...

... que obrigasse à cessação do esforço...

... **suspendia o toque** e parava o jogo!

... obviamente...

... o início era marcado pelo toque do berimbau...

... salvo na **seqüência de balões...**

...que obedecia ao *comando verbal...*

... justificavam este proceder...

..o menor número de participantes...

... a *ausência de assistentes...*

... *e de interferência externa...*

... *no comportamento dos alunos...*

... secundariamente,

... devemos considerar o fato...

... de estarem os alunos sob o controle direto do Mestre...

... atentos ao aprendizado...

... **sob ritmo mais calmo...**

... oriundo do próprio Mestre...

... *sem a excitação dos corredos...*

... *das palmas ...*

... *ou da orquestra...*

... o que gera um **comportamento mais sereno...**

... nas **demonstrações...**

... a **liderança do Mestre se estende aos alunos ...**

... à assistência e à orquestra...

... além do gerenciamento do espetáculo em si...

... exigindo uma série de ajustes para melhor controle.

... primeira medida adotada foi...

... delegar o toque do berimbau a terceiros...

... o custeio de tocadores profissionais...

... para não depender de amadores...

... obrigando a reduzir ao mínimo...

... o número de instrumentos...

... de corda e de pandeiros!

... a segunda medida...

... o uso do apito para comandar o início dos toques...

... e evitar a interrupção da orquestra ao cessar cada jogo...

... ao primeiro silvo do apito...

... começava a funcionar a orquestra...

... que só suspendia o toque...

... a um silvo longo e levantar dos 2 braços...

...o Mestre funcionando como maestro!

... os capoeiristas aguardavam ao pé do berimbau...

... o sinal de “a vorta du mundu” no cantar do Mestre...

... ou o silvo curto que o substituía autorizando o **início** do jogo...

... a interrupção do jogo sendo comandada...

... por um silvo longo e o levantar dum braço...

... o Mestre funcionando como árbitro...

... a necessidade do som agudo do apito...

... é evidente ao considerarmos o somatório...

... da orquestra... dos cânticos...

... e do entusiasmo dos participantes...

... acentuamos que o risco de acidentes...

... devido ao cansaço dum participante...  
 ... *desapercebido pelo seu parceiro...*  
 ... só pode ser evitado pelo olhar atento do Árbitro...  
 ... como fazia Bimba!

... *o Mestre interrompia o jogo...*  
 ... *ao observar cansaço...*  
 ... *indício de violência...*  
 ... *ou aceleração exagerada do ritmo da orquestra...*  
 ... *pele entusiasmo excessivo dos tocadores...*  
 ... **evitando assim os possíveis acidentes!**

**... o apito era também usado...**  
 ... como sinal de partida e de finalização...  
 ... nos treinos de rapidez de movimentos...  
 ... do curso de especialização...  
 ... nas práticas de *abafamento...*  
 ... e *de tomada de arma..*  
 ...o apito era indispensável!

... assim era “*sua magestadi u apitu*”...  
**... um fator a mais na segurança da regional!**

#### ADDENDUM

O Prof. Pierre Fatumbi Verger ofereceu-me uma cópia de fita gravada na República de Benin, Cidade de Ilexá, num Templo de Logunedê, em reuniões periódicas de Babalorixás para ensinamentos de lendas, historias e relato de ocorrências da comunidade e assim atualizar e reforçar o o fundo cultural básico do grupo social.

Na fita magnética encontramos trechos dos vários modos de falar consoante o assunto em pauta, demonstrando a métrica e a rima tonal dos diversos modos de elocução e canto.

Além da riqueza ritmomelódica, **encontramos o uso de silvo de apito para comandar o cerimonial**, interrompendo a orquestra nos momentos adequados e demonstrando a origem do

emprego do apito no comando das baterias de escolas de samba, grupos musicais folclóricos e de orquestras de capoeira.

**Na verdade trata-se de uma tradição africana que vem atravessando os tempos e mais uma razão para a sua preservação em nossos dias!**



# SUPLEMENTO TÉCNICO

**... dedicado...**

**... aos mestres...**

... que vivem o dia a dia...  
... do ensino...  
...da *arte de São Salomão*...

**... aos “mais velhos”...**

... que praticaram a capoeira...  
... e ainda sentem...  
... o balanço do berimbau...  
... e desejam voltar...  
... *Àquele tempo!*  
... *Que beleza de tempo!*

**... a todos os leigos...**

... com nossas escusas...  
... pela aridez...  
... das descrições herméticas...  
... que exigem demonstrações práticas...  
... na presença dum mestre!



**CARTAS-RESPOSTAS  
A MESTRE NENEL**



## 1. QUANDO E COMO ENTROU NA ACADEMIA?

... a *Capoeira* exercia...

... na juventude da minha época uma fascinação...  
 ... decorrente das figuras lendárias...  
 ... que emergiam da era da escravidão como heróis...  
 ... semi-deuses esculpidos em ébano...  
 ... pela tradição oral do nosso Recôncavo...  
 ... celebrados pela bravura...  
 .. em defesa dos escravos...  
 ... pela facilidade em escapar dos alzozes...  
 ... símbolos da resistência dos humildes...  
 ... à opressão dos senhores de engenho...  
 ... pela habilidade em escapar às emboscadas...  
 ... dos chamados de "capitães do mato"...  
 ... e dos "soldados de polícia" ...  
 ... os vilões destas lendas...  
 ... eram os meus ídolos...  
 ... *secretos!*  
 ... proibidos que eram...  
 ... pela cultura cristã de origem portuguesa...  
 ... em que fui nascido e criado!

... aos 18 anos incompletos...  
 ... ingressei no CPOR...

... onde Major Freitas...  
 ... nosso Comandante...  
 ... instalara um curso de *Luta Regional Baiana*...  
 ... e "*comuniquei*"...  
 ... aos meus "mais velhos"...  
 ... que estava inscrito no curso de "*Luta Regional*"...  
 ... "*no Quartel do Barbalho*..."

... "*Capoeira!?*"... "*Nunca!*"... diriam os mais velhos...  
 ... paguei uma "*pratinha*" de 2000 reis...

... pela "matrícula" ...  
 ... levei um tombo à ordem de "*desloqui prá trás*"<sup>225</sup> ...  
 ... bati com parte posterior do crânio no chão...  
 ... ganhei um elogio...  
 ... "*Branco raçudo!*"<sup>226</sup> ...  
 ... e a amizade...  
 ... de quem foi para mim...  
 ... um modelo de correção...  
 ... bravura... força... lealdade e inteligência...  
 ... associadas à ingenuidade... à pureza...  
 ...e à espontaneidade da criança...

... "*Um coraçãozinho de Erê...*  
 ... *na magnificência dum Orixá*"...

... de lá prá cá...  
 ... fui tratado como um filho por um mito encarnado...  
 ... que ainda representa a imagem...  
 ... do Amigo... do Pai... do Mestre!

... não "*entrei*" para a *academia*"...  
 ... "*fiquei*" na *academia*...  
 ... "*entrei*" para a família de quem foi...  
 ... e sempre será...  
 ... **o Ídolo... o Mestre... o Gurú...**

... *de quem sempre seremos a sombra...*

**... Eternos Seguidores!**

---

<sup>225</sup> Desloque para trás

<sup>226</sup> Branco raçudo

## 2. COMO ERAM O SISTEMA E O MÉTODO DE ENSINO?

... ao chegar à roda de Mestre Bimba...

... já encontrei...

... sistema e método de ensino estabilizados...

... a “*Criação*” estava completa...

... logo a “*Evolução*” entraria em cena!

...diria Darwin...

... se fosse baiano como Dorival Caiemy!

... o **sistema** ...

... se erigia sobre três pontos fundamentais...

... o **primeiro pilar**...

... *era a prática freqüente...*

... *cuidadosa... respeitosa... disciplinada...*

... *obediente aos preceitos médico-esportivos...*

... *dominantes na época...*

.. nada de excessos...

... "*Ezercizu dismaiz faz má au coração!*"<sup>227</sup>

... a doutrina médica dominante...

... afirmava que o esforço demasiado...

... hipertrofiava o miocárdio...

... sem ampliar a sua microcirculação...

... criando uma situação anômala...

... o estudo roentgenológico comprovava...

... todos diziam "Amém"!

... os pais de K. Cooper nem sonhavam em fazer amor!

---

<sup>227</sup> Exercício demasiado faz mal ao coração

... e o Mestre nos colocava no banco...  
 ... "Prá discança"<sup>228</sup>...  
 ... de acordo com "Us dotô"<sup>229</sup>...  
 ... "Prá num perdê as mensalidadi"...

... nem passar por burro... ignorante...  
 ... e ser proscrito pela cultura européia predominante...  
 ... além de tudo era preto...  
 ... cuidava dos filhos da fina flor da sociedade baiana...  
 ... e não era burro!  
 ... todo cuidado era pouco!  
 ... era freqüente eu ouvir...  
 ... "Você qué sê pió du quê Dautu!"...  
 ... "Dautu só parava de treiná dibaixo d'ispôrru!"...  
 ... "Vai delatá a órta!"...

... uma supervisão cerrada...  
 ... firmemente enraizada na Medicina...  
 ... que Cisnando carregava...  
 ... da Faculdade para a *Academia*...  
 ... "Uma convicção de modernidade"...  
 ... diríamos nos tempos de hoje...

**... o segundo pilar...**  
 ... era o ritmo...

... a musicalidade inata do Mestre e a Tradição...  
 ... faziam do berimbau...  
 ... o centro donde se irradiava...  
 ... a capoeira que nos dominava...  
 ... havia uma preocupação geral...  
 ... em aprender os toques...  
 ... a convicção de que...  
 ... sem conhecer os toques...  
 ... ninguém podia aprender capoeira...  
 ... todos compravam berimbau...

---

<sup>228</sup> Para descansar

<sup>229</sup> os

... e tomavam instruções do seu manejo...  
 ... embora nem todos conseguissem dominar a arte!

**... o terceiro pilar....**

... *era o desenvolvimento do golpe de vista...*  
 ... a prática repetida... *sem violência...*  
 ... das seqüências de ensino...  
 ... a freqüência dos jogos... com diferentes parceiros...  
 ... *apressava a fixação dos reflexos...*  
 ... *e a mentalização das situações possíveis...*  
 ... nos bastava perceber... que poderíamos aplicar o golpe...  
 ... *esboçávamos o movimento de ataque...*  
 ... *dissimulado num conjunto de manobras de floreio...*  
 ... *para que o parceiro não descobrisse em tempo útil...*  
 ... *o nosso verdadeiro objetivo!*

... a sabedoria do Mestre se manifestava...

... é melhor não bater...

... quando o adversário apanha...

... aprende e se previne!

**“... É mió iscondê u jogu...”**

**“... Prá pudê usá o gorpi na hora da percisãu!”**

... chamávamos de "manha" ou "mandinga"...

... à manobra de disfarce...

.... "Armá u laçu para pegá u otáru!"

**... o grau mais elevado de sabedoria era ...**

**... adquirir a certeza da nossa superioridade técnica...**

**... sem que o adversário disto se apercebesse!**

...assim...

... nos bastava perceber pelo “*golpe de vista*”...

... o “*buraco*” na “*guarda*” do oponente...

... conceber a viabilidade do ataque...

... para dissimular então com movimentos de floreio...

... nosso ataque potencial...

... para que o adversário não se desse conta...

... e adotasse medidas de esquiva...

... ou de contra-ataque!

... *A iuna é mandinguêra...*

... *Quandu tá nu bebêdô...*  
 ... *Foi sabida ...*  
 ... *Foi ligêra...*  
 ... *Maiz. Capoêra pegô!*  
 ... *"Camará !"*

.. em resumo...

### **... quem batia nos outros era burro!**

... o golpe só deve atingir...

... para ensinar a cobrir uma falha na guarda!

... é um favor... mostra um defeito!

... prova de consideração e confiança!

... quando havia desconfiança...

... também tínhamos nossas *quizilas*...

... nossas diferenças... antipatias... "*cismas*"...

... *guardávamos segredo* do que havíamos percebido...

... "*Prá uma hora di percisão!*"

... era este o "*sistema*" que garantia o sucesso do "*método*"...

...o *método*...

...era claro... simples... sadio e eficaz...

... *iniciar com movimentos isolados*...

... *simples e seguros*...

... *para desenvolver a força muscular e o equilíbrio*...

... *indispensáveis a prática do esporte*...

... *outros movimentos simples garantiam*...

... *a segurança das esquivas*...

... *acostumavam a descer com rapidez*...

... *sem medo de alcançar o chão*...

... e finalmente...

### **... acompanhar o movimento de ataque...**

... *fugindo ao choque*...

... um último grupo de movimentos...

... genialmente agrupados...

... preparava os alunos para...

**... saltar na direção adequada...**

... ante uma ameaça de projeção...

**... e a perder o medo de ser derrubado!**

**“É percisu sartá *antis* di sê derribadu!”**

### **3. QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ A EXPRESSÃO “CAPOEIRA REGIONAL”?**

**A capoeira na sua origem era una.**

A figura de Mestre Bimba provocou a cisão da raiz *com a criação da Luta Regional Baiana* **para fugir à proibição de sua prática pelo código penal!**

... a expressão de Caribé...

... "*Bimba é o Lutero da capoeira*"...

... retrata bem a grandeza da sua figura...

... apesar da modificação das condições iniciais...

... o respeito à nossa tradição nos obriga...

... a conservar o apelativo de *capoeira regional*...

... esdrúxulo... porém consagrado pelo uso...

... para o estilo criado pelo Mestre Bimba...

### **4. COMO SURTIU A REGIONAL?**

... a capoeiragem...

... era classificada como *vadiagem* pelo código penal...

... e *punida com prisão*...

**... até que fosse modificada a legislação...**

**... não haveria como permitir a sua prática pública...**

... com a complacência do governo federal...

... foi registrada a *Luta Regional Baiana*...

... em tudo semelhante à capoeira...  
 ... *menos na denominação*...  
 ... que por não ser citada no Código Penal...  
 ... poderia ser praticada livremente...  
 ... o Ministério de Educação limitava...  
 ... o ensino da Educação Física aos professores...  
 ... e instrutores licenciados...  
 ... **mais uma vez o Dr. Getúlio Vargas...**  
 ... **patrocinou a *Luta Regional Baiana!***  
 ... o Sr. Manoel dos Reis Machado...  
 ... recebeu do Ministério da Educação...  
 ... o indispensável “*diproma*”...  
 ... *de Instrutor de Educação Física* ...  
 ... devidamente assinado...  
 ... pelo Dr. Gustavo Capanema!  
 ... surgiu então...  
 ... *a primeira “Academia” de Luta Regional Baiana...*  
 ... o marco da *liberação da capoeira!*  
 ... assim é que...  
 ... a própria capoeira do estilo Angola...  
 ... foi beneficiada pela criação da Regional!

## **5. COMO ERA A REGIONAL QUANDO VOCÊ COMEÇOU A PRATICAR?**

... quando iniciei o aprendizado de capoeira...  
 ... a idolatria ao Mestre...  
 ... a obediência aos seus *mandamentos*...  
 ... era prazerosamente cultivada...  
 ... posso considerar que tive a felicidade de observar...  
 ... a **Era de Ouro da Regional!**

... do conjunto de informações...  
 ... encerradas nesta série de depoimentos...  
 ... ressairá o quadro geral...  
 ... da prática da “*regional*” naquele tempo...

## 6. COMO FOI O CRESCIMENTO DA REGIONAL?

- ... obedecendo à linha indicada pela sabedoria...
- ... e pela liderança incontestada do Mestre...
- ...salvo pequenas discrepâncias...
- ... como o afastamento de Mestre Senna...
- ... e o aparecimento de Mestre Aristides...
- ... *o primeiro capoeira regional...*
- ... *gerado fora da Academia de Bimba...*
- ... *a confirmação do valor do estilo de Bimba...*
- ... *na comunidade da capoeira...*
- ... *Carlos Senna...*
- ... cuja presença na evolução da capoeira é marcante...
- ... realizou a primeira competição oficial de capoeira...
- ... *como arte marcial...*
- ... no Clube Baiano de Tennis...
- ... da qual participamos...
- ... como representante da Federação Baiana de Pugilismo...
- ... por impossibilidade de comparecimento...
- ...do seu Presidente, Fauzi Abdala João...
- ... e como integrante da Comissão de Arbitragem...
- ...a este mérito acresceu...
- ... o estabelecimento dum *sistema de graduação...*
- ... capaz de estimular o estudo e desenvolvimento da capoeira...
- ... e um anteprojeto...
- ... de regulamento da capoeira como esporte...
- ... ao se separar do estilo regional...
- ... criou uma técnica para treinamento em conjunto...
- ... a **Capoeira Estilizada...**
- ... semelhante às das artes orientais...
- ... modelada nas aulas...
- ... de prática conjunta de Educação Física Militar..



*... pelo corpo a corpo do jogo de dentro...  
... sob a égide do berimbau!*

## **7. QUAL A SUA OPINIÃO SOBRE A EVOLUÇÃO DA REGIONAL**

Acredito que o estilo atualmente predominante nas rodas de *capoeira regional* foge aos ensinamentos tradicionais do Mestre nos seguintes pontos:

Desobediência ao toque da orquestra.  
Gingado fora do compasso.  
Gingado saltado.  
Falta de golpe de vista.  
Golpes violentos e inoportunos.  
Afastamento excessivo entre os competidores.  
Movimentos despropositados, inócuos,  
fugindo ao ritmo do berimbau.  
Exposição de áreas vitais do corpo durante os movimentos  
de ataque, defesa, esquiva e floreio.  
Gingado com guarda aberta.  
Falta de jogo em baixo.  
Gingado desprovido de movimentos de floreio.  
Pobreza de seqüências, floreio e “esquetes”.  
Musculatura tensa e dura.

... desde a minha época...  
... o preconceito de "luta" acarretava violência...  
... o desgaste da verdadeira capoeira...  
... pela prática da brutalidade...  
... embora sopitada pela autoridade...  
... e disciplina do Mestre!

... a violência gera movimentos bruscos...  
... duros...  
... que fogem ao ritmo do berimbau...  
... prejudicam o gingado...  
... impedem o progresso técnico do aprendiz!

... com medo...

- ... os alunos se afastam durante o jogo...
  - ... perdem o golpe de vista...
- ... indispensável ao corpo a corpo...
  - ... ao jogo de dentro...
- ... seguros da inoperância dos ataques...
  - ... protegidos pela distância...
- ... ficam os praticantes saltitando espasticamente...
  - ... enquanto aguardam a chance...
- ... de soltarem um golpe violento...
  - ... rápido... traiçoeiro... porém assustado!

... a salvo do alcance do parceiro...

- ... sentem-se autorizado a saltos...
  - ... volteios... e outros movimentos...
- ... despropositados... desajeitados... disritmados...

- ... **Perde-se a eficiência...**
- ... **Perde-se a elegância...**
- ... **Perde-se a beleza...**
- ... **Perde-se o golpe de vista...**
- ... **Perde-se a agilidade...**
- ... **Perde-se a elasticidade...**
- ... **Perde-se a autoconfiança...**
- ... **Perde-se o melhor da capoeira!**

... este processo se acentua...

... pela falta de autoridade do instrutor...

**... Quanto maior o afastamento entre os parceiros...**

**... Pior a qualificação do orientador do treinamento!**

... *somente um bom mestre transmite autoconfiança...*

... *única força capaz de aproximar dois oponentes*

... *em movimentos de ataque e manobras de defesa!*

**... Quando dois lutadores se afastam...**

**... O medo os separou!**

... *o afastamento dos lutadores...*

... *transforma uma exibição de habilidade e coragem...*

... *num espetáculo grotesco...*

... *dois saltimbancos isolados...*

- ... *a praticarem contorções e acrobacias individuais...*
- ... *despropositadas...*
- ... **sem ligação com o toque do berimbau...**
- ... **o regente do espetáculo ...**
- ... *“Crobacia di circu!”... diria o Mestre...*
- ... não podemos sequer...
- ... *conceber uma evolução...*
- ... *na direção das artes marciais orientais...*
- ... *norteadas pela técnica...*
- ... *habilidade... persistência... lealdade... disciplina...*
- ... *sobretudo pela coragem!*
- ... *“antes a Morte que a Fuga”...*
- ... *determina a lei do BuShiDo!*
- ... *pela própria definição da capoeira...*
- ... *podemos aceitar qualquer nome para esta prática...*
- ... **exceto JOGO DE CAPOEIRA!**

## 8. COMO ERA A GRADUAÇÃO NA SUA ÉPOCA?

- ... *após a aprovação pelo Mestre...*
- ... *num verdadeiro "exame de admissão"...*
- ... *verificação das juntas... do equilíbrio...*
- ... *deslocamento para trás,... etc...*
- ... *o neófito era aceito sob o grau de CALOURO...*
- ... *e descansava no "bancu"!*
- ... *na próxima sessão recebia a aula inicial...*
- ... *o Mestre pegava as duas mãos do calouro...*
- ... *puxava a dança do gingado.*
- ... *em seguida abandonava as mãos do aluno...*
- ... *demonstrava a "guarda-alta"...*
- ... *levando a mão até a frente... sem cobrir os olhos!*
- ... *enquanto a outra mão descia para trás...*
- ... *em proteção ao flanco...*
- ... *mantendo o equilíbrio!*

... o calouro...

... passava então a repetir estes movimentos...

... *sem perder de vista o Mestre!*

... conforme solene advertência...

... prosseguindo...

... "*defesa em cocorinha*"....

... demonstrada pelo Mestre...

... *sem esquecer a proteção do rosto e do flanco!*

... *uma velha cadeira...*

... permanecia no meio da sala...

... imóvel... impávida...

... *enquanto o Mestre descrevia agilmente...*

... *o trajeto da Via Láctea...*

... *com o branco da planta do seu pé...*

... *por cima do seu respaldo...*

... *voltando elegantemente à postura inicial...*

... *a cocorinha...*

... com a face resguardada pela mão em concha...

... o flanco pelo outro braço...

... *batendo a mão no chão ao finalizar...*

... **demostrando** assim a "*meia-lua de compasso*"...

... nome cristão do "*rabo-de-arraia*"...

... pelo batismo aceito pelas leis dos brancos!

... ao tentar a reprodução...

... freqüentemente o calouro usava a perna errada...

... "*Mijada de cachorro*" no dizer de Bimba...

... o "*poste*" era a cabeça do Mestre...

.. o Mestre contava...

... um iniciante quebrara o "*pau*" do seu nariz...

... numa destas aulas... e acentuava...

... *o movimento do principiante...*

... *é sempre imprevisível...*

... *pode atingir o professor descuidado!*

... e prosseguia a série...

... a "*negativa*"...

... descendo sobre o mesmo lado da perna estendida...

- ... apoiando sobre a mão do mesmo lado...
  - ... quase encostando a face no chão...
- ... *sem esquecer de arrastar o calcanhar do adversário...*
  - ... **por dentro de suas pernas...** "*lá dêle!*"
- ... para tentar derruba-lo...
  - ... um preparo indispensável à perfeição da rasteira!
- ... assim...
  - ... de movimento em movimento...
- ... o aluno completava o aprendizado da "*seqüência*"...
  - ... conjunto dos elementos fundamentais de ensino...
    - ... e continuava praticando *sem o berimbau*...
    - ... durante o período necessário ao aprendizado...
      - ... dos **movimentos básicos** da *regional*...
- ... ***a obra prima do Mestre...***
  - ... ***foi a concepção genial...***
- ... ***desta seqüência de movimentos...***
  - ... ***fundamental ou de ensino...***
- ... *que permite ensinar e difundir a capoeira...*
  - ... *em tempo incrivelmente curto...*
- ... em apenas 6 meses...
  - ... consegue preparar um capoeirista de boa formação...
- ... pronto a entrar num *roda*...
  - ... sem passar vergonha... nem apanhar muito!
- ... quando o calouro adquiria a agilidade...
  - ... reflexos... "golpe de vista"...
  - ... capazes de prevenir acidentes....
  - ... era o principiante "*batizado*"...
  - ...ao som do berimbau em ritmo lento...
  - ... "*puxado*" por um "*formado*" de boa índole...
- ... **não sendo permitido violência... nem quedas...**
  - ... **especialmente à rasteira!**

... recebia então o aluno um *nome de guerra*...  
 ... geralmente ligado a uma *característica marcante*...  
 ... da sua personalidade, do seu comportamento...  
 ... do seu nome, do seu prenome...  
 ... numa *referência muito pessoal*...  
 ... marca de fogo...  
 ...persiste até depois da morte!

### ... BATIZADO ou ALUNO NOVO...

... era sua nova categoria...  
 ... *Preguiça... Macaco... Borracha... Caveira... Medicina... Saci...  
 Onça... Oncinha... Brabo... Zoinho... Vermelho... Cascavel  
 Pinico... Camisa Roxa... Camisinha... Canhão... Cabelo Louro...  
 Suca... Boinha... Louro... Kangurú... Milk-Shake... Macaco...  
 Escurinho... Itapoan... Alegria... Ziquié... Tenilo... Edinho... Soló...  
 Gordo... Pintado... Damião... Zé Grande...*  
 ... arrolados a perder de vista!

... criava-se um vínculo entre *Padrinho e Afilhado*...  
 ... selava assim o Mestre uma amizade...  
 ... um companheirismo que persistia durante a vida...  
 ... uma ligação afetiva... um elo de camaradagem...  
 ... *que fazia do grupo uma unidade!*

... com o correr do tempo...

... lá pelos 3 meses de prática...

### ... perito em cair sem se machucar!

... fazia-se a promoção... sem data certa...  
 ... a critério do olhar aquilino do Mestre...  
 ... a **VETERANO**...

### ... podendo ser derrubado com a rasteira!

... a honra da primeira rasteira...  
 ... era concedida ao **PADRINHO**...  
 ... sábia precaução do Mestre!  
 ... evitava acidentes pelo abuso da superioridade técnica...  
 ... que alguns truculentos teimavam em praticar...

### ... vencidos os 6 meses...

- ...o *Veterano* era submetido...
  - ... a uma avaliação final pelo Mestre...
- ... aguardava o fechamento dum grupo de 4 a 6 alunos...
  - ... para a solenidade da **FORMATURA**...
- ... com direito a levar uma **TIJUBINA**<sup>230</sup> ...
  - ... geralmente a namorada...
- ... a **MADRINHA**...
  - ... confirmava-se o nome de guerra...
- ... recebia-se o título de **FORMADO**...
  - ... com direito a jogar a **Iuna**...
  - ... com *balão* e tudo...
  
- ... a certos momentos o Mestre advertia...
  - ... "*É formado! maiz... é novu!*"<sup>231</sup> ...
- ... aviso para ser cuidadoso com o recém-formado...
  - ... noutros *pegava o mais velho pela mão*...
- ... levava ao centro da *roda* e recomendava...
  - ... "*É formado*...
  - ... *Maiz*...
- ... *Teinh muntchu tempu*...
  - ... *Qui num apareci*... "<sup>232</sup>

### ... sempre a prevenção de acidentes!

- ... alguns formados se destacavam...
  - ... pela qualidade da arte...
- ... pela assiduidade...
  - ... pela habilidade no ensino...
- ... sendo elevados a *contramestre*!

---

<sup>230</sup> Jovem bonita

<sup>231</sup> É formado! Mas é novo!

<sup>232</sup> É formado! Mas tem muito tempo que não aparece..

## 9. COMO SURTIU O SISTEMA DE GRADUAÇÃO MODERNO?

- ... o reconhecimento da capoeira como desporto
  - ... exigiu sua regulamentação...
- ... sem a qual não poderíamos realizar as competições...
  - ... tão características desta atividade...
- ... que devem ser realizadas entre atletas...
  - ... possuidores de qualidades semelhantes...
- ... para que seja possível...
  - ... a avaliação técnica dos competidores...
- ... a atribuição dos seus valores relativos.
  - ... a comparação de valores semelhantes...
- ... é a única maneira...
  - ... de estabelecer padrões de qualidade...
- ... escolher o "*primus inter paris* ..."
  - ... a classificação dos atletas em categorias...
- ... é fundamental no procedimento de competições...
  - ... a competição de velocidade...
  - ... entre o cágado e a lebre
  - ... não se inclui entre as práticas desportivas...
  - ... pela desigualdade entre os concorrentes...
- ... somente poderemos escolher...
  - ... a maçã mais rosada...
- ... entre maçãs de coloração rósea !
  - ... **é impossível comparar categorias diferentes!**
- ... as categorias devem considerar...
  - ... idade... peso... nível de desenvolvimento técnico...
- ... tempo de treinamento... estilo...
  - ... além de requisitos específicos da capoeira...
- .. em princípio...
  - ... incluir apenas os habilitados à prática da capoeira...
- ... em condições de segurança...
  - ... reconhecidos por entidade oficial...
- ...*os capoeiristas...*

... embora o estilo *Regional* adote o termo "*formado*"...  
 ... *devemos adotar a nomenclatura oficial.*

... o estilo *Senna*...

... a *capoeira estilizada*...

... com base nas vestes dos negros escravos...

...e nas artes marciais orientais....

... escolheu o *cordão de cores diferentes*

... para distinguir as categorias de atletas...

... no estilo *Regional*...

... havíamos adotado os *lenços de colorações diversas*...

... para mostrar a *graduação*...

... dos nossos atletas... instrutores e mestres...

... fundamentados em argumentos históricos...

... segundo a tradição...

... os antigos capoeiristas usavam no pescoço...

...um lenço grande de seda natural...

... *marca Leão!*

... instrumento de defesa contra navalha...

... muito empregada nas brigas de rua...

... na ocasião da *formatura*...

...os atletas recebiam um lenço *azul*...

... simbolizando a *graduação inicial*.

... ao completar o *Curso de Especialização*...

... passavam a usar lenço *vermelho*...

... os habilitados como *tocadores de berimbau*...

... ostentavam lenço *verde*...

... a função de *instrutor*...

... era distinguida pelo lenço *azul*...

... apontados como "*contramestres*"...

... eram autorizados a usar a cor *amarela*...

... um lenço *branco*...

... *maior* que o de *graduação*...

... com o "*signo de São Salomão*"...

... bordado em *verde* num dos cantos..

... identificava os *Mestres*...

... as diversas categorias de atletas...  
 ... sendo distinguidas entre si...  
 ... para fins de competições...  
 ... por cintos de cores diversas...

### **Simbolismo**

... *azul*... a cor da regional  
 ... *verde*... o aspecto musical...  
 ... *signo de “São Salomão”*... a sabedoria...  
 ... *branco*... a pureza e a perfeição do Mestre...

## **10. PORQUE QUADRAS E CORRIDOS E NÃO LADAINHA?**

A resposta está na própria base musical da *Regional*, incompatível com o gênero da *ladainha*, muito lento e dolente para o temperamento de Mestre Bimba. transmitido à sua criação musical e coreográfica

### **... o berimbau impõe seu ritmo à prática da capoeira...**

... mudando-se o toque impõe-se a mudança do estilo...

... *não se pode criar um estilo de capoeira...*

... *sem a geração dum toque novo...*

... é impossível jogar o estilo *Regional*...

... com um toque do estilo *Angola*...

...a modificação do toque...

... obrigou a um modelo novo de cantos...

... e acompanhamento...

... fato similar ao encontrado na dança...

... na prática do candomblé...

... o toque dos atabaques...

... impõe a sua vibração ao nosso sistema nervoso...

... e os movimentos do *Orixá* correspondente se manifestam...

... em concordância com o ritmo...

.... melodia e cânticos!

## 11. PORQUE NA REGIONAL SÓ SE USA UM BERIMBAU ?

... na roda de capoeira de Mestre Bimba...  
... variava a constituição da "*orquestra*"...  
... consoante o número de músicos disponíveis..

- ... o número de instrumentos melódicos e rítmicos...
  - ... possuíam um limite máximo e mínimo...
- ... dentro dos quais a determinante...
  - ... era a opinião do Mestre...
- ... sempre preocupado...
  - ... com pureza do ritmo "*da Regional*"...
- ... mais rápido... mais quente e mais forte...
  - ... em contraposição áquele "*da Angola*"...
- ... lento... manhoso... suave...
  - ... quase carinhoso...
  - ... no dizer do Mestre...
- ... importante era o praticante...
  - ... *sentir a "marcação" dos pandeiros...*
- ... *as flutuações do ritmo dos berimbaus...*
  - ... que comandam os movimentos da "*evolução*"...
  - ... *o estilo do jogo...*
- ... **Cavalaria...**
  - ...jogo duro... pesado... violento...
- ... **Iuna...**
  - ... jogo baixo... manhoso... sagaz... ardiloso...
    - ... coreográfico... exibicionista...
  - ... retorno ao estilo lúdico!
- ... **Banguela e Banguelinha..**
  - ... jogo de dentro...
    - ... corpo a corpo... colado...
  - ... treinamento para defesa de arma branca...
- ... **Idalina...**
  - ... jogo alto... solto... manhoso... rico em movimentos....

**... São Bento Grande...**

... jogo ao estilo Regional... forte... rápido...

... mais para violência que para exibicionismo...

... viril sem perder a malícia!

**... São Bento Pequeno...**<sup>233</sup>

... jogo mais suave... corpo a corpo...

... aceitando mais deslocamentos e malícia!

**... Santa Maria**<sup>234</sup>...

... toque simples porém rápido...

... permite jogo solto e alto...

... aceitando bastante floreio...

**... Amazonas...**

... criação do Mestre...

... difícilíssimo de acompanhar...

... tal a riqueza de ritmos...

... a sutileza das variações melódicas...

... poucos capoeiristas...

... conseguiam obedecer aos seus comandos...

... mais raros ainda...

... os que conseguiam executá-lo no berimbau...

... assim...

... o mínimo era de um berimbau...

... o máximo de três...

... um ou dois "Gungas..."

um ou dois "Violas"...

... um berimbau fazia a "marcação"...

... mantendo o ritmo...

... quando ou enquanto o outro fazia variação à moda de jazz!

.... *do mesmo modo com o pandeiro...*

... um era pouco... dois era bom...

... e o terceiro...

... começava a ser demais!

<sup>233</sup> Bimba o descrevia como “*Sãu Bentu Grandi às avessa*”, não procedendo a informação de que a *regional* não aceita este toque.

<sup>234</sup> Não procede a notícia de que Bimba o apontasse como *hino da regional*.

- ... a preocupação era...
- ... a clara percepção do ritmo básico...
- ... enquanto um "repicava" ...  
     ... os demais mantinham a "marcação" ...  
 ... sobretudo pela "chicotada" ...
- ... a obsessão pela pureza do ritmo era tal que...  
 ... o Mestre reduzia o número de "guizos" do pandeiro...  
     ... para que o seu trincado...  
     ... não encobrisse o ritmo básico...
- ... para lembrar o tom do atabaque?
- ... por ocasião da elaboração...  
     ... do anteprojeto de regulamentação da Capoeira...  
 ... a pedido de Pascoal Segreto Sobrinho...  
     ... presidente da Confederação Brasileira de Pugilismo...  
 ... sugeri, com a aprovação do Mestre...  
     ... que fosse adotado...
- ... o berimbau único e dois pandeiros...**  
     ... para facilitar a percepção do ritmo...  
 ... fornecendo mais um parâmetro...  
     ... para avaliar o nível técnico dos praticantes...

## 12. O TOQUE DE CAVALARIA PODE SER JOGADO?

- ... o toque de "CAVALARIA" ...
- ... arremedo do patear dos cavalos...  
     ... "onomatopéia musical" ...  
 ... era usado...  
     ... durante a fase de proibição e perseguição policial...  
 ... para alertar os praticantes...  
     ... da aproximação da Polícia...  
 ... a seu ritmo...  
     ... a roda de vadição se camuflava em samba...

... com participação das mulheres...

... emprestando um tom festivo e inocente...

... à transgressão legal...

... posteriormente...

... era usado como autorização...

... ou recomendação!?

... de jogo *duro*... violento...

... para exemplar... ou afastar algum indesejável...

... ou simplesmente estranho!

... interessado em participar dos folguedos...

... “Lori Ôpa!”

... de ritmo duro, sacudido e quente.

... seu jogo é violento e rápido...

... o que o torna *pouco indicado para a prática desportiva*...

... quando os parceiros jogavam muito rápido...

... desobedecendo ao toque mais lento...

... Bimba resmungava...

... “Tô desperdiçando meu toque!”...

... e “virava” prá “Cavalaria”!

... mais consentâneo com a burrice dos afobados!<sup>235</sup>

### 13. O QUE PODEMOS FAZER PARA CONSERVAR A HERANÇA DO NOSSO PAI E MESTRE?

... a obediência aos princípios em que ...

... “O Mestre” baseou o sistema de ensino...

... que nos legou...

... resguardará nossa preciosa herança...

... sem impedir a evolução individual de cada atleta...

---

<sup>235</sup> Estou desperdiçando meu toque ... e virava para “Cavalaria”....

... "Cada quá dá us gorpi...  
 ... di acordu cum seu geitchu"<sup>236</sup> ...  
 ... "A fruta só dá nu tempu"<sup>237</sup> ...  
 ... "Banana não dá caju"<sup>238</sup>, ...  
 ... "As vez tirá um defêtku bota ôtru"<sup>239</sup> ...  
 "... É o jeitchu deli"<sup>240</sup> ...  
 ... "Us gorpi nasci todú du gingadu"<sup>241</sup>

## 14. CONCLUSÃO

*... a Capoeira Regional...  
 ... é a melhor demonstração da mestiçagem...  
 ... da tradição africana com os costumes brasileiro...*

... fruto que é do encontro...  
 ... dum descendente direto de africanos...  
 ... com um acadêmico cearense...  
 ... de ascendência portuguesa...  
 ... o vocabulário humilde dum semi-analfabeto...  
 ... enriquecido pela linguagem castiça...  
 ... dum estudante de medicina...  
 ... apaixonado pelos clássicos de nossa língua...  
 ... deu origem aos termos...  
 ... que usamos sem perguntar a fonte...

---

<sup>236</sup> Cada um dá os golpes de acordo com o seu jeito!

<sup>237</sup> A fruta só dá no tempo!

<sup>238</sup> Bananeira não dá cajú!

<sup>239</sup> A vezes tirar um defeito bota (aparece) outro!

<sup>240</sup> É o jeito dele!

<sup>241</sup> Os golpes nascem todos do gingado!

... academia... calouro... veterano... formado...  
 ... formatura... curso de especialização... afilhado  
 ... aluno novo... godemi (God'm it!)...  
 ... suicídio... arpão de cabeça... asfíxiante...  
 ... balão arqueado... meia-lua de frente...  
 ... meia-lua de compasso... batizado... paranifo...  
 ... quadro de formatura... diploma... homenageado...  
 ... exame final... demonstração...

... faltaram apenas...

... mestrado... docência ...tese... cátedra...  
 ... pesquisa... arguição... assistente...

... o dedo branco de Cisnando...

... apontando o trajeto fulgurante...

... dum monólito negro...

... entre duas culturas...

... que se encontraram em campo pacífico!

... a mão branca de Cisnando...

... abrindo as portas do Palácio da Aclamação..

... ao Gigante de Ébano...

... para exibir às autoridades máximas...

... do Estado e da República...

... a força e a habilidade guerreira da raça negra!

... os ombros alvos de Cisnando...

... carreando os acadêmicos das Escolas Superiores...

... para as "aulas de Educação Física" de Mestre Bimba!

### **O RETRATO DA PRÓPRIA BAHIA MULATA!**

**Nenél ! Formiga ! Luizinho !**

**Todos ex-alunos de Bimba...**

**"Os Filhos de Mestre Bimba"!**

... basta manter e divulgar...

... as diretrizes que nos foram legadas...

... nas conversas e conselhos...

... nas histórias... **verídicas ou fantasiosas!**

... nos fatos e observações...

... registrados oralmente...

... por escrito...

... ou meios mais modernos...

... e teremos preservado a nossa herança!

... este fenômeno de respeito...

... conservação e perpetuação...

... dos costumes do nosso povo...

... *é que denominamos* **TRADIÇÃO...**

... *melhor e mais acadêmico* **CULTURA!**



# **APTIDÃO FÍSICA PELA CAPOEIRA**

**...“ O *TaiQiChuan* com dendê!”**  
... segundo meu sobrinho Tito...

**... aos mais velhos que ainda amam a Vida...**  
**... e querem viver mais e melhor...**  
**... com a prática da Capoeira...**  
**... as bênçãos do Mestre...**  
**... e de “São Salumãu!”**



## CONSIDERAÇÕES GERAIS

### **... a capoeira em ritmo lento...**

*... pode ser praticada individualmente...*

*... com finalidade de melhorar..*

*... a capacidade aeróbica...*

... realizando simultaneamente...

... a respiração integrada com a dinâmica corporal...

... e relaxamento mental...

... permitindo movimentos amplos...

... exercitando a musculatura abdominal...

... evidentemente...

... teremos que selecionar individualmente os movimentos...

... e ajustar sua intensidade...

... à idade do praticante...

... podemos praticar...

... sob ritmo do berimbau...

... ou sob o nosso ritmo interno...

... sendo preferível usar o berimbau...

... como marcador do compasso...

... os toques mais adequados...

... dependem do objetivo do treinamento...

... seja a manutenção da aptidão física...

... seja o desenvolvimento técnico...

... ou a preparação física para competições...

... manutenção da aptidão física...

... os toques mais lentos...

... especialmente os mais ricos...

... em variações melódicas...

... Banguela... Banguelinha... Idalina e Iuna...

... dentro do estilo Regional...

... são os mais indicados porque permitem...

... movimentos mais ricos em floreios e deslocamentos...

... permitindo simultaneamente...

... *maior concentração mental em cada movimento...*

... a duração da prática...

... deverá ser ajustada ao objetivo colimado...

... e à capacidade funcional do atleta...

... sendo aconselhável a avaliação prévia da aptidão física...

... e o acompanhamento técnico...

... os candidatos mais idosos...

... devem prudentemente obedecer...

... ao parecer inicial...

... e acompanhamento do médico...

... como nas demais atividades físicas...

... a maioria dos “*mais velhos*”...

... usava esta prática para se manter em boa forma...

... “*prá não passá vergonha na frente dos meninu!*”...

... sempre ávidos de “*pegarem*” um dos “*mais velhos*”...

... era um gozo derrubar um dos “*mais velhos*”!

... uns praticavam a seqüência básica e saltos...

... acompanhada por um saltitamento rítmado...

... à maneira da dança guerreira dos *Watutsi*<sup>242</sup>...

... incluindo treinamentos repetitivos dos golpes prediletos...

... outros praticavam “*treinamento secreto especial*”...

... do qual obviamente guardavam reserva...

... em duas oportunidades...

... utilizei a seqüência de aptidão física...

... por me encontrar em péssimas condições físicas...

... inclusive com intercorrências infecciosas...

... mielite virótica...

...em ambas ocasiões...

... fui beneficiado pelo retorno ao estado normal...

... experiências que me convenceram que...

... *é possível a recuperação...*

... mesmo em quadros graves...

... *desde que a progressão dos exercícios...*

... *seja gradual... suave...*

---

<sup>242</sup> Povo de Ruanda

... a duração das sessões seja breve...  
 ... e de crescimento lento...

... é indispensável lembrar que...

**... com o decorrer da idade...**

**... os efeitos imediatos dos exercícios...**

**... são mais tardos...**

**... as correções metabólicas mais demoradas...**

... as primeiras sessões...

... deixam uma sensação enganosa de bem-estar...

... que decorridas 36 a 48 horas dão lugar...

... a dores mioarticulares e cansaço geral...

... irritabilidade e insônia...

... indicando que...

... ultrapassamos a capacidade física atual...

... pelo que...

**... a prudência é obrigatória nas sessões iniciais...**

... que devem ser de curta duração...

... com movimentos naturais... relaxados...

... sem grandes contraturas musculares...

... nem choques articulares...

... pessoalmente...

... adotei os movimentos do gingado...

... em ritmo lento...

... guarda alta ou média...

... combinados com...

... *cocorinha... meia-luas de frente e de compasso...*

... *arpão-de-cabeça... giro de cintura baixo...*

... *falsa meia-lua de compasso... discóbulo...*

... movimentos de floreio com os braços...

... durante 3 minutos diários na primeira semana...

... é indispensável acentuar que...

... devemos *respirar com naturalidade...*

... pelo nariz... mantendo ritmo regular...

... ao observarmos...

... *aumento da frequência respiratório...*  
 ... ao ofegar... ou sentir abafamento...  
 ... devemos voltar ao gingado...  
 ... postura alta... em ritmo lento...  
 ... procurando *recuperar a respiração normal...*  
 ... para depois retornar aos outros exercícios...  
 ... sempre lembrando que...

... é muito importante...  
 ... não ultrapassar os limites...  
 ... impostos pela idade...  
 ... e...  
 ... pela baixa aptidão física!

## FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS

Os resultados da prática individual da capoeira decorrem *da unidade mente-corpo* e das repercussões gerais *da contratura das fibras musculares sob o comando da mente*.

... a contratura das fibras musculares...  
 ... comprime o magma conjuntivo vizinho...  
 ... provocando a expressão do líquido excedente...  
 ... levando os catabólitos... e outros resíduos...  
 ... aos vasos linfáticos e venosos...  
 ... além de auxiliar a circulação de retorno...  
 ... pela expressão dos vasos periféricos...  
 ... devemos acentuar que...  
 ... *a contratura muscular maciça...*  
 ... provoca efeitos indesejáveis...  
 ... *aumento da resistência periférica...*  
 ... *redução do fluxo sangüíneo...*  
 ... enquanto dura...  
 ... pelo que concluímos...

... suavidade e lentidão dos movimentos...

... são os objetivos que devemos buscar!

... **suavidade** pressupõe...

... uso do menor número possível de fibras musculares...

... o mínimo indispensável...

... produz *movimentos delicados e elegantes*...

... *sob o controle da mente*...

... possibilitando...

... a drenagem dos líquidos para as regiões mais próximas...

... e *aspiração de nutrientes*...

... *durante a descontração subsequente*...

... o emprego...

... de menor número de fibras musculares....

... para um determinado trabalho...

... equivale ao aumento de carga...

... com efeito metabólico idêntico...

... ao do emprego de pesos como carga...

... para maior número de fibras...

... **a lentidão de movimento**...

... *aumenta a eficiência do processo aeróbico muscular*...

... e *facilita a supervisão mental do movimento!*

... **a associação de suavidade**

... **e lentidão aos movimentos da ginástica**...

... aumenta a potência total do músculo...

... melhora o controle nervoso...

... integrando todo o Ser!

... *os movimentos mais profícuos*...

... *são os que se iniciam nas extremidades dos membros*...

... *e progridem para as respectivas raízes*...

... conduzindo *Qi* ( energia da vida )... sangue e líquidos...

... de volta aos órgãos *Zang*...

... órgãos sólidos e suas funções ...

... e às vísceras *Fu*...

... órgãos ocos e suas funções ...

... desempenhando o papel que levou Barlow...

... a cognominar os músculos de "*coração periférico*"!

... os movimentos de cintura abdominal...

... massageiam os órgãos e vísceras...

... especialmente os abdominais...

**... os movimentos da cintura escapular...**

... desenvolvem a respiração diafragmática...

... melhorando o rendimento respiratório...

... e indiretamente o cardíaco porque...

... os pulmões exercem função circulatória auxiliar...

... ao apressar o enchimento das aurículas...

**... resumindo os efeitos gerais...**

... *no corpo energético...*

... verificamos aumento do fluxo de *Qi*...

de comando do sistema nervoso central...

... de nutrição e de defesa (*Wei e Yong*)...

... *no corpo físico...*

... a contratura muscular acarreta...

... melhoria global da circulação...

... pelo melhor enchimento auricular...

... decorrente do aumento do fluxo de retorno...

... de líquidos orgânicos (*Jing*), sangue e linfa...

**... a adaptação funcional orgânica...**

... no caminho da aptidão física...

... passa por uma *etapa inicial pneumo-circulatória*...

... em que o sinal predominante é *falta de ar*...

... e uma *tardía* em que a *sudorese fria*...

... *indica o limiar da estafa*...

**... a melhoria da aptidão física**

**não é um processo evolutivo linear...**

... em que a cada dia melhoramos um pouco...

... e sim *um processo oscilatório*...

**... com períodos de bem estar...**

**... alternados com outros de mal estar...**

... consoante as fases de adaptação...

... do organismo às modificações...

... induzidas pela prática dos exercícios!

... *o esforço físico na terceira idade*...

... produz um acúmulo de catabólitos...

... que se manifesta depois de 48 a 72 horas...  
 ... obrigando a usar sempre *pequenas cargas*...  
 ... que devem ser *ampliadas pelo aumento do fator tempo*...

**... sempre que necessário...**  
**... podemos suspender a prática...**  
**... durante um ou dois dias para recuperação...**  
 ... *sendo mais prudente*...  
 ... *iniciar com sessões em dias alternado*...  
 ... *com um descanso adicional por semana*...

## GENEALOGIA DOS MOVIMENTOS

### GINGADO

... do mesmo modo que a prática desportiva...  
 ... a ginástica de manutenção pela capoeira...  
 ... depende fundamentalmente do gingado...  
 ... é o movimento-matriz donde brotam os demais...  
 ... o traço de união entre os movimentos sucessivos...  
 ... do que resulta...  
 ... a leveza e naturalidade das suas evoluções...  
 ... na prática *não poderá ocorrer interrupção*...  
 ... *entre os sucessivos movimentos*...  
 ... que **descaracterizaria a capoeira!**

**... o gingado praticado lentamente...**  
 ... durante cerca de 3 minutos...

**... mentalizando cada movimento...**  
 ... *executando todos que dele podem ser iniciados*...

**... funciona como método de aquecimento...**  
 ... *relaxamento mental*...

**... e alongamento muscular!**

... convém acentuar que...

... o gingado deve ser praticado...  
 ... *deslizando os pés no chão*...

... *suave e delicadamente...*

... **com o corpo pronto para flutuar...**

... *em movimento de esquivar...*

... *ou partir para um ataque...*

... **sempre apoiado no chão...**

... durante os movimentos de balanceio...

... o tronco deverá **pende levemente para diante...**

... *facilitando os movimentos de esquivar...*

... para trás, para os lados e para baixo...

... **a inclinação do tronco para trás...**

... *pelo desequilíbrio que acarreta...*

... **torna os movimentos mais lentos...**

## MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS

... do *gingado* nasce...

... abaixando o tronco pela flexão dos membros inferiores...

... **a cocorinha...**

... o segundo movimento-fonte...

... *pela descida sobre uma perna...*

... com estiramento para diante da outra perna...

... enquanto o tronco cai lateralmente...

... sobre o membro estendido...

... apoiando a mão no chão...

... protegendo o rosto com a outra mão...

... **saimos do gingado e entramos na negativa...**

... o terceiro movimento-fonte...

... *é o giro sobre o eixo longitudinal do corpo...*

... que conduz ao **pedido de arpão de cabeça...**

... *donde emanam todos os movimentos...*

... *que envolvem a rotação axial do corpo...*

... este giro pode ser realizado em pé...

... na **chamada de arpão de cabeça...**

... ou agachado em *cocorinha...*

... na **falsa meia-lua de compasso...**

... da **ginga** também passamos...

... ao quarto movimento-chave... o **aú**...  
 ... pela projeção do corpo em volteio aéreo...  
 ... em torno da cabeça com apoio das mãos adiante...  
 ... e aos lados da postura inicial...

## MOVIMENTOS SECUNDÁRIOS

... são gerados a partir dos quatro movimentos acima...  
 ... que congelados imaginariamente...  
 passamos a denominar de...

### ... posição ou postura inicial...

... na descrição de cada um dos seus derivados...  
 ... *os saltitamentos durante o gingado...*  
 ... *atrasam os movimentos de defesa e de ataque...*  
 ... *desperdiçam energia inutilmente...*  
 ... *traduzem afobação... agitação... insegurança...*  
 ... *antes que agilidade e perícia!*

... *parte importante do procedimento...*

### ... é a criação dum oponente imaginário...

... *que atacará e defender-se-á a cada instante...*  
 ... *a cada movimento de ataque ou defesa simulados...*  
 ... sem o qual o método perderá grande parte da sua eficiência...  
 ... a depender da capacidade de concentração do praticante...  
 ... de seu grau de desenvolvimento técnico e mental...  
 ... **podem ser criados vários contendores imaginários...**  
 ... ampliando assim o potencial do treinamento...

... acentuamos que este procedimento...

### ... apagará todas as imagens existentes na mente...

... *como na meditação durante o movimento corporal...*  
 ... idênticamente ao *zen* das artes marciais orientais...

... *este processo...*

... *em que pese seus importantes efeitos psico-somáticos...*  
 ... *vem passando despercebido em nosso meio...*  
 ... *apesar de estar implícito na prática do esporte...*

- ... o gingado mais adequado a esta aplicação...
  - ... é aquele em *guarda baixa ou média*...
- ... porque permite maior amplitude dos movimentos...
  - ... e maior carga de esforço...
- ... com aumento dos efeitos benéficos...
  - ... sobre a respiração e o aparelho circulatório...
- ... *a postura do gingado e a duração do exercício*...
  - ... *deverão ser ajustados*...
- ... *às condições de aptidão física do praticante*...
  - ... sendo prudente iniciar pela guarda alta...
- ... mais suave... mais econômica em termos de esforço...
  - ... de execução mais fácil...
    - ... a variedade de movimentos possibilita que...
- ... *todos os músculos do corpo sejam exercitados*...
  - ... *simultaneamente aos processos mentais*...
- ... *de criação, projeção e controle das imagens de cada lance*...
  - ... deste modo...
    - ... alcançamos à *Perfeição do Ser*...
    - ... a integração psicossomática...
      - ... *Mente e Corpo*...
    - ... *unidos pela magia melódica da capoeira*...
    - ... *vivenciando o mesmo momento*...
    - ... o “*Eterno Agora*”...
      - ... a concentração mental...
      - ... na perfeição e ritmo dos movimentos...
      - ... remove da consciência...
      - ... os fatores de tensão ou estresse!
- ... os movimentos pendulares dos braços...
  - ... cobrem ou varrem toda a área do corpo...
- ... cabeça... rosto... peito... tronco... flancos...
  - ... em defesa de pretensos ataques...
- ... a cada uma destas regiões...
  - ... os punhos em leve flexão... palmas em concha...
    - ... em movimento de circulares...
- ... desviam para os lados...
  - ... para baixo e para cima...

- ... os golpes imaginários...
  - ...este movimentos começam nos ombros...
    - ... *que devem estar relaxados*...
  - ... são acompanhados de balanceio da coluna vertebral...
- ... o *gingado* pode originar...
  - ... um movimento de rotação lateral...
- ... com flexão simultânea dos membros inferiores...
  - ... lembrando o movimento preparatório...
- ... do lançamento do disco...
  - ... como vemos na estátua do “*discóbolo*”...
- ... como passaremos a nomeá-lo doravante...
  - ... e que...
- ... dada a importância dos seus efeitos funcionais...
  - ... descreveremos em seção especial...

#### ... o **Discóbulo**

- ... é um movimento derivado do *gingado*...
  - ... pela rotação lateral da cintura...
  - ... flexão lateral da coluna vertebral...
  - ... flexão dos membros inferiores...
- ... procurando encostar a mão que se desloca para trás...
  - ... no calcanhar do lado oposto...
- ... este movimento exige...
  - ... elasticidade e força dos músculos largos do abdome...
- ... ao tempo em que acarreta...
  - ... rotações... flexões... alongamentos...
- ... nos vários segmentos da coluna vertebral...
  - ... durante a prática do *discóbolo*...
- ... a descida mais acentuada permite...
  - ... o apoio das mãos no chão ao lado do corpo...
- ... a passagem à postura da *negativa*...
  - ... pela extensão do membro inferior do mesmo lado...
- ... levando-se o lado do rosto bem rente ao solo...
  - ... com a prática e melhoria das condições físicas...
  - ... podemos passar da posição de *negativa*...
- ... para a *queda de rim* do mesmo lado...

#### ... o **Arpão de cabeça**...

- ... *a chamada para o arpão de cabeça...*
  - ... exercita o senso de equilíbrio...
- ... e prepara o corpo para os movimentos giratórios...
  - ... tão comuns neste esporte...
- ... melhorando a função vestibular...
  - ... possivelmente pelos reflexos oculares...
- ... e movimentação da endolinfa...
  - ... nos canais semi-circulares do ouvido interno...
    - ... consiste num giro completo...
    - ... em torno do eixo longitudinal do corpo...
      - ... apoiado no terço anterior...
    - ... do pé correspondente à direção do movimento...
      - ... braços afastados do tronco...
      - ... pescoço em leve flexão anterior...
- ... é indispensável...
  - ... manter o olhar dirigido para o adversário imaginário...
- ... durante toda a rotação...
  - ... complementando pelo cruzamento das mãos...
- ... e joelhada em defesa da cabeçada do adversário...
  - ... finalizando com a negativa e retorno ao gingado...

### **... Negativa e Cocorinha...**

- ... são os elementos seguintes em ordem de importância...
  - ... pela solicitação de maior cuidado...
- ... atenção e coordenação...
  - ... envolvendo os músculos abdominais...
- ... e aqueles dos membros inferiores.
  - ...a Cocorinha*
- ... é uma posição bem conhecida em nosso meio...
  - ... a posição de descanso do nosso caboclo...
- ... celebrizada por Monteiro Lobato...
  - ... na história de Jeca Tatú...
    - ... *agachado...*
    - ... *pés afastados e apontando para diante...*
    - ... *tronco fletido para diante...*
    - ... *cotovelos apoiados sobre os joelho...*

- ... *mãos pendentes para diante...*
- ... *olhar dirigido diretamente para a frente...*
- ... postura usada na avaliação inicial...
  - ... dos pretendentes ao ingresso em nossa *Academia...*
    - ... o Mestre a sintetizava de modo xucro...
      - ... nas primeiras aulas de cada aluno...
        - ... *“posição de cagar no mato”...*
        - ... e todos entendiam imediatamente!
        - ... além de sorrirem meio escabriados...
      - ... pela violência do palavreado do Mestre...
        - ... coisas de *“rapaz de família”!*
- ... durante o jogo de capoeira...
  - ... ao emprega-la em defensiva...
- ... tomar a postura acocorada...
  - ... com um leve caimento para um dos lados...
- ... apoiando a mão no solo...
  - ... enquanto o membro superior do lado oposto...
- ... move-se na direção do movimento de ataque...
  - ... protegendo o rosto...
    - ... acentuava o Mestre
- ... *“as plantas devem estar bem apoiadas no solo...*
  - ... *os joelhos bem flexionados...*
  - ... *o tronco fletido para diante”...*
  - ... complementando com a observação...
- ... **“NÃO deixá u troncu pendê pá trás...**
- ... **neinh apoiá as duas mão nu chão!”**<sup>243</sup>
  - ... esclarecendo que...
  - ... **o apoio das duas mãos no chão...**
  - ... **o tronco penso para trás...**
  - ... **dificultam as esquivas baixas...**
  - ... **e a elevação do corpo...**
- ... o que é facilmente comprovado na prática diária!

---

<sup>243</sup> Não deixar o corpo pender para trás, nem apoiar as duas mãos no chão

- ... na posição correta...
  - ... o **CGC**... centro de gravidade do corpo...
- ... cai no meio da linha imaginária...
  - ... que une os centros de apoio dos pés...
- ... praticamente correspondendo...
  - ... à vertical que passa o perineo do atleta...
- ... os braços para diante...
  - ... apoiados naturalmente sobre os joelhos...
- ... as mãos, em semi-flexão, pendem adiante...
  - ... desta posição...
  - ... inclinando ligeiramente o tronco para diante...
  - ... apoiando as mãos no solo...
  - ... passamos à postura de **pinto**...
- ... caracterizada pelo equilíbrio dinâmico...
  - ... do corpo sobre as duas mãos...
- ... o CGC caindo no meio da linha imaginária...
  - ... que une os centros das palmas.....
  - ... da posição de *cocorinha*...
- ... como preconizada pela Regional...
  - ... é muito fácil partir para o contra-ataque...
- ... com uma *meia-lua de compasso*..
  - ... uma *rasteira*... ou *armada solta*...
- ... entre outros movimentos....
  - ... da *cocorinha*...
- ... saímos para um movimento mais avançado...
  - ... caracterizado pela acentuação da esquiva...
- ... de modo a apoiar as duas mãos no solo...
  - ... enquanto estira a perna do mesmo lado...
- ... encosta a cabeça e cola o tronco no chão...
  - ... passando para a *negativa lateral*...
- ... *movimento excelente*...
  - ... *para fortalecer*...
- ... *os músculos da cintura abdominal*...
  - ... *dos membros inferiores*...
- ... *dos ombros e punhos*...

- ... outro componente do grupo de derivados da cocorinha...
    - ... é o **giro de cintura de Ruy Gouveia...**
  - ... conhecido pelo seu excepcional jogo de cintura...
    - ... consiste no lançamento do corpo para trás...
  - ... e para o lado da rotação...
    - ... com apoio das mãos no solo...
  - ... logo retornando à postura inicial de cocorinha...
    - ... a caminho do movimento idêntico do lado oposto...
  - ... *este movimento torna-se mais complexo e eficiente...*
    - ... pela elevação do tronco...
  - ... à maneira duma *queda de rim...*
    - ... simples ou complementada por *rolê...*
- 
- ... além de desenvolver o senso de equilíbrio...
    - ... elasticidade da cintura...
  - ... musculatura intrínseca da coluna e para-vertebral...
    - ... fortifica e desenvolve os músculos da cintura escapular...
      - ... especialmente os peitorais e dorsais...
- 
- ... a transição da **cocorinha** para o **giro de cintura de Ruy** ...
    - ... é feita em três tempos:
      - ... apoio das mãos ao lado do corpo...
    - ... abaixamento do tronco para o mesmo lado...
      - ... até onde puder...
    - ... retorno à posição de cocorinha...
      - ... pela rotação da cintura...
    - ... com empuxo das mãos no solo...
      - ... devemos acentuar que...
        - ... o apoio no terço anterior dos pés...
        - ... facilita a realização deste movimento...
        - ... os pés muito juntos dificultam a execução...
          - ... melhorando muito o efeito...
    - ... à medida que formos dispensando o empuxo de mãos...
      - ... o exercício torna-se mais eficiente...
    - ... atingindo sua plenitude...
      - ... ao conseguirmos chegar à postura de *queda-de-rim...*
    - ... e mantê-la por algum tempo...

... podemos ainda...  
 ... da **cocorinha** passar ao movimento de **boca de calça**...  
 ... realizando o gesto simulado...  
 ... de agarrar as bocas das calças do adversário imaginário...  
 ... e puxa-las para o meio das nossas pernas...  
 ... enquanto levamos as mãos para cima...  
 ... em movimento circular...  
 ... como se projetássemos o pretense adversário...  
 ... para trás... de costas e cabeça no chão...

... devemos ter em mente...  
 ... a possibilidade do adversário imaginário...  
 ... tentar atingir os nossos genitais externos...  
 ... pelo que a pegada deverá ser firme...  
 ... impedindo os movimentos dos membros inferiores...  
 ... daquele que pretendemos...  
 ... jogar de cabeça e costas no chão...

... *um giro completo*  
*agachado a partir da cocorinha...*  
*... e volta à postura inicial...*  
 ... idêntico ao descrito na meia-lua de compasso...  
 ... *sem estirar a perna...*

... constitui um excelente exercício preparatório...  
 ... para a execução do rabo-de-arraia...

... aperfeiçoa muito a fase final...  
 ... de retorno à *cocorinha*...  
 ... sem quebrar o ritmo, nem perder o equilíbrio...  
 ... é o que denominamos de...

... **falsa meia-lua de compasso**...  
 ... correspondente ao **giro ou pedido de arpão de cabeça**...  
 ... em posição agachada...

... **a negativa**  
 ... é um movimento complexo...  
 ... difícil para iniciantes e destreinados...

- ... pois exige força nas pernas...
  - ... flexibilidade da cintura e coluna vertebral...
- ... elasticidade nos punhos...
  - ... para amortecer o choque no chão...
- ... é um dos exercícios mais poderosos da capoeira...**
  - ... pelo desenvolvimento muscular que proporciona...
  - ... pela elasticidade mio-articular que desenvolve...
  - ... pela coordenação de movimentos que exige...
  - ... pelo efeito psicológico...
    - ... perda do medo de descer até o solo...
  - ... sensação de poder escapar do perigo...
    - ... integração neuro-muscular...
  - ... auto-confiança...
    - ... chamávamos a esta descida...
      - ... “queda nas molas”...**
      - ... por lembrar a ação do molejo dos veículos...
      - ... nos embates contra as irregularidades das vias de transito...
    - ... e por ser uma posição relativamente vulnerável...
      - ... obriga o praticante a assumir...
  - ... *a postura psicologica de presteza em abandona-la...*
    - ... *que desenvolve rapidez e agilidade...*
  - ... detalhe importante no seu exercício...
    - ... é a posição de *acolamento ao solo*...
      - ... flutuante... ocupando o mínimo de altura...
    - ... sem choque contra o piso...
      - ... superfície lateral do rosto bem rente ao chão!
      - ... podemos praticar...
  - ... a negativa para diante⇒*negativa frontal*...
    - ... ou para os lados⇒*negativa lateral*...
  - ... ambas podem ser realizadas...
    - ... repetidamente⇒ *negativa iterativa*...
    - ... ou isoladamente⇒*negativa simples*.
      - ... fortalecemos os músculos para a prática da negativa...
  - ... pelo movimento bilateral e sucessivo..
    - ... de descida sobre uma perna com extensão da outra...
  - ... diante duma cadeira ou banco...

- ... usados como apoio da palma da mão...
- ... do lado da perna estendida...
  - ... num esboço de negativa lateral...
    - ...o apoio no banco ou cadeira...
- ... possibilita a descida mais lenta. sobre o do membro inferiore...
  - ... contratura mais prolongada
  - ... dos músculos do membro inferior...
  - ... e da cintura cintura escapular....
    - ... que servem de apoio...
  - ... além de tornarem o trabalho mais fácil e seguro!
- ... exercício complexo...
  - ... envolvendo além dos musculos e articulações...
- ... os dos membros inferiores...
  - ... cintura abdominal... coluna vertebral...
- ... ombros e membros superiores...
  - ... exigindo maior esforço...
- ... dos sistemas circulatório e respiratório...
  - ... pelo aumento da carga de trabalho...

### ... Bananeira e Parada...

- ... posição de ficar em pé, de cabeça para baixo...
  - ... em equilibrio na vertical...
- ... com apoio nos braços **P parada**...
  - ... ou no crânio ⇒ **bananeira**...

### ... a bananeira...

- ... poderá ser alcançada gradualmente...
  - ... pela prática com ajuda duma parede...
- ... colocar um pequeno traveseiro no chão...
  - ... para apoio da cabeça...
- ... encostar o dorso na parede...
  - ... levantar as pernas gradualmente...
- ... até conseguir ficar com o corpo rente com a parede...
- ... procedimento semelhante...
- ... com as modificações apropriadas...
  - ...pode ser adotado para o treinamento da **parada**...

**... o Au...**

- ... consiste em realizar um giro no ar...
  - ... para um dos lados... apoiando as mãos...
- ... ou apenas uma no solo...
  - ... corpo na vertical...
- ... e voltar à ao gingado...
  - ... a transição do **gingado** para o **aú**...
- ... pode ser feita pelo apoio das mãos adiante...
  - ... ao lado de um dos pés...
- ... e saltitamento repetido por elevação da perna oposta...
  - ... até que esteja capacitado para *saltar em aú*...
- ... e completá-lo com o *rolê*...

**... Arqueamento...**

- ... o treinamento para arqueamento...
    - ... pode ser iniciado da posição de pé...
  - ... com as costas a cerca de 80 cm. duma parede...
    - ... pés com afastamento normal (20~30 cm)...
  - ... braços elevados por cima da cabeça
    - ... e palmas das mãos apoiadas na parede...
  - ... o exercício consiste na flexão da coluna para trás...
    - ... com apoio na parede....
  - ... movimento iniciado pela flexão do pescoço...
    - ... naturalmento apoiado na charneira lombo-sacra...
  - ... é importante que o chão...
    - ... e o calçado, quando usado!
  - ... não sejam escorregadios...
    - ... oferecendo aderência satistatória...
  - ... evitando acidentes...
    - ... também poderá ser praticado...
    - ... no meio duma porta...
  - ... com as pernas entre-abertas... semifletidas...
    - ... as duas palmas abraçando os cantos da parede...
  - ... prefiro esta segunda forma por ser mais segura...
- ... Muzenza...**
- ... os movimentos em postura de “*muzenza*” ....
    - ... são praticados em *flexão acentuada dos joelhos*...
  - ... acompanhada de flexão do tronco para diante...

- ... mãos quase tocando o chão...
- ... balançando os ombros em movimento de *giká*...
- ... semelhantes aos da coreografia da *muzenza*...
- ... na “*saida de yaô*” do cerimonial de iniciação do candomblé...
  - ... o efeito principal da *muzenza*...
  - ... é o aumento da carga de trabalho...
  - ... dos membros inferiores...
- ... potencializando os efeitos respiratórios e circulatórios...
- ... enquanto a posição semi-agachada...
  - ... permite melhor uso da impulsão tóracoabdominal...
- ... aumenta a potência dos golpes traumáticos...**
- ... e facilita as esquivas para os lados e para baixo...**

## MOVIMENTOS AVANÇADOS

### ... bilaterais!

#### ... a meia-lua de compasso...

- ... deve terminar em *cocorinha* e *áú com rolê*...
- ... melhor será a complementação...
- ... pelo rolê ao fim do giro...
  - ... simulando a defesa duma *ponteira* dirigida à face...

#### ... a benção...

- ... deve ser praticada como golpe traumático...
- ... batendo e recolhendo imediatamente...
- ... quanto mais rápido melhor...
  - ... procurando não perder o equilíbrio...
- ... encerrando em *cocorinha* ou *negativa*...
- ... sendo preferível a segunda...

#### ... as queixadas...

- ... podem ser acompanhadas de saídas em *áú*...
- ... com ou sem *rolê*...
- ... a depender do contra-ataque imaginário correspondente...
  - ...estes movimentos...
  - ... devem ser repetidos freqüentemente...
  - ... afim de preparar a musculatura

... e o sistema nervoso para a armada-solta...

**... a armada-solta....**

- ... completando-se pela *cocorinha*...
  - ... *negativa*... *aú*... com e sem *rolê*.
- ... *cocorinha* pressupõe que estamos descendo...
  - ... em defesa de um contra-golpe alto...
- ... *negativa* corresponde à defesa duma *benção*...
  - ... *aú* simula o escape duma *rasteira*...
- ... ou saída duma *negativa*...

- ... a repetição freqüente do pedido de arpão-de-cabeça...
  - ... facilita muito a leveza e o equilíbrio...
  - ... indispensáveis ao giro da armada-solta...
- ... evitando o apoio no calcanhar e o medo da queda...
- ... dois inimigos potenciais do praticante destreinado...

**... as meia-luas de frente...**

- ... se complementam com *negativas*...
  - ... *cocorinhas*...
- ... ou outros movimentos defensivos...
  - ... como na sequência de ensino...

**... os martelos...**

- ... devem ser iniciados com os joelhos fletidos...
  - ... e terminados pelo açoite...
- ... procurando atingir as ilhargas ou a cabeça do adversário...
  - ... consoante a elasticidade do praticante...
- ... o apoio da palma da mão...
  - ... do lado oposto ao do membro inferior de ataque...
- ... no assento da cadeira...
  - ... ao modo de ensino de Bimba...
- ... facilita o desenvolvimento muscular...
  - ... e a elasticidade da articulação coxo-femoral...
- ... bem como do equilíbrio...
  - ... necessários à correta execução deste movimento...
- ... e permitem a sua realização mais lenta...

... aumentando assim o seu efeito final...

... embora **durante o jogo de capoeira...**

... o membro inferior atacante...

... deva ser recolhido instantaneamente...

... permitindo a volta rápida...

... e segura à posição inicial...

... sem que o oponente tenha oportunidade de agarrá-lo...

... e chutar os órgãos sexuais...

... ou aplicar uma rasteira como contra-ataque...

**... durante a ginastica individual..**

... *o movimento deverá ser lento...*

... *para que possa ser mentalizado...*

... *analisado... aperfeiçoado...*

... os dedos do pé devem ser estar em leve flexão dorsal...

... os músculos do pé contraídos...

... devendo o impacto...

... ser realizado com a parte mais anterior da planta...

... para evitar as fraturas de dedos...

... é um movimento que não se enquadra exatamente...

... na dinâmica da capoeira...

... porque não traz a esquivas automática...

... característica desta luta...

... *que em cada movimento de ataque...*

... *carrega o potencial de escape elegante e facil...*

... *a mandinga...*

... *o segredo da invulnerabilidade do capoeira...*

... *sempre esquivo... fugídio... inatingível.*

**Não deverão ser omitidos...**

... os movimentos de ataque com os cotovelos e mãos...

... partir de todas as posições...

... *cutilada... godemi... galopante... asfixiante...*

*...pontas de dedos... socos diretos e cruzados...  
... palmas e costas de mão... garra de onça... etc...*

**... o quebra-mão...**

*... devidamente acompanhado pela rasteira de lado...  
... vingativa... banda de costas...  
... deve ser lembrado...  
... pois dele podemos necessitar na defesa pessoal...*

**... numa etapa mais avançada...**

*... podemos incluir a simulação de entradas e esquivas...  
... em movimentos de projeção...  
... vingativa... banda traçada... banda de costas...  
... balões... saltos... rolês...  
... arqueamentos... cruzilhas... cruz...  
... e criações pessoais *ad infinitum!**

*... estes movimentos mais complexos...  
... são de criação mental mais difícil...  
... exigem senso de cronometragem aguçado...*

*... a falta dum opositor real...*

*... complica ainda mais a elaboração...  
... mesmo em passos lentos...  
... do quadro imaginário dinâmico...  
... que inclui a presença dum adversário virtual...  
... em movimento complicado...  
... exato no tempo e no espaço!*

*... cuja complexidade crescente...  
... enriquece e valoriza esta fase da ginástica...  
... estimula os processos mentais...  
... a criatividade...  
... a atenção... e o interesse do praticante...  
... unindo a Mente e o Corpo...  
... integrando o Ser!*

## TREINAMENTO INICIAL

... consideramos a hipótese dum *antigo capoeirista*...  
 ... hoje com uma *idade mais avançada*...  
 ... há longo tempo afastado da prática esportiva...  
 ... e desejoso de retornar à antiga forma...  
 ... ou melhorar a aptidão física...

... os que não ainda tenham praticado a capoeira...  
 ... terão dificuldade natural...  
 ... na compreensão dos movimentos citados...  
 ... tornando indispensável um *mestre*...  
 ... para o aprendizado e acompanhamento...

... *o treinamento*...  
 ...*deve ser iniciado por um exame médico para avaliação*...  
 ... *das atuais condições de saúde e aptidão física*...  
 ... *e acompanhado por um treinador especializado*...

... no ensino das primeiras lições de capoeira...  
 ... Mestre Bimba se valia...  
 ... duma *velha cadeira de madeira*...  
 ... para representar um adversário imaginário...  
 ... e demonstrar os movimentos iniciais da seqüência...  
 ... facilitando assim o aprendizado...  
 ... no método de aptidão física pela capoeira...  
 ... **a cadeira do mestre**...  
 ... *além de simbolizar o adversário*...  
 ... *serve como apoio para os exercícios*...  
 ... por ser um obstáculo no campo visual...  
 ... centraliza a atenção...  
 ... desenvolve o golpe de vista...  
 ... a confiança e coragem de realizar os gestos...  
 ... e garante a segurança do procedimento...

**...a primeira fase do treinamento...**

**... baseia-se na prática do gingado bastante floreado...**

- ... com movimentos dos membros superiores...
- ... que devem varrer toda a frente do praticante...
- ... desde a cabeça até os joelhos....
- ... da linha média até os flancos...
- ... movimentos soltos...
- ... atenção voltada para cada etapa do procedimento...

**... é aconselhável começar com a *guarda alta*...**

- ... mais descansada... mais fácil...
- ... e progressivamente...
- ... ir abaixando até alcançar a guarda baixa...
- ... como no *jogo da Iuna*...
- ... cada movimento...
- ... deve ser acompanhado da imagem mental...
- ... do adversário em ameaça de ataque...

- ... de quem nos protegeremos...
- ... pela esquiva... pelo bloqueio suave...
- ... que deverá desviar o golpe para os lados...
- ... seguindo a sua direção para diminuir a força viva...
- ... evitando que o ataque alcance o seu objetivo...

**... nesta fase podemos introduzir...**

- ... o *pedido de arpão de cabeça*...
- ... base dos *movimentos giratórios*...
- ... *sobre o eixo vertical* do corpo humano...
- ... componente *freqüentemente encontrado*...
- ... nos *movimentos de esquiva e de ataque*...
- ... característicos da capoeira...
- ... estes giros...
- ... aparentemente inócuos...
- ... adestram os canais semi-circulares...
- ... e os reflexos oculares...
- ... de manutenção do equilíbrio...
- ... ao tempo em que...

... são a origem dos ataques e esquivas..  
 ... como *meia-lua de compasso*..  
 ... *armada solta... rolê... etc...*

**... é muito importante...**

**... não girar sobre os calcanhares...**

... *o que leva a coluna vertebral à hiperextensão reflexa...*

... postura de menor equilíbrio...

**... os pés devem sempre levar apoio na sua parte anterior...**

... o ideal é...

... que as plantas deslizem **suavemente** no chão...

... num movimento contínuo...

... em torno dum ponto imaginário...

... situado no meio da saliência anterior da planta do pé...

... durante o início do giro...

... é imperativo atentar para...

... a colocação e a postura do *oponente imaginário*...

... observando de soslaio *a cadeira*...

... por cima dos ombros ou por baixo das axilas...

.. para avaliar o seu provável movimento...

... procedimento fundamental...

... para o desenrolar...

... ou desdobraimento...

... do pedido de arção de cabeça...

... igualmente importante...

... é a **posição inicial do pé**...

**... que servirá de eixo do giro**...

... que deve ficar *um pouco adiante do outro*...

... apoiado no seu terço anterior...

... com a *ponta levemente virada para trás*...

... como fosse começar o giro...

... assim o movimento ficará solto... leve...

... flutuante e ágil...

## EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS PARA OS MOVIMENTOS AVANÇADOS

### ... Preparação para aú...

- ... os exercícios para a execução do aú...
  - ... procuram desenvolver...
- ... a musculatura usada neste movimento...
  - ... o senso de equilíbrio...
- ... na postura vertical de cabeça para baixo...
  - ... e autoconfiança durante o volteio no ar...
- ... com o apoio nas mãos no chão...
  - ... em posição inusitada...
- ... em que o medo da queda está presente!

- ... este movimento exige...
  - ... membros superiores fortes...
  - ... para a sustentar todo o peso do corpo...
  - ... e fornecer impulso para o desdobramento da evolução...
  - ... consoante o comportamento do oponente...
- ... os músculos dorsais...
  - ... especialmente os paravertebrais...
- ... aliados aos largos do abdome...
  - ... também são indispensáveis...
- ... à posição vertical do tronco durante o volteio...

### ... a postura do segmento cervical da coluna vertebral... ... é fundamental no início do treinamento...

- ... porque é praticamente impossível...
  - ... manter a posição vertical invertida...
- ... com o pescoço fletido para diante...
  - ... que provoca...
- ... flexão reflexa da coluna tóracolombar para diante...
  - ... e queda do corpo para a frente...
- ... “cortando” o aú...
  - ... tanto na *bananeira de cabeça*... como na *parada*...
- ... ou no próprio giro do aú...

... portanto, **devemos iniciar este movimento...**  
**... sob leve flexão do pescoço para trás!**

... com o desenvolvimento dos reflexos nervosos...  
 ... e evolução do aprendizado...  
 ... poderemos variar as posturas do pescoço...  
 ... sem prejuízo do equilíbrio...  
 ... por que a repetição dos estímulos...  
 ... gera circuitos reverberantes espinhais...  
 ... e bulboprotuberanciais...  
 ... responsáveis pela automatização dos movimentos...

*... importante no treinamento...*

**... é o domínio do medo de perder o equilíbrio...**  
*... e cair de costas no chão!*

**... apoio no solo com saltitamento**

... da posição de cocorinha...  
 ... deixar cair o corpo para frente...  
 ... apoiando as mãos no solo adiante dos ombros...  
 ... levantar as cadeiras ... e saltitar alternadamente..  
 ... como se fossemos plantar bananeira...  
 ... em fase mais avançada...  
 ... podemos saltar com ambos pés simultaneamente...  
 ... em tentativa de plantar bananeira...  
 ... retornando em seguida à posição inicial...

**... o apoio da cabeça no solo e dorso na parede...**

... desenvolve a musculatura paravertebral...  
 ... ao tempo em que...  
 ... habitua o praticant à postura de cabeça para baixo...  
 ... adapta os aparelhos respiratório e circulatório...  
 ... ao funcionamento nesta posição anômala...  
 ... e pouco a pouco domina o medo...  
 ... inimigo solerte...  
 ... sempre pronto a nos surpreender...

**... o apoio no solo a partir do gingado...**

- ... durante o gingado...
  - ... fletir o tronco para frente e para um dos lados...
- ... apoiar as mãos no solo...
  - ... levantar uma perna como se fosse realizar um *aú*...
- ... retornar ao gingado...
  - ... e repetir o gesto para o outro lado...
- ... levantar cada vez mais o corpo...
  - ... até conseguir alcançar a vertical...
- ... e completar o volteio do *aú* com naturalidade...

**... preparação para a negativa****... a partir da cocorinha...**

- ... alongar para diante...
- ... a perna do lado da mão apoiada no chão...
  - ... projetando simultaneamente...
- ... o tronco para o mesmo lado...
  - ... apoiar as duas mãos ao lado da perna estirada...
- ... procurando colar o tronco e a cabeça ao solo!
  - ... e retornar à posição inicial...

**... a partir do gingado...**

- ... deixar o corpo cair frouxamente...
  - ... sobre a perna colocada atrás...
  - ... enquanto estira a outra perna para diante...
- ... deixar o tronco cair ao lado da perna estirada...
  - ... amortecendo a queda...
  - ... com o apoio da mão do mesmo lado...

**... o tronco deve formar um ângulo de noventa graus...**

- ... com a perna estirada...
- ... e o rosto colado ao chão...

**... preparação para arqueamento...**

- ... podemos iniciar o arqueamento para trás...
  - ... e simultaneamente exercitar a musculatura abdominal...
- ... a partir do leito em decúbito dorsal...
  - ... deitado de barriga para cima...

... com a parte superior do tronco para fora da cama...  
 ... de modo que o apoio se faça na bacia...  
     ... e o peso das pernas possa manter o equilíbrio...  
 ... deixar o tronco e a cabeça...  
     ... penderem para baixo à procura do solo...  
 ... tentando apoiar as palmas no chão...

### ... esquentar banho

... todos lembramos a importância...  
     ... que Mestre Bimba atribuía...  
     ... ao ritual do *esquentar-banho*...

... que neste treinamento especializado...  
     ... deverá ser realizado...  
 ... através do *saltitamento africano*...  
     ... dança ritual guerreira dos *Watutsi*...  
 ... que tem a característica...  
     ... de ser praticado em relaxamento generalizado...  
 ... sacudindo todo o corpo como um boneco mole...

... o salto deve procurar flutuar no ar...  
     ... como um floco de algodão...

... e ao retornar ao solo...  
     ... as pernas devem estar relachadas...  
 ... levemente fletidas...  
     ... abaixando o corpo...  
 ... preparando para o impulso de elevação...  
     ... com uma leve flexão da coluna para diante...  
 ... acompanhada de sacudimento...  
     ... do pescoço e cabeça...

... este era o segredo...  
 ... da incrível capacidade física de Hélio Noronha...  
     ... um dos melhores e mais disciplinados atletas...  
     ... que conheci em nossas rodas de capoeira!

... *no período inicial do treinamento*...  
     ... até que melhore a aptidão...

*... é prudente realizar um número reduzido de saltos...*

*... entre dez e trinta...*

*... com intervalos para recuperação do fôlego...*

*... pelo gingado lento e respiração profunda...*

*... a cada quarto salto...*

*... o impulso deverá ser maior...*

*... imprimido um ritmo agradável ao exercício...*

*... executado antes do banho...*

*... é de grande valor...*

**... para alcançar a aptidão física desejada...**

## INTEGRAÇÃO PSICOSSOMÁTICA

*... a prática solitária da capoeira conduz...*

*... a um estado de meditação transpessoal dinâmica...*

*... capaz de levar a uma integração completa...*

*... entre a mente e o corpo...*

*... equivalente ao gerado pela prática da yoga...*

*... e das artes marciais orientais...*

*... ou da dança ritual...*

*... pela introspecção dinâmica que ocorre...*

*... durante a prática individual da capoeira...*

*... conseguimos afastar do campo mental...*

*... as preocupações do dia a dia...*

*... e assim combater o estresse e a estafa...*

*... recuperando a paz interior e o bem-estar geral...*

*... o efeito é mais notável...*

*... é a manutenção do equilíbrio do meio interno...*

*... homeóstase...*

*... pelo funcionamento adequado...*

*... do sistema nervoso vegetativo...*

*... e do sistema de fluxo de Qi...*

## EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

### **... cadeira de balanço ou mata-borrão...**

- ... movimento excelente para massagear...
- ... e mobilizar a coluna vertebral...
- ... realizado com as costas apoiadas no chão...
- ... pernas fletidas sobre o tronco...
- ... braços cruzados por diante dos joelhos...
- ... a segurá-los firmemente...
- ... cabeça fletida para diante...
- ... consiste em movimentos de balanço...
- ... semelhante à oscilação...
- ... numa cadeira de balanço..
- ... ou num mata-borrão...
- ... procurando elevar sucessivamente...
- ... a cabeça e os membros inferiores...
- ... rolando sobre o dorso...

## **O CATECISMO DA CAPOEIRA**

**... dedicado às três estrelas de “Angola”...**

**... Venerável Mestre Pastinha....**

**... Mestre João Grande...**

**... Mestre João Pequeno...**

*... e...*

*... no pequeno Bujão...*

*... a todos os capoeêrs !*





**... o que torna a infinitamente rica e fértil...  
... cheia de surpresas!**

**... devem ser excluídos...  
... os violentos por natureza...  
... ou propósito...**

... capazes de provocar lesões graves ou morte...

... que podem ser demonstrados...  
... no ciclo de defesa pessoal...

... a alunos previamente selecionados...

... em sessões reservadas...

... sob cuidados preventivos contra acidentes...

**... jamais exibidos em público ou divulgados!**

... outra característica importante...

... *é o engajamento dos participantes...*

... *num jogo à curta distância ...*

... *no máximo ao alcance dum braço ou perna...*

... extremamente malicioso...

... de intenções de ataque...

... movimentos aparentemente inocentes...

... simulação de fraqueza ..

... exibições coreográficas...

... possibilitando ataques...

... frustrados ou não por esquivas...

... ou contra-ataques inesperados...

... capazes de demonstrar...

... a técnica... agilidade... preparo físico...

... a autoconfiança dos participantes...

... a **superioridade** de um deles!

## CAPOEIRA, SENTIDO AMPLO E SENTIDO RESTRITO!

Enquanto analisava o que observei durante toda a vida...  
... e os documentos históricos sobre a capoeira...  
... algumas perguntas sem respostas me afloraram à mente...

- por que as descrições antigas de capoeiras no Rio de Janeiro, Pernambuco, Alagoas e Sergipe, não se referem às *rodas de capoeira*?
- por que as gravuras antigas, não exibem o berimbau regendo a prática da capoeira no Rio de Janeiro, Pernambuco, Alagoas e Sergipe?
- por que a capoeira do Rio de Janeiro, Pernambuco, Alagoas e Sergipe, envolve o conceito de *malta* ?
- por que a associação freqüente com brigas e desordens da capoeira do Rio de Janeiro, Pernambuco, Alagoas e Sergipe?
- por que não **encontramos** descrições de *gingado* nas descrições antigas de capoeira em Rio de Janeiro, Pernambuco, Alagoas e Sergipe?
- por que não encontramos no passado referência freqüente a capoeira em Minas Gerais e S. Paulo?
- por que não encontramos capoeira nos quilombos residuais encontrados pelo Brasil adentro, especialmente se encararmos a capoeira como forma de luta e resistência no confronto entre escravos e classe dominante como querem alguns sociólogos e historiadores ?
- por que a capoeira na Bahia apresenta características especiais?
- por que a capoeira na Bahia é praticada sob a regência do berimbau?
- por que a capoeira na Bahia é encontrada nas margens do rio Paraguassú e não é encontrada no interior do Estado?

- por que a capoeira na Bahia é intimamente ligada ao candomblé ( pelo ritmo de Logunedê e ao sotaque iorubano, bem como aos seus irmão de raiz musical, *batuque*, *maculelê* e *sambas de chula (santamarense)* e *corrido (cachoeirano)* )?
- por que a capoeira na Bahia é dotada de ritual característico?
- por que a capoeira na Bahia encontra-se associada às *rodas de capoeira*, formadas aos domingos, dias santificados e às festas tradicionais populares?
- por que a capoeira na Bahia é de caracter tradicionalmente lúdico, antes que belicoso, exceto no estilo *regional*?

As respostas que me ocorrem, dentro das minhas limitações pessoais e culturais, conduzem nitidamente à conclusão que o termo capoeira é usado em duas acepções distintas...

- **sentido amplo...**

abrangendo as modalidades pugilísticas de raiz africana (*ngolo* ?) incluindo as modalidades de capoeira *urbana* praticadas antigamente nos morros e favelas do Rio de Janeiro, em Pernambuco, Alagoas e Sergipe;

- **sentido restrito...**

referente ao *jogo de capoeira*, capoeira *litorânea*, ou melhor, *portuária*, baiana, originária do Recôncavo Baiano, criada pelos trabalhadores de portos, embarcações, carregadores e carroceiros e posteriormente desdobrada nos estilos *regional* e *angola*.

## O ESTILO DE MESTRE BIMBA

... a proscrição legal da capoeira...

... obrigou Mestre Bimba a dissimular a sua prática...

... sob o nome pomposo de “*Luta Regional Baiana*”...

... por temperamento do Mestre Bimba...

... e daqueles que compunham o ambiente...

... em que se plasmou o novo estilo...

- ... *que concebiam a capoeira como luta...*
- ... foram acentuados os aspectos bélicos...
- ... em detrimento daqueles puramente lúdicos...
  - ... e coreográficos...
  - ... enriquecendo o acervo de movimentos...
  - ... com golpes traumáticos... projeções...
  - ... manobras de ataque e defesa...
  - ... e táticas de combate...
  - ... devendo ser registrado...
  - ... que houve uma preocupação...
  - ... de retorno à coreografia...
  - ... e à exibição de habilidades...
  - ... pela introdução do *jogo de Luna*...
- ... no qual...
  - ... a *permissão* do uso de *balões*...
- ... **sem esquete!**
  - ... impõe cunho de “*estilo Regional*”...
  - ... e atesta o desenvolvimento técnico dos parceiros...
    - ... na prática, o *estilo Regional* é reconhecido...
  - ... pelos seus toques de berimbau...
    - ... pela riqueza de movimentos de *floreio*...
  - ... de mãos e braços... pelos balões...
    - ... pela curta distancia entre os *lutadores*...
  - ... que não permite movimentos em falso...
    - ... nem cabriolas despropositadas!
    - ... **cumpre acentuar que...**
    - ... ***os movimentos de luta*... defesa pessoal...**
    - ... **e outros capazes de provocarem...**
    - ... **acidentes ou lesões corporais...**
    - ... ***não devem ser empregados em jogos*...**
    - ... ***nem disputas esportivas*...**
  - ... devendo ser praticados em sessões reservadas... **especiais**...
    - ... como era habito do Mestre...
    - ... **os treinos secretos dos formados!**

## **OS MANDAMENTOS DO CAPOEIRA**

- Respeitar o Mestre...**
  - e guardar disciplina durante os treinos.**
  - Manter vigilância permanente em todos...**
    - e em todo o ambiente.**
- Não perder de vista os movimentos do parceiro.**
  - Manter a calma em todas as situações.**
- Cuidar da segurança dos companheiros de treino.**
  - Zelar pela higiene do ambiente de treino.**
  - Não usar os conhecimentos adquiridos...**
    - em brincadeiras ou agressões.**
  - Obedecer ao comando do berimbau...**
    - durante a prática da capoeira.**
- Obedecer às instruções do Mestre durante os treinos.**
  - Praticar diariamente todos os movimentos.**
- Não se afastar do parceiro.**
  - Não esperar tempo ruim!**

## O PLANO GERAL DE ENSINO

- O método de ensino consiste basicamente...
- ... **no domínio de cada movimento do jogo de capoeira...**
    - ... pelo aprendizado individual...
    - ... sob supervisão direta do Mestre...
      - ... *sem o uso do berimbau...*
      - ... *da seqüência de ensino básico...*
  - ... concebida por Mestre Bimba...
    - ... *a seqüência de balões...*
  - ... deve ser treinada desde as primeiras sessões...
    - ... com próprio mestre...
  - ... com o auxílio do contramestre...
    - ... ou dum formado hábil...
      - ... somente depois de adquirir...
  - ... o equilíbrio nos movimentos...
    - ... rapidez na esquivas e nas descidas...
  - ... espontaneidade nos movimentos das seqüências...
    - ... e domínio do medo de ser atingido e de cair...
  - ... o principiante poderá passar à segunda parte do curso básico...
    - ... sob o comando do berimbau...
      - ... a primeira aula sob berimbau...
      - ... recebe o nome especial de *batizado*...
  - ... o aluno mais velho que *puxar o calouro*...
    - ... de preferência um *formado*...
  - ... o *padrinho*...
    - ... deverá *jogar com cuidado*...
  - ... evitando maltratar...
    - ... ou derrubar o *afilhado*...
  - ... especialmente com a *rasteira* !
    - ... nesta oportunidade...
  - ... é escolhido o *nome de guerra* do novo *veterano*...
    - ... que durante o restante do curso...
  - ... treinará sob o berimbau...

... aos quatro meses de aula o aluno...  
 ... deverá variar freqüentemente de companheiro...  
 ... para criar...  
 ... novos reflexos medulares de defesa...  
 ... e enriquecer o acervo de movimentos aprendidos...  
 ... alcançada a eficiência...  
 ... na *negativa* e na defesa de *balões*...  
 ... poderá ser ensinada a *rasteira*...  
 ... para que se acostume com o seu desequilíbrio...  
 ... e possa ser derrubado com segurança...  
 ... em torno do sexto mês do curso...  
 ... o discípulo já deverá dominar...  
 ... os movimentos das seqüências... a arte de cair...  
 ...o traquejo... a desenvoltura...e a experiência...  
 ... indispensáveis à graduação como capoeirista...  
 ... no cerimonial da *formatura*...  
 ... a critério e responsabilidade...  
 ... do Mestre da *Academia!*

## PLANO GERAL DAS AULAS

Cada aula de capoeira... inclui as seguintes partes...

... **Seqüência de balões...**  
 ... **Seqüência de básica ensino...**  
 ... **Jogo dos alunos mais novos...**  
 ... **Jogo livre...**  
 ... **Jogo de Iuna...**  
 ... **Esquenta banho...**  
 ... **e termina com...**  
 ... **Banho frio...**

... e rápido...

## GERAÇÃO DOS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA

### O movimento original é o gingado...

... movimento fundamental ...

...raiz donde se derivam...

... os demais componentes da capoeira!

### ... a partir do gingado passamos a...

... descida para a posição de *cocorinha*...

... pedido de *arpão de cabeça*...

... movimentos de perna...

... movimentos de mãos e braços...

... giro de cintura ou *rolê*...

... volteio do *aú*...

... *cabeçada*...

### ... na posição de *cocorinha*...

... os cotovelos devem...

... permanecer apoiados nos joelhos...

... as mãos pendentes para diante...

... a partir da *cocorinha* podemos passar...

### ... à defesa em *cocorinha*...

... pelo agachamento para esquiva de ataque alto...

... com proteção do rosto pelo membro superior...

... e do flanco pela inclinação do corpo...

... na direção do *golpe* de ataque...

... e pela inclinação lateral..

... na direção do *movimento* de ataque...

... com apoio da mão do mesmo lado no chão...

... para fora do pé...

... enquanto a outra mão...

... acompanha o membro atacante...

... e protege a cabeça...

**... à negativa...**

... pela extensão duma das pernas para diante...

... deixando o tronco cair para o mesmo lado...

... apoiamos as mãos no solo...

... levando a cabeça rente ao chão...

... e fletindo a perna de apoio ao solo...

**...à meia-lua de compasso falsa...**

... com um giro similar ao do *pedido de arpão de cabeça*...

... realizado em postura de *cocorinha*...

... movimento muito comum no *jogo de baixo*...

**... a partir do arpão de cabeça surgem...**

... *armada solta... e meia-lua de compasso...*

**... dos movimentos de pernas originam-se...**

*queixada... benção... escorão... rebote...*

*joelhada... dourada... banda-traçada e rasteira...*

**... dos movimentos de mãos e braços nascem...**

*galopante... asfixiante... quebra-mão... godemi*

*dedo nos olhos... palma... leque... cutila...*

*costa-de-mão... cotovelada... e jicá...*

**... do giro de cintura desenvolvemos...**

*rolê...vingativa...banda de costas ediscóbulo...*

**... do volteio do aú realizamos...**

*rolê no aú...leque no aú...joelhada no aú...corte no aú...*

*tesoura... ponteira...sapinho...aú encurugido...*

*aú fechado...aú espichado e arqueamento para trás...*

**... a partir da cabeçada praticamos...**

*cabeçada de açoite e cabeçada de escurrumelo...*

## EXAME INICIAL

... o exame inicial compõe-se de testes...

... para avaliação da flexibilidade mioarticular...

... força muscular e equilíbrio...

... as manobras...

... muito simples e sumárias...

... procuram as raras incapacidades e limitações...

- ... para orientação do instrutor...
- ... na seleção dos procedimentos...
  - .... ou métodos de ensino...
- ... mais adequados a cada aluno...
  - ... são as seguintes...
  - beijo dos joelhos... cocorinha... meia-lua de compasso...*
  - pinto catando milho... flexão da coluna para diante...*
  - arpão de cabeça...*
  - flexão da coluna para trás*
  - com suporte da cintura pelo instrutor...*
  - meia-lua-de-frente.. e aí...*

### ... Beijo dos joelhos...

#### *Descrição...*

Pernas bem abertas, pés em dirigidos para a frente, braços afastados obliquamente para trás e para os lados. Fletir um dos joelhos e tentar encostar o queixo na coxa, logo acima da rótula. Movimento bilateral.

#### *Objetivo...*

Avaliar a flexibilidade para diante e rotação lateral da coluna e do abdome; força e elasticidade muscular dos membros inferiores e o equilíbrio.

### ... Cocorinha...

#### *Descrição...*

Agachado, pés afastados e apontando para diante, tronco fletido para diante, cotovelos apoiados sobre os joelhos, mãos pendentes para diante, olhar dirigido diretamente para a frente.

#### *Objetivo...*

Explorar a flexibilidade mioarticular dos joelhos, do abdome, bacia e coluna vertebral; a força e elasticidade da musculatura dos membros inferiores; a respiração diafragmática.

### ... Meia-lua de compasso...

#### *Descrição...*

A partir da posição de cocorinha, avançar um passo para diante, fletindo e rodando o tronco para o mesmo lado, ao mesmo tempo em que apoia as mãos no solo junto deste pé. Com a perna do lado oposto em extensão descrever um giro no ar, tentando atingir a

palma da mão do mestre e voltando à posição inicial. Movimento bilateral.

*Objetivo:*

Examinar coordenação muscular, equilíbrio, sentido de localização segmentar e diadocinesia; a flexibilidade mioarticular do quadril, da coluna, inclusive do pescoço; a visão periférica.

**... Pinto catando milho...**

*Descrição...*

A partir da cocorinha, afastar os joelhos, apoiar os cotovelos fletidos na face interna da coxa logo acima dos joelhos, apoiando as mãos no solo ligeiramente para diante da linha de apoio dos pés. Inclinando o tronco para diante, retirar o pé do chão, encostar as plantas uma na outra e permanecer o maior tempo possível nesta postura de ave.

*Objetivo...*

Avaliar a força muscular da cintura escapular, dos membros superiores, da coluna vertebral e do abdome; o equilíbrio e coragem.

**... Flexão da coluna para diante...**

*Descrição...*

Em ortostase, pés juntos, joelhos estendidos, fletir o tronco para diante tentando encostar as mãos nos dorso dos pés.

*Objetivo...*

Verificar a flexibilidade da coluna vertebral para diante e a elasticidade da musculatura extensora do membro inferior.

**... Flexão da coluna para trás...  
com suporte da cintura pelo instrutor...**

*Descrição...*

Em ortostase, pés juntos, fletir a coluna vertebral para trás tentando apoiar as mãos no chão e manter o corpo arqueado com o auxílio do mestre que apoia a cintura com os braços durante este movimento.

*Objetivo...*

Avaliar a flexibilidade da coluna vertebral para trás; a elasticidade e força dos músculos largos do abdome, dos escapulares, dos extensores membro superiores, dos extensores da coxa, extensores da coluna vertebral e coragem.

**... Arpão de cabeça...**

*Descrição...*

Em ortóstase, adiantar um dos pés e completar um giro sobre o seu terço anterior, com os braços afastados do tronco e olhando por baixo da axila. Movimento bilateral.

*Objetivo...*

Verificar a leveza do deslocamento dos pés no solo, o equilíbrio e a coordenação motora.

**... Meia-lua-de-frente...***Descrição...*

Da posição de gingado, levantar a perna estendida e girar em movimento de varredura frontal tentando bater na mão espalmada do mestre.

*Objetivo...*

Avaliar a musculatura flexora da coxa sobre a bacia e os músculos pelvitrocantarianos, extensores e adutores da coxa e o equilíbrio dinâmico.

**... Aú...***Descrição...*

Descrever um giro no ar com apoio das mãos no solo e voltar à posição de pé ou ortostática. Movimento bilateral.

*Objetivo...*

Verificar a coordenação muscular; o equilíbrio e o medo de executar o movimento; a força muscular da coluna vertebral, dos ombros e dos braços.

## PRIMEIRO CICLO

### GINGADO

é um movimento de balanço em vaivém de todo o corpo...

.... ritmado...

... acompanhando a cadência do berimbau.

... nasce da cintura...

... se propaga para o tronco...

... membros e cabeça....

... *ao nível dos ombros...*

... *origina o jicá...*

... *movimento oscilatório da espádua...*

... *que se espraia em ondas...*

... *por todo o membro superior...*

... *dentro do ritmo do toque do berimbau...*

... *gerando os movimentos de floreio...*

... durante a prática do gingado...

... devemos manter um afastamento normal entre os pés...

.... como na passada natural...

**... para que o equilíbrio seja perfeito...**

**... e os movimentos mais ágeis.**

... *o afastamento excessivo entre os pés...*

... *lateral ou antero-posterior...*

... *obriga a maior deslocamento do CGC...*

... *Centro de Gravidade do Corpo...*

... *ou Centro de Equilíbrio do Corpo...*

... *CEC...*

... *dificultando a manutenção do equilíbrio...*

... *durante os deslocamentos...*

... *diminuindo a agilidade...*

... *exigindo maior esforço muscular...*

**... a extensão completa dos membros inferiores...**

... *é também desvantajosa...*

- ... tornando os movimentos duros e deselegantes...
  - ... provocando hiperextensão reflexa da coluna vertebral...
- ... e reduzindo e a velocidade das esquivas...
  - ... além de aumentar a violência dum eventual impacto...
- ... a postura ideal...**
- ... *é a ligeira flexão das articulações...*
  - ... que permite o rendimento máximo dos músculos...
- ... e possibilita a velocidade máxima nos movimentos...
  - ... além de amortecer os impactos...

## COCORINHA

- ... nesta posição as plantas dos pés...
  - ... devem ficar bem apoiadas no solo...
- ... com um afastamento confortavel entre os pés...
  - ... com o CGC ( Centro de Gravidade ou Equilibrio )...
- ... caindo na reta que une os centros dos pés...
  - ... *para que o equilíbrio seja perfeito...*
    - ... a coluna vertebral...
      - ... deve permanecer levemente inclinada para diante...
- ... para facilitar a mudança rápida de posição...
  - ... o Mestre recomendava...
- ... não deixar o corpo pender para trás...
  - ... para não prejudicar o equilíbrio...
- ... nem retardar os deslocamentos...
  - ... na postura padrão...
- ... os braços ficam apoiados levemente sobre os joelhos...
  - ... e as mãos pendentes adiante do corpo...
- ... o movimento de defesa em cocorinha...**
- ... é um movimento de agachamento...
  - ... para esquivar de ataque alto...
- ... com proteção do rosto com o braço...
  - ... e dos flancos pela inclinação do corpo...
- ... *na direção do golpe de ataque...*
  - ... durante a defesa *duma meia-lua de frente...*
- ... *ou meia-lua de compasso...*
  - ... o braço do lado donde parte o ataque...

... deve resguardar a cabeça durante a descida...  
 ... *e acompanhar o percurso do pé agressor...*  
 ... enquanto o tronco se desvia...  
 ... no mesmo sentido do movimento de ataque...  
 ... e a outra mão toma apoio no solo...

**NEGATIVA**

... descida defensiva assumida partir da cocorinha...  
 ... pela extensão duma das pernas para diante...  
 ... deixando o tronco cair para o mesmo lado...  
 ... apoiando as mãos...  
 ... e quase escostando a cabeça ao chão...  
 ... ao tempo em que se flete a perna de apoio...

**SEQÜÊNCIAS BÁSICAS****Ü CONVENÇÕESP**

⇒ Movimento de Ataque ou.contra.ataque	⇐Movimento de Ataque ou contra-ataque
⇐ Movimento de esquivia ou defesa	⇒ Movimento de esquivia ou defesa

**Meia-lua-de frente e Armada-solta**

⇒Primeira meia-lua de frente	⇒Defesa em Cocorinha
⇒Segunda meia-lua de frente	⇒Defesa em Cocorinha
⇒Armada-solta	⇒Defesa em Negativa
⇐Saída em Aú	⇐Cabeçada
⇐Rolê	Volta ao Gingado

**Queixada e Armada-solta**

⇒Primeira queixada	⇒Defesa em Cocorinha
⇒Segunda queixada	⇒Defesa em Cocorinha
⇒Armada-solta	⇒Defesa em Negativa
⇐Saída em Aú	⇐Cabeçada
⇐Rolê	Volta ao Gingado

### Martelos e Armada-solta

⇒Primeiro martelo	⇒Defesa com Mão em Concha
⇒Segundo martelo	⇒ Defesa com Mão em Concha
⇒Armada-solta	⇒Defesa em Negativa
⇐Saída em Aú	⇐Cabeçada
⇐Rolê	⇒Volta ao gingado

### Armada solta e Benção

⇒Primeira Armada-solta	⇒Defesa em Cocorinha
⇒Segunda Armada-solta	⇒Defesa em Cocorinha
	⇐Benção
⇐Negativa	⇒Saída em Aú
⇒Cabeçada	⇒Rolê

### Benção, Negativa e Aú

Þ Benção	⇒Negativa
Û Aú	Û Cabeçada
Û Rolê	

### Meia-luas de compasso

⇒Primeira Meia-lua de compasso	⇒Defesa em Cocorinha
⇒Segunda Meia-lua de compasso	⇒Defesa em Cocorinha
	⇐Cabeçada
⇐Rolê	Volta ao Gingado

### Arpão de cabeça

⇒Giro de arpão de cabeça	⇐Cabeçada
⇒Joelhada	⇒Negativa
⇐Saída de aú	⇐Cabeçada
⇐Rolê	Volta ao gingado

### Godemi e arrastão

⇒Primeiro godemi	⇐Defesa com palma de mão
⇒Segundo godemi	⇒Defesa com palma de mão
⇒Galopante	⇐Arrastão
⇐Negativa	⇐Saída de aú
⇒Cabeçada	⇐Rolê

### Nota

Nesta fase são demonstrados apesar de não estarem incluídos nas seqüências o *Asfixiante* e a *Cutila*.

## SEQÜÊNCIA DE BALÕES

... *ensina...*

*a saltar ante a ameaça duma projeção...*

*... a cair com segurança e elegância...*

... evidencia a **interdependência dos jogadores...**

... *sem a qual não se joga, nem aprende a capoeira!*

.. deve ser executada no **início** de cada treino...

... com pele ainda seca...

... camisa de malha de algodão...

... em piso firme...

... não escorregadio...

... nas primeiras sessões...

... *o calouro deve praticar com o mestre...*

... *o contra-mestre...*

... *ou um formado confiável...*

... **para evitar acidentes...**

... nas sessões subseqüentes...

... um veterano mais hábil..

... poderá colaborar neste exercício...

... compõe-se dos seguintes movimentos...

*cintura desprezada... balão cinturado... balão de lado e balão em pé...*

## CINTURA DESPREZADA

... o *calouro* dá um aú bem espichado...

... em direção do *contramestre*...

... o qual avança... agachado...

... de modo a receber...

... e equilibrar sobre um dos ombros...

... a sua cintura durante um instante...

- ... a seguir o *contramestre* levanta-se...
- ... segurando a cintura do *calouro* com o braço...
- ... e o lança... **cuidadosamente...** para o alto...
- ... de modo a que venha a cair em pé... sem fazer ruído...
- ... *como gato preto em telhado de zinco!*
- ... diria Erico Verissimo se jogasse capoeira...

## **BALÃO CINTURADO, BALÃO DE LADO E BALÃO EM PÉ**

### **1ª Parte - Balão cinturado**

- ... o *contramestre* pede um *arpão de cabeça*...
- ... e o *calouro* simula aplicar um *boca-de-calça*....
- ... à aproximação do *calouro*...
- ... o *contra-mestre* se abaixa...
- ... abraça o *calouro* pela cintura...
- ... o levanta do solo e o projeta para trás...
- ... por cima dos ombros...
- ... de modo que caia...
- ... *suavemente* em pé...

### **2ª parte - Balão de lado**

- ... enquanto o *calouro*...
- ... completa o percurso aéreo...
- ... o *contramestre*...
- ... desloca-se para a frente do *mesmo*...
- ... ficando de costas...
- ... com os joelhos em ligeira flexão...
- ... e levemente inclinado por diante deste...
- ... e simultaneamente...
- ... aplica um *colar de força alto* no *calouro*...
- ... e ...
- ... o projeta para diante num giro sobre o seu quadril...
- ... do *contramestre*!...
- ... pela inclinação e rotação do tronco para diante...
- ... enquanto estende os joelhos...

... durante a projeção o atacante deve...

**... apoiar o pescoço do parceiro para evitar acidentes...**

... queda de costas ou de cabeça !

### **3ª parte - Balão em pé**

.... novamente...

... o *contramestre* passa à frente do *calouro*...

... joelhos em semiflexão...

... aplica uma *gravata cinturada alta*...

... e o projeta para a frente...

... pela inclinação do tronco para diante...

... e extensão das pernas...

**... durante a projeção o atacante deve...**

**... apoiar o pescoço do parceiro...**

**... para evitar acidentes queda de costas ou de cabeça!**

... o calouro deve tocar o solo com as pontas dos pés...

... joelhos em flexão discreta...

... coluna relachada e levemente fletida para diante...

**... jamais com os calcanhares...**

... nem com os joelhos e coluna vertebral enrijecidos!

## **BATIZADO**

*Simbolismo...*

... o batizado traduz a inclusão...

... do *calouro* na categoria de *veterano*...

... pela indicação do seu nome de guerra...

... que o acompanhará...

... pelo restante de sua carreira...

*Ritual...*

... o mestre escolhe o *padrinho*...

....que *puxará* o calouro...

... no seu primeiro *ronde* ou *volta*...

... sob o comando do berimbau.

... depois do jogo de batismo...  
 ... Mestre Bimba perguntava aos presentes...  
 ... “*Cum u qui é qui êle pareci ?*”<sup>244</sup> ...  
 ... ou expressão equivalente e...  
 ... gritava alegremente o cognome...  
 ... que era aplaudido pela coletividade...  
 ... de modo semelhante à “*djina*”<sup>245</sup> no candomblé!

## SEGUNDO CICLO

... durante todo o segundo ciclo...  
 ... o discípulo continua praticando...  
 ... as seqüências fundamental e de balões...  
 ... no início das aulas...  
 ... e jogando sob o toque de berimbau...  
 ... sem pandeiro... palmas... ou cânticos.  
 ... em fase mais avançada...  
 ... são introduzidos os seguintes movimentos...  
 ... isoladamente... ou sob forma de esquetes...  
**ãoite de braço... banda de costa... banda traçada...**  
**boca de calça... bochecho... cruz... cruzilha...**  
**dourada... quebra-perna... quebra-pescoço...**  
**tesoura de costas... tesoura de frente... tesoura de la-**  
**do...e vingativa...**

## TREINAMENTO SOB TOQUE DE BERIMBAU

... aprendida a seqüência fundamental...  
 ... adquiridos os reflexos de defesa...  
 ... pela esquiva... cocorinha... negativa...  
 ... e aú com rolê...  
 ... o aluno é iniciado...  
 ... na prática sob o berimbau...

---

<sup>244</sup> Com o que é que ele se parece (se assemelha)

<sup>245</sup> Nome recebido durante a iniciação

- ... por um *formado* indicado pelo *instrutor*...
  - ... toque de ritmo lento...
- ... sem acompanhamento de palmas...
  - ... pandeiro... ou canto...
    - ... inicialmente...
    - ... em dupla constante...
    - ... com aluno da mesma categoria...
    - ... de peso e altura...
    - ... *para desenvolver a confiança recíproca*...
- ... sob observação permanente...
  - ... para correção dos defeitos...
- ... que possam dar origem a acidentes...
  - ... sobretudo as falhas nas guardas e posturas...
- ... que poderão ser corrigidos...
  - ... pela troca do companheiro...
- ... por alguém que possa penetrar...
  - ... *natural e espontaneamente* nas guardas...
- ... e se aproveitar dos “*buracos*”...
  - ... e assim levar à correção *insensível* da falha!
    - ... a introdução da *rasteira*
    - ... só é feita depois do batizado...
    - ... e é de responsabilidade do mestre...
    - ... pela observação do seu comportamento...
- ... *o medo de cair*...
  - ... é principal fator de risco de acidentes...
- ...pela lentidão de reflexos de defesa...
  - ... e imperfeição da queda na seqüência de balões...
    - ... é de grande importância que...
      - ... *o capoeirista ao cair ou saltar não bata*...
      - ... no chão...
  - ... com cotovelo... joelho... cabeça... dorso ... calcanhar...
    - ... ou bunda!..

## FORMATURA

- ... a *formatura*...
- ... marca a transição da fase de aprendizado...
- ... para a habilitação ao exercício pleno da capoeira...
  - ... sob responsabilidade pessoal...
  - ... e o ingresso na comunidade dos *formados*!
- ... a *graduação* é feita em cerimonia pública...
  - ... em que o Mestre pede ao *formando*...
- ... demonstração de movimentos das seqüências...
  - ... incluindo balões...
- ... à maneira duma defesa de *tese* de doutoramento...
  - ... nas universidades...
- ... .. a seguir...
- ... cada *formado* exhibe a sua capacidade...
  - ... um *ronde* ou *volta* com o *paraninfo*...
- ... ou algum dos *homenageados da turma*...
  - ... durante o qual *não deve sujar o branco das vestes!*
- ... concluído o teste de habilitação...
  - ... os *formandos* são reunidos em linha...
- ... cada qual ladeado pela *madrinha*...
  - ... o Mestre entrega a *medalha de formatura*...
- ... à *madrinha* que a fixa ao peito do *afilhado*...
  - ... sob o aplauso dos presentes!
- ... dai por diante...
- ... cada *formado* que se cuide!
- ... com a proteção de Deus!
- ... e de *São Salomão!*

## OS PONTOS ESSENCIAIS

**Humildade.**  
**Disciplina.**  
**Educação esportiva.**  
**Respeito à hierarquia.**  
**Atenção ao companheiro.**

Gingado perfeito.  
Obediência ao comando do berimbau.  
**A esquiva deve ser o começo do contragolpe.**  
Não oferecer resistência direta.  
**Sempre acompanhar a direção do ataque durante as esquivas.**  
Atacar de encontro ao deslocamento do adversário.  
Prática repetida e continuadas seqüências de treinamento.  
Saltar antes de ser derrubado por uma projeção...  
... silencioso e macio como gato manhoso!  
Defesa de rasteira é aú!  
Jamais expor o flanco...  
... a cabeça... o pescoço... ou as costas.  
Manter o adversário no campo visual periférico.

### **Nunca fugir para trás!**

Sempre esquivar girando para o lado favorável...  
... acompanhando o movimento do ataque.  
**Não deixar fechar o golpe ligado!**

**GABARITO PARA ENSAIOS  
E PESQUISAS**

## PLANO GERAL

Desenvolver...

### a) fatos históricos

origem da capoeira  
 origem da regional  
 histórias narradas por Mestre Bimba  
 depoimentos sobre Mestre Bimba e capoeira Regional  
 fatos históricos da Regional

### b) conceito e definição

### c) pedagogia

*ensino básico*

ginástica fundamental  
 seqüências fundamentais  
 seqüência de balões  
 seqüências de floreio  
 seqüências de defesa pessoal  
 seqüências especiais  
 seqüências de manutenção

*cursos de especialização*

emboscada  
 faca  
 facão  
 navalha  
 arma de fogo  
 cacete  
 briga de rua  
 briga em ambiente fechado

*precauções gerais e socorro de urgência*

### d) fisiologia (efeitos funcionais)

cardíopulmonares  
 musculares  
 ligamento-articulares  
 neurológicos  
 psicológicos

**e) técnica**

- movimentos fundamentais
- movimentos de floreio
- esquivas
- aús, saltos e rolês
- rasteiras e arrastões
- golpes traumáticos
- golpes de projeções
- golpes desequilibrantes
- encurrallamentos e imobilizações dinâmicas
- agarramentos e imobilizações
- armas brancas
- armas de fogo
- cacete

**f) musica**

- toque de berimbau
- toques de pandeiro
- ritmos
- cânticos
- organização da orquestra

**g) aplicações**

- atividade lúdica
- atividade coreográfica
- folklore
- atividade ginástica
- atividade competitiva
- atividade musical
- defesa pessoal
- capacitação física
- manutenção física
- desenvolvimento mental

**h) organização esportiva**

- legislação desportiva
- regulamentação

**i) potencial evolutivo da capoeira**

- a integração dos estilos
- ginástica aeróbica

ginastica de manutenção  
ginástica terapêutica psico-somática  
defesa pessoal

# CURRICULUM VITAE

## UNIVERSITÁRIO

Interno do Prof. Benjamin da Rocha Salles no Hospital de Pronto de Salvador, Bahia

Estagiário do Prof. J. Coelho dos Santos no Serviço de Anatomia Patológica do Hospital Sta. Izabel da Casa da Sta. Mizericordia da Bahia

Estagiário do Serviço de Ortopedia do Prof. Benjamin da Rocha Salles no Hospital Sta. Izabel da Casa da Santa Mizericorida da Bahia

Estagiário do Prof. Carlos Gama, catedrático de Clinica Neurológica da Faculdade de Medicina da Bahia

Estagiário de Prof. Edístio Pondé, catedrático de Clinica Neurológica da Faculdade de Medicina da Bahia

Estagiário do Dr. Cesar Germano de Sá Bittencourt e Camara, Chefe de Clinica Cirúrgica do Hospital Sta. Izabel da Casa da Sta. Mizericordia da Bahia

Interno Concursado da Clínica Ginecológica do Prof. Alício Peltier Queiroz, da Faculdade de Medicina da Bahia

Prêmio Prof. Enjorlas Vampré, melhor trabalho em Clínica Neurológica em 1947

Estagiário do Laboratório de Análise Clínica da Cadeira de Clínica Médica do Prof. José Olímpio da Silva da Faculdade de Medicina da Bahia

## PROFISSIONAL

Médico de Guarda do Hospital Sta. Izabel da Casa da Sta. Mizericordia da Bahia

Assistente da Clínica Cirúrgica do Dr. Joaquim Figueiredo Neto do Hospital Sta. Izabel da Casa da Sta. Mizericordia da Bahia

Chefe de Clínica Cirúrgica do Hospital Sta. Izabel da Casa da Sta. Misericórdia da Bahia

Prof. Assistente Encarregado de Curso Prático de Anatomia Humana da EBMSP

Prof. Assistente Encarregado de Curso de Anatomia Humana da Escola de Farmácia da UFEBA

Prof. Assistente Encarregado de Curso de Propedêutica Cirúrgica da EBMSP

Prof. Titular de Técnica Cirúrgica e Cirurgia Experimental da EBMSP

Prof. Titular de Clínica Cirúrgica da EBMSP

Cirurgião do Hospital Santo Antônio das Obras Sociais de Irmã Dulce

Sócio Fundador da Regional Baiana do Capítulo Brasileiro da Sociedade Internacional

Sócio Fundador do Capítulo Brasileiro da Sociedade Internacional de Angiologia

Sócio Fundador da Sociedade de Angiologia de Salvador

Consultor Cirúrgico do Hospital Santa Izabel da Casa da Santa Misericórdia da Bahia

Graduado em Medicina de Trabalho pela Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública

Professor de Ergonomia no Curso de Medicina do Trabalho da EBMSP

Presidente de Comissão Examinadora de Ginecologia do IAPC  
Ginecologista Concursado do IAPC

Médico-Perito do IAPI

Médico-Perito do INSS

Titulado como Especialista em Perícia Médica por Concurso do INSS

Coordenador do Plano de Ação Conjunta da S. R. da Bahia do INPS

Assessor Médico da Coordenação Regional de Acidentes do Trabalho da Secretaria Regional de Acidentes do Trabalho da S. S. S. da S. R. da Bahia do INPS

Especializado em Acupuntura pela União Nacional dos Profissionais em Acupuntura do Brasil

Fundador da Regional Bahia-Sergipe da União Nacional dos Profissionais em Acupuntura do Brasil

Professor de Acupuntura em Cursos de Acupuntura da Regional Bahia-Sergipe da União Nacional dos Profissionais em Acupuntura do Brasil

Prof. de Anatomia Aplicada à Acupuntura no I Curso de Acupuntura da Regional Paulista União Nacional dos Profissionais em Acupuntura do Brasil

Homenageado pela Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública pela escolha do seu nome para o Instituto de Cirurgia Experimental

## **ESPORTIVO**

Graduado em Capoeira por Mestre Bimba (1940)

Contramestre da Academia de Luta Regional Baiana de Mestre Bimba

Mestre (Lenço Branco) do CCFRB, pelo Mestre Bimba

Fundador e Primeiro Diretor do Departamento de Capoeira da Federação Baiana de Pugilismo durante a gestão de Fauzi Abdala João.

Médico da Federação Baiana de Pugilismo

Médico da Confederação Brasileira de Pugilismo

Médico do Departamento de Educação Física da Bahia

Médico da Federação Baiana de Natação

Curso de Extensão Universitária em Medicina Esportiva

Faixa preta 1º dan em Judo

Representante da FBP e de Mestre Bimba no 1º Simpósio Nacional de Capoeira,

Representante da F.B.P. e de Mestre Bimba no 1º Congresso Brasileiro de Capoeira na Escola de Aeronáutica

Diretor de Vela do Iate Clube da Bahia.

Fundador da Flotilha de Snipes do Aratu Iate Clube

Fundador da Flotilha de Laser de Iate Clube da Bahia

Fundador da Flotilha de Hobby 16 do Iate Clube da Bahia

Vice-comodoro do Aratu Iate Clube.

Autor do Anteprojeto de Regulamentação da Capoeira à C.B.P. durante a Presidência de Pascoal Segretto Sobrinho  
Médico-assistente e Cirurgião de Mestre Bimba

## **TRABALHOS, PESQUISAS, CONFERÊNCIAS E TEMAS DESENVOLVIDOS**

Incisão subcostal para abordagem da loja esplênica e renal  
Tratamento do hiperesplenismo pela ligadura e seção da artéria esplênica

Portalização da artéria hepática no tratamento da hipertensão portal em cirrose hepática

Tratamento da síndrome pósflebite pela operação de Mário Degni

Esquistossomose ovariana e tubária

Resseção istmotubária no tratamento da salpingite crônica

Miofascioplastia urocolpoperinea nos prolapso genitais

Miofascioplastia colpocistouretral na incontinência urinária de esforço

Tratamento cirúrgico de divertículo uretral

Reconstituição de uretra por retalho de fundo de bexiga em fístula urogenital tocógena

Ureteroneocistostomia em fístulas ureterogenitais pós-operatórias

Tratamento do câncer uterino avançado pela excocleação pélvica

Esplenização dos linfonódulos mesentéricos na hipertensão portal e hiperesplenismo

Neuroganguliectomia lombar no tratamento das arteriopatias obliterativas dos membros inferiores

Resseção de plexos présacro, hipogástricos e parametriais em leucoplasia e craurose vulvares

Aortografia no diagnóstico de tumores malignos

Aortografia no diagnóstico de obliterações arteriais de membros inferiores

Tratamento cirúrgico de Cisto de Baker

Tratamento cirúrgico de aneurisma poplíteo

Esplenoportografia dinâmica no diagnóstico da hipertensão portal esquistossomótica

Flebografia intra-hepática no diagnóstico das hepatopatias fibrosantes



## PRETO NO BRANCO

### FRED ABREU

Um motorista de taxi comentou com “Vovô” do “Ilê Ayê”:

*”Antigamente, os discípulos brancos e doutores de Bimba tinham orgulho de dizer quem foi seu mestre – um preto semi-analfabeto!”*

Entre eles, o “branco” Dr. Decanio.

Seduzido pelas artes e manhas da capoeira regional, Decanio entrou pra capoeira em 1938, quando esta atividade ainda era condenada socialmente.

Enfeitiçado pelos mistérios do mundo negro, Decanio foi adiante: agregou-se familiarmente ao mestre; tornou-se membro efetivo da turma de Bimba; colaborou na promoção do “Centro de Cultura Física Regional”; entrou no ronco do terreiro angola “**Tanuri jussara**” de **Mãe Bebé**, no Engenho Velho da Federação, onde foi “feito filho de santo” de “**Oxalufã**”–“**Chê-ê-ê ...Babá!**”

Pra tomar o rumo que tomou dentro da capoeira, tinha inclinação psicocultural confessa: *“a capoeira exercia na juventude da minha época um fascínio decorrente das figuras lendárias que emergiam da era da escravidão como heróis, semideuses esculpidos em ébano, pela tradição oral do nosso recôncavo... Eram os ídolos (secretos), proibidos que eram pela cultura cristã de origem portuguesa, em que fui nascido e criado.”*

Os heróis negros dessa mocidade já não eram os mesmos (brancos e europeus) que **Manoel Querino** fez referência no seu livro “**Bahia de outrora**”: *“os capoeiristas amadores”* (supostamente brancos) *“previamente parlamentavam, por intermédio de gazetas manuscritas. Duas circunstâncias atuavam, poderosamente, no espírito da mocidade para se entregar ao exercício da*

*capoeiragem: a leitura da história de “Carlos Magno” ou dos “Doze Pares Da França”, e bem assim, as narrações guerreiras da vida de Napoleão Bonaparte.”*

Era a mania de ser valente, como modernamente, a de ser cantor.

A perturbação cultural (**capoeira negra** **Û** **crisandade portuguesa**), revelada na confissão de Decanio, possivelmente estava inserida na maioria dos aliados brancos da “regional” e teve implicações na história desta.

Enriquecidos existencialmente pela sabedoria africana que a capoeira de Bimba transmitia, ao Mestre foram gratos, na medida em que se transformaram em aliados-condutores do seu projeto negro e visionário de afirmação sociocultural e expansão da capoeira.

Contudo, na perspectiva de vida desses aliados, a capoeira não se situava no primeiro plano.

Era uma estação mais ou menos curta ou longa, durante a qual **a personalidade de berço**, embora fosse perturbada, **não se apagava completamente**, nem mesmo enquanto estavam dentro do próprio ambiente da capoeira e do corpo robusto da “regional”, o que eles mais valorizavam eram os lances pugilísticos, a defesa pessoal, em detrimento dos aspectos culturais.

Sobre este assunto Decanio tem uma senha: *“a gente entra na academia para aprender brigar.”*

Esta senha, também pode servir, em parte, para nos aproximar do entendimento do projeto de regulamentação da capoeira como esporte, que (sintomaticamente) contou com uma inestimável e decisiva colaboração dos alunos de Mestre Bimba, de Decanio especialmente. um projeto que tenta aproximar a capoeira das artes marciais orientais implicitamente violentas e belicosas.

Muito do resultado deste projeto, que Mestre Bimba capoeiristicamente “acolhia e ignorava”, a Decanio desagradou.

Assim um desvio trágico se instalou no curso da “regional”, um vazio cultural, que se aprofundou ainda mais, na medida em que ela foi se desenraizando do seu ambiente étnosocial, principalmente após a morte de Bimba, em 1974.

Aí Decanio se afastou.

Nos anos 90, os “**Filhos de Bimba**” levantam a bandeira do renascimento da “regional”: reconquistar a originalidade do seu passo, toque e canto, a sua forma clássica de expressão.

Um empreendimento no qual estão incluídos a reafirmação da importância sociocultural do Mestre Bimba e uma leitura crítica sobre o destino histórico da “regional”.

Para colaborar com isto, Decanio se integrou à turma de “Filhos de Bimba”, trazido por **Nenel**, filho do Mestre, um dos líderes. Voltou amadurecido e com muito pique!

Os anos de distanciamento proporcionaram a ele uma revisão crítica sobre sua participação no destino da capoeira regional.

“**A HERANÇA DE MESTRE BIMBA**”, obra inicial da “**COLEÇÃO SÃO SALOMÃO**”, de sua autoria, que oportunamente está sendo lançada, é fruto de sua reintegração.

Com certeza virá enriquecer ainda mais o “acervo” de conhecimentos sobre o Mestre Bimba e sua obra, revelando uma série de aspectos importantes que ficaram esquecidos, deprimidos em função de outros aspectos imediatistas, tendo em vista o pragmatismo que muitas vezes alimentou a expansão da obra de Bimba, independente deste.

A sabedoria africana é expressa em “**Parábolas**” e “**Lições de vida**” (conhecimentos vivenciados) do Mestre, aforismos poéticos, sentenças, ditados populares, muito ao gosto da tradição oral afro-brasileira, sendo registrados pela escrita, evitando assim o risco, de que **Mãe Estela** nos alerta em “**Meu tempo é agora**”: “*o que não se registra, o vento leva...*”

É para sempre necessário se valorizar a sabedoria dos “**velhos mestres**” da capoeira” (diferentes de “mestres de capoeira”); principalmente agora, quando ela vai sendo excluída das reuniões e debates sobre o assunto, conferenciados academicamente; quando se pensa que a filosofia, a antropologia, a sociologia, a educação física, a pedagogia e outras ciências que podem ser muito úteis ao estudo da capoeira, sirvam para emprestar “status” a ela.

Neste capítulo há um outro aspecto a considerar, dos fatos e histórias nele narrados, é possível colher elementos para

“*des-estaturar*” a figura de Bimba, “*des-cultuar*” sua personalidade, contrariando alguns dos seus alunos, que o situam acima do bem e do mal. Bimba também perdeu, vacilou, marcou bobeira como todo mortal, como todo capoeirista.

**A grandeza dum homem, também, pode ser percebida por trás de suas mancadas.**

As cartas-respostas de Decanio a Nene, este procurando subsídios para o projeto de renascimento da “regional” e para descongelar informações (“... *é assim porque foi assim...*”) sobre a obra de Bimba, evitando estabelecer coisas transitórias como verdades cristalizadas.

Os depoimentos de Decanio são importantes porque ele vivenciou um período muito fértil da regional, antes da evasão dos seus valores originais, alcançou um tempo em que os alunos gozavam de maior intimidade com o Mestre, a prática do ensino era mais individualizada (de mão para mão), presenciavam o Mestre jogando ou demonstrando, e participou mais detalhadamente na elaboração de símbolos e códigos que facilitaram o fluxo multiplicador da “regional”. Além disso sabe dizer “quando, quem e porque” começaram a esvaír da “regional” os seus valores originais.

Estes depoimentos de Decanio, não estão apenas impressos nas letras, estão impressos no seu corpo “*nu sanguí*”, “*nu is-tintu*”, diria Bimba.

Afastado há mais de 20 anos das rodas de capoeira, e acometido por mielite virótica, osteoporose e osteoartrose, ele voltou a praticá-la, regenerando o seu corpo, treinando, para mostrar “na ação”, como era a “regional” de quando ele começou. Inquieto, neste processo ele já vai descobrindo coisas, dentro do que Bimba falava e praticava (sempre em consonância com a ciência) que lança sob forma de “**Reflexões**” e lança os fundamentos para construir “**um método de aptidão física pela prática da capoeira na terceira idade**”!

A reconquista da originalidade do passo, do toque e canto da “regional, não quer ser um movimento retrógrado, nem dispensar os acréscimos que ela acumulou naturalmente no seu organismo.

A “regional”, pela sua dinâmica, foi concebida como uma obra aberta, porém com passar do tempo, sua prática se mecanizou, emperrou, perdeu a classe.

Neste caso, aconselha o “zenafricanismo”: **visitar as raízes**, elas indicarão certamente **as pistas do que pode vir a ser!**



# ÍNDICE

<b>SUMÁRIO</b>	<b>3</b>
<b>DUAS PALAVRAS SOBRE UM LIVRO SINGULAR</b>	<b>5</b>
<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>ETERNA COMPANHEIRA!</b>	<b>11</b>
<b>DEDICADO</b>	<b>13</b>
<b>REVERÊNCIA</b>	<b>15</b>
<b>AGRADECENDO</b>	<b>17</b>
<b>SEM ESQUECER JAMAIS</b>	<b>19</b>
<b>CONFISSÃO</b>	<b>21</b>

<b><u>A PROJEÇÃO DE MESTRE BIMBA, MANOEL DOS REIS MACHADO, NA PAISAGEM SOCIOCULTURAL DA BAHIA</u></b>	<b>23</b>
---	-----------

<b><u>A LENDA DA CAPOEIRA</u></b>	<b>25</b>
-----------------------------------	-----------

<b><u>A ORIGEM DA CAPOEIRA</u></b>	<b>28</b>
------------------------------------	-----------

<b><u>RITMO DE CAPOEIRA E IJEXÁ.</u></b>	<b>35</b>
--	-----------

<b><u>PORQUE CARIBÉ É BAHIANO?</u></b>	<b>37</b>
--	-----------

<b><u>O VENERÁVEL MESTRE PASTINHA</u></b>	<b>39</b>
---	-----------

<b><u>A ORIGEM DO SÍMBOLO DA CAPOEIRA.</u></b>	<b>40</b>
--	-----------

<b><u>A ORIGEM DO “HINO”</u></b>	<b>42</b>
----------------------------------	-----------

<b><u>A ORIGEM DO ESCUDO DO CENTRO DE CULTURA FÍSICA REGIONAL</u></b>	<b>43</b>
---	-----------

**O GINGADO E A GENEALOGIA DOS MOVIMENTOS DA  
CAPOEIRA** **46**

<b>GENERALIDADES</b>	<b>46</b>
<b>GINGADO</b>	<b>46</b>
<b>CENTRO DE GRAVIDADE DO CORPO</b>	<b>49</b>
<b>NÍVEL DE CONSCIÊNCIA</b>	<b>50</b>
<b>MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS</b>	<b>52</b>
<b>MOVIMENTOS DERIVADOS</b>	<b>53</b>

**AS PARÁBOLAS DO MESTRE** **55**

<b>PERIGO NAS ESQUINAS, PORTAS E ESCONSOS</b>	<b>57</b>
<b>“ÁRVORI GRANDI PODI TÊ MACACU NUS GAIU!”</b>	<b>58</b>
<b>“NUM SENTÁ DE COSTA PRÁ RUA”</b>	<b>60</b>
<b>“SENTÁ NAS BEIRA DUS BANCU”</b>	<b>60</b>
<b>“QUEINH DROMI IN CASA DI ÔTRU HOMI NUM FÊXA US ÓIU! CONTA AS TÊIA!”</b>	<b>61</b>
<b>“O CAMPEONATO DE HALTEROFILISMO”</b>	<b>63</b>
<b>“O CINTURÃO DE CAMPEÃO”</b>	<b>65</b>
<b>“A CILADA DA LADEIRA DA VILA AMÉRICA”</b>	<b>66</b>
<b>“NUM GOSTU DI PESCOÇU GROSSU I DURU!”</b>	<b>69</b>
<b>“AFOBAÇÃO I LIGÊREZA NUM É AGILIDADI!”</b>	<b>70</b>
<b>“SUÓ QUENTI É SINÁ DE SAÚDE! SUÓ FRIU É SINÁ DI FRAQUÊZA!”</b>	<b>72</b>
<b>“NUM GOSTU DI JUNTA MOLI DISMAIS”</b>	<b>73</b>
<b>“O AMARELHINHO, O VALENTÃO E O CACUMBÚ”</b>	<b>74</b>
<b>“U LENÇU DI SÊDA LIÃO”</b>	<b>76</b>
<b>MESTRE BENTINHO</b>	<b>77</b>
<b>“U NEGU DU MERCADU DU ÔRU”</b>	<b>78</b>
<b>“US PÂU DUS ISTIVADÔ”</b>	<b>79</b>
<b>O ENCONTRO COM TIBURCINHO E A RECUPERAÇÃO DAS LETRAS DE MACULELÊ</b>	<b>80</b>
<b>“GORPI LIGADU? SÓ SI VOCÊ DÊXÁ GARRÁ!”</b>	<b>81</b>
<b>“NUM ABRÍ US SUVACU”</b>	<b>83</b>
<b>“FÊCHÁ US SUVACU!”</b>	<b>83</b>

<b>“A FORÇA DOS HOMI TÁ NA TERRA!”</b>	<b>84</b>
<b>“NÃO RESISTÊNCIA!”</b>	<b>85</b>
<b>“O SEGREDO DA NEGATIVA”</b>	<b>87</b>
<b>“NUM SI DERRIBA CALORU! RASTÊRA SÓ DISPOIS DUS TRÊIS MÊIZ!”</b>	<b>88</b>
<b>“FRUTA SÓ DÁ NU TEMPU!”</b>	<b>89</b>
<b>“BANANÊRA NUM DÁ CAJÚ!”</b>	<b>90</b>
<b>“GOIABA MADURA NA BÊRA DA ISTRADA? INDIÊTA PRÁ MAGRÊCÊ”</b>	<b>91</b>
<b>“U SINÁ DA CRUZ”</b>	<b>92</b>
<b>“LÁ NÊLI!”</b>	<b>93</b>
<b>“A REVOLTA DOS TRAVESTIS”</b>	<b>94</b>
<b>O GUARDA-CHUVA QUE NÃO ABRIA</b>	<b>95</b>
<b>O LENÇO DE RUY GOUVEIA</b>	<b>96</b>
<b>FATOS E LICÇÕES DA VIDA</b>	<b>99</b>
<hr/>	
<b>LAGRIMASDE CROCODILO 1</b>	<b>101</b>
<b>LAGRIMAS DE CROCODILO 2</b>	<b>102</b>
<b>“QUEINH DÁ PORRADA INH MESTI É ALUNU NOVU!”</b>	<b>103</b>
<b>“É PERCISU CAÍ”</b>	<b>104</b>
<b>“A TINTA DE CADILAC”</b>	<b>105</b>
<b>“A CASA DA RUA DO NORTE”</b>	<b>106</b>
<b>“DINHEIRO EMPRESTADO”</b>	<b>107</b>
<b>PROVA DE CORAGEM</b>	<b>108</b>
<b>O QUEBRA-QUEBRA DO CINEMA LICEU</b>	<b>109</b>
<b>“CUIDADO COM A LÍNGUA DE FORA!”</b>	<b>111</b>
<b>”ELITISTA?!”</b>	<b>112</b>
<b>BIMBA NÃO ERA BATUQUEIRO!?</b>	<b>114</b>
<b>ORIGEM DA LUTA REGIONAL BAIANA</b>	<b>115</b>
<b>“BICOS DE PAPAGAIO”</b>	<b>120</b>
<b>“GOSTÔ? FIQUI CUM ELA!”</b>	<b>122</b>
<b>O PROFESSOR DE CIRURGIA</b>	<b>123</b>
<b>A CHEGADA DO MARIDO DIS...TRAÍDO</b>	<b>125</b>
<b>O “ORADÔ”</b>	<b>126</b>

	271
<b>A CÉLULA DO PARTIDO</b>	<b>127</b>
<b>O FESTIVAL DE CAPOEIRA</b>	<b>128</b>
<b>A BUROCRACIA MUNICIPAL</b>	<b>129</b>
<b>A FESTA DE MATARIPE</b>	<b>131</b>
<b>A VIAGEM PARA GOIÂNIA</b>	<b>132</b>
<b><u>REFLEXÕES</u></b>	<b><u>137</u></b>
<b>A CAPOEIRA É UMA SÓ!</b>	<b>139</b>
<b>“A CAPUÊRA É A MÃI DI TODAS AS LUTA”</b>	<b>141</b>
<b>A METAFÍSICA DA CAPOEIRA</b>	<b>143</b>
<b>A PARTICIPAÇÃO DA ASSISTÊNCIA</b>	<b>146</b>
<b>PEDAGOGIA APLICADA</b>	<b>147</b>
<b>A HUMILDADE DO MESTRE</b>	<b>149</b>
<b>“VORTA DO MUNDU”</b>	<b>150</b>
<b>“A CHAVE DE OURO”</b>	<b>152</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DO APITO</b>	<b>153</b>
<b><u>SUPLEMENTO TÉCNICO</u></b>	<b><u>159</u></b>
<b>CARTAS-RESPOSTAS A MESTRE NENEL</b>	<b>161</b>
<b>1. QUANDO E COMO ENTROU NA ACADEMIA?</b>	<b>163</b>
<b>2. COMO ERAM O SISTEMA E O MÉTODO DE ENSINO?</b>	<b>165</b>
<b>3. QUE SIGNIFICA PARA VOCÊ A EXPRESSÃO</b> <b>“CAPOEIRA REGIONAL”?</b>	<b>169</b>
<b>4. COMO SURTIU A REGIONAL?</b>	<b>169</b>
<b>5. COMO ERA A REGIONAL QUANDO VOCÊ COMEÇOU</b> <b>A PRATICAR?</b>	<b>170</b>
<b>6. COMO FOI O CRESCIMENTO DA REGIONAL?</b>	<b>171</b>
<b>7. QUAL A SUA OPINIÃO SOBRE A EVOLUÇÃO DA</b> <b>REGIONAL</b>	<b>173</b>
<b>8. COMO ERA A GRADUAÇÃO NA SUA ÉPOCA?</b>	<b>175</b>
<b>9. COMO SURTIU O SISTEMA DE GRADUAÇÃO</b> <b>MODERNO?</b>	<b>180</b>

<b>10. PORQUE QUADRAS E CORRIDOS E NÃO LADAINHA?</b>	<b>182</b>
<b>11. PORQUE NA REGIONAL SÓ SE USA UM BERIMBAU ?</b>	<b>183</b>
<b>12. O TOQUE DE CAVALARIA PODE SER JOGADO?</b>	<b>185</b>
<b>13. O QUE PODEMOS FAZER PARA CONSERVAR A HERANÇA DO NOSSO PAI E MESTRE?</b>	<b>186</b>
<b>14. CONCLUSÃO</b>	<b>187</b>

## **APTIDÃO FÍSICA PELA CAPOEIRA** **191**

<b>CONSIDERAÇÕES GERAIS</b>	<b>193</b>
<b>FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS</b>	<b>196</b>
<b>GENEALOGIA DOS MOVIMENTOS</b>	<b>199</b>
<b>GINGADO</b>	<b>199</b>
<b>MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS</b>	<b>200</b>
<b>MOVIMENTOS SECUNDÁRIOS</b>	<b>201</b>
<b>MOVIMENTOS AVANÇADOS</b>	<b>212</b>
<b>TREINAMENTO INICIAL</b>	<b>216</b>
<b>EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS PARA OS MOVIMENTOS AVANÇADOS</b>	<b>219</b>
<b>INTEGRAÇÃO PSICOSSOMÁTICA</b>	<b>223</b>
<b>EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES</b>	<b>224</b>

## **O CATECISMO DA CAPOEIRA** **225**

<b>CONCEITO E DEFINIÇÃO DE CAPOEIRA</b>	<b>227</b>
<b>CAPOEIRA, SENTIDO AMPLO E SENTIDO RESTRITO!</b>	<b>229</b>
<b>O ESTILO DE MESTRE BIMBA</b>	<b>230</b>
<b>OS MANDAMENTOS DO CAPOEIRA</b>	<b>232</b>
<b>O PLANO GERAL DE ENSINO</b>	<b>233</b>
<b>PLANO GERAL DAS AULAS</b>	<b>234</b>
<b>GERAÇÃO DOS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA</b>	<b>235</b>
<b>EXAME INICIAL</b>	<b>236</b>
<b>PRIMEIRO CICLO</b>	<b>240</b>

	273
<b>GINGADO</b>	240
<b>COCORINHA</b>	241
<b>SEQÜÊNCIAS BÁSICAS</b>	242
<b>SEQÜÊNCIA DE BALÕES</b>	244
<b>CINTURA DESPREZADA</b>	244
<b>BALÃO CINTURADO, BALÃO DE LADO E BALÃO EM PÉ</b>	245
<b>BATIZADO</b>	246
<b>SEGUNDO CICLO</b>	247
<b>TREINAMENTO SOB TOQUE DE BERIMBAU</b>	247
<b>FORMATURA</b>	249
<b>OS PONTOS ESSENCIAIS</b>	250
<b><u>GABARITO PARA ENSAIOS E PESQUISAS</u></b>	<b><u>251</u></b>
<b>PLANO GERAL</b>	<b>252</b>
<b><u>CURRÍCULUM VITAE</u></b>	<b><u>255</u></b>
<b>UNIVERSITÁRIO</b>	<b>255</b>
<b>PROFISSIONAL</b>	<b>255</b>
<b>ESPORTIVO</b>	<b>257</b>
<b>TRABALHOS, PESQUISAS, CONFERÊNCIAS E TEMAS DESENVOLVIDOS</b>	<b>258</b>
<b><u>PRETO NO BRANCO</u></b>	<b><u>261</u></b>
<b><u>ÍNDICE</u></b>	<b><u>267</u></b>