

## La Capoeira, gioco-danza-lotta. Una sorta di terapia comunitaria

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

“Gingar sempre”

*Mestre Bimba*

"...capoeira é muito mais que uma luta,  
capoeira é ritmo, é música, é malandragem,  
é poesia, é um jogo, é religião..."

*Mestre Pastinha*

La Capoeira nasce in Brasile come arte marziale praticata dagli schiavi africani che si esercitavano tra di loro a combattere mentre erano reclusi in celle molto basse.

La Capoeira era vietata perché si temeva che gli schiavi si preparassero troppo bene a combattere e questo non era accettabile per le autorità locali, così quando i capoeiristi si accorgevano di essere visti simulavano di danzare.

Nel 1770 ci fu il primo riferimento alla Capoeira come manifestazione di lotta degli schiavi brasiliani. Il 25 aprile del 1789 ci fu il primo arresto di un capoeirista di nome Adao per il solo fatto di essere un lottatore di Capoeira.

Il 28 settembre del 1871 una legge stabilì che i discendenti degli schiavi ce nascessero a partire da quella data sarebbero liberi e il 13 maggio del 1888 una legge liberava tutti gli schiavi.(1)

Con l'abolizione della schiavitù e l'instaurazione della Repubblica, la capoeira non cessò di essere perseguitata, continuando ad essere considerata come una pratica criminale, punita con la prigione in base al Codice Penale della Repubblica degli Stati Uniti del Brasile del 11/10/1890, articolo 402.

“Capoeira: Gioco atletico individuale, con sistema di attacco e difesa. Capoeirista: Lottatore di capoeira.”(2)

Una delle origini circa il termine capoeira è il nome del cesto che conteneva le galline Capoeira, in quanto dopo la proibizione della schiavitù si continuava a giocare la capoeira soprattutto in strada e succedeva che coloro che portavano il cesto chiamato capoeira lo posavano a terra ed iniziavano a giocare, non si dice combattere e nemmeno danzare ma giocare.

“La capoeira fu creata nella clandestinità come espressione culturale di resistenza, era una lotta di un povero che non accettava la condizione di schiavo”.(3)

Per diverso tempo è stato vietato giocare la capoeira ma poi è stata riconosciuta sia come sport nazionale che come approccio psicoeducativo.



Nel 1936 il presidente Getúlio Vargas, cercando appoggio dalla popolazione povera, permise la pratica della capoeira revocando l'articolo 402 del Código Penale del 1890. Manoel dos Reis Machado, conosciuto come Mestre Bimba inaugurò l'allenamento della capoeira nelle scuole ma Bimba non usava il nome di capoeira bella scuola, la chiamava Luta Regional Baiana, oggi conosciuta come Capoeira Regional. Mestre Bimba mostrò al mondo intero che la capoeira era educazione e contribuì a far

praticare capoeira all'Università di Medicina dello Stato di Bahia. Nel 1996 gli fu conferito il titolo di Dottore “*Honoris Causa*” post mortem.

“Attualmente, la capoeira ha più di 5 milioni di praticanti nel Brasile ottenendo riconoscimento come attività pedagogica e disciplina nelle università.”(4)

La capoeira quindi è un'arte marziale, può sembrare una danza ma è anche una modalità di comunicazione, di stile di vita, di aggregazione multiculturale ed ha delle regole da rispettare, delle tradizioni ed una sua etica.

Per il principio di bipolarità, tutto il movimento nella capoeira impica sia attacco che difesa e principalmente neutralità.

La capoeira non è solo giocare ma è anche suonare, cantare, conoscere la storia, educazione, insomma è un mondo che accomuna, sostiene, contiene, accudisce, per alcuni può essere considerato un posto sicuro, un rifugio.

“A capoeira apresenta aos seus praticantes experiências e sentimentos com base a interpretação dos seguintes elementos:

- a) Capoeira como um jogo (luta e dança);
- b) Capoeira como música (tocando instrumentos musicais; cantando e batendo palmas);
- c) Capoeira como grupo (os participantes);
- d) O mundo social entendido através da capoeira.”(5)

Personalmente la considero una sorta di terapia comunitaria in quanto per i neofiti che si avvicinano a questo sport c'è quasi una presa in carico da parte del maestro o istruttore ed anche da parte del gruppo.

C'è un passaggio di informazioni, di insegnamento, di modalità di stare con l'altro, di guardare l'altro, di stare in circolo chiamata “RODA” ed anche di stare nella RODA giocando con l'altro.

Nel Centro Educazionale di Guará il professor Francisco de Assis Júnior, conosciuto come Tony Guará, afferma di essersi salvato da una vita criminosa per la pratica della capoeira e oggi sensibilizza i suoi allievi all'importanza del rispetto e della qualità della vita. (6)

Ci sono alcuni aspetti molto importanti nella capoeira quali il movimento base che è la “GINGA”, trattasi di un movimento con una gamba piegata in avanti e l'altra distesa all'indietro che permette una sorta di stabilità e allo stesso tempo fluidità dalla quale è possibile poter fare qualsiasi cosa, infatti da questa posizione alternata destra/sinistra si è pronti innanzitutto ad osservare l'antagonista ma si è pronti anche sia ad attaccare che a schivare eventuali attacchi dell'avversario.



Senza ginga non esiste la capoeira, dalla ginga nascono tutti i movimenti della capoeira, sia i movimenti di attacco che di difesa, la ginga è tutto nella capoeira, serve per studiare l'avversario, identificare la miglior opportunità per attaccare,.

Nella capoeira, come dice Thiago, l'istruttore bahiano del gruppo “RACA” che tiene corsi a Roma presso la palestra Amatori 80 di via delle Acacie e presso il Centro di Iniziative Popolari di via delle Ciliege Roma, non c'è vincita o perdita ma c'è un gioco che consiste nello schivare, nell'evitare, nell'uscire dalle situazioni che appaiono difficili, così come succede nella vita reale dove a tutto c'è una soluzione, bisogna avere un'apertura mentale, crederci e provare, in ogni caso gli altri sono pronti e disponibili ad aiutare.

A questo proposito voglio parlare delle modalità di comprare il gioco. Per far ciò bisogna introdurre gli strumenti che sono il berimbau che è uno strumento che comanda il gioco, nel berimbau c'è l'anima, lo spirito della capoeira, inoltre possono essere presenti altri strumenti quali il pandeiro, l'atabaque, l'agogo e il reco-reco. Ci si dispone in un cerchio e due persone decidono di giocare disponendosi accovacciati davanti al berimbau e quindi si parte per il gioco che comprende l'osservazione dell'altro, l'ascolto del ritmo del berimbau, l'ascolto delle sensazioni del proprio corpo e dell'energia dell'intero gruppo, non si tratta di un arte marziale aggressiva ma più che altro



dimostrativa, quindi si cerca di evitare di colpire con forza, potenza e aggressività ma, come dice il Contra-Mestre Junior Graucà, può capitare anche di prendere colpi soprattutto se non si gioca con la giusta attenzione e concentrazione e se non si ascoltano gli insegnamenti dei maestri.

Si può entrare nel gioco o perché si ha voglia di giocare o per aiutare un capoeirista in difficoltà e si entra con un'attenta modalità e gestualità non verbale, di solito ponendo una mano tra i due giocatori

con il dorso verso la persona che si vuol fare uscire che di solito è il più stanco o più debole o meno graduato.

“A chamada ao pé do berimbau è realizada inlinando o berimbau para o centro da roda, batendo na corda deste, produzindo uma sonoridade decrescente, indicando que o jogo deve ser ralentado e finalizado. Esse recurso também è usado quando o jogo se torna violento ou a disputa està sendo realizada entre competidores desnivelados. A chamada ao pé do berimbau deve ser atendida, pois è uma regra bàsica do jogo, e também respeitada como um procedimento ético, que se inicia pelo mestre ou condutor da roda de capoeira.”(3)

“Il “toque da cavalaria” del berimbau nasce dalla necessità di avvisare i giocatori che la polizia stava arrivando.”(4)

L'allievo di capoeira dopo circa 6 mesi/1 anno di apprendimento può partecipare al “Batizado” dove fa un esame su quello che ha appreso, gli viene dato l'appellido, cioè un soprannome, questa usanza deriva dal fatto che essendo proibita per tanto tempo i capoeiristi si riconoscevano attraverso soprannomi per non essere identificati; il Batizado comprende il gioco nella RODA dell'allievo con un graduato che gli fa da padrino che, come vuole la tradizione, cercherà di farlo cascare in modo che possa apprendere che l'importante è potersi rialzare sempre e che non si finisce mai di imparare, questo è un concetto simile alla resilienza, cioè si può uscire dalle situazioni difficili più forti di prima.



Il batizado è il momento in cui il capoeirista iniziante passa a far parte al 100% del gruppo e del mondo della capoeira; ricevendo la sua prima graduazione l'allievo può entrare in qualsiasi roda in cui ci sia una batteria completa di strumenti: 3 berimbal, 2 pandeiro, 1 atabaque, 1 ago e 1 reco-reco, sempre rispettando il toque e le altre graduazioni.

Il batizado è un'occasione per accogliere altri, per fare comunità, per confrontarsi con gli altri, per STARE BENE, per legarsi agli altri, per condividere, per apprendere altre modalità di stare al mondo in un clima di accoglienza e condivisione.

Un ringraziamento ai maestri e graduati Brasiliani che trasmettono quest'arte sportiva-terapeutica: Thiago, Junior, Samuray, Capivara, Bom menino, Gerbinho, Morui, Paolino, Gico, Cafè, Apache, e a tutti gli allievi del gruppo Raca di Roma: Barbara, Valentia, Vovo, India, Notre Dame, ecc..

(1) José Augusto Maciel Torres e Carlos Alberto Conceicao dos Santos (Mestre Bozò), Capoeira ARTEMARCIAL BRASILEIRA, on line editoria.

(2) FERREIRA, Aurélio B. Holanda. Dicionário da língua portuguesa. Curitiba: Ed. Positivo, 2008, p. 209.

(3) Eusebio Lobo da Silva, O corpo na capoeira, Campinas, Brasil, Editora da UNICAMP, 2008.

(4) CAMPOS, Hélio. Capoeira na Universidade. Salvador: EDUFBA, 2001, p. 42.

(5) TEIXEIRA, André Luiz Reis. Capoeira, saúde e bem-estar social. Brasília: Thesaurus, 2006, p. 94.

(6) Projeto Político Pedagógico Educacional 01, 2010 – SEEDF

23/05/2012 PSICOLOGIA DELLO SPORT E NON SOLO: OBIETTIVI, MOTIVAZIONE, AUTOEFFICACIA, RISORSE <http://www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=191>

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo del Gruppo Capoeira RACA

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>