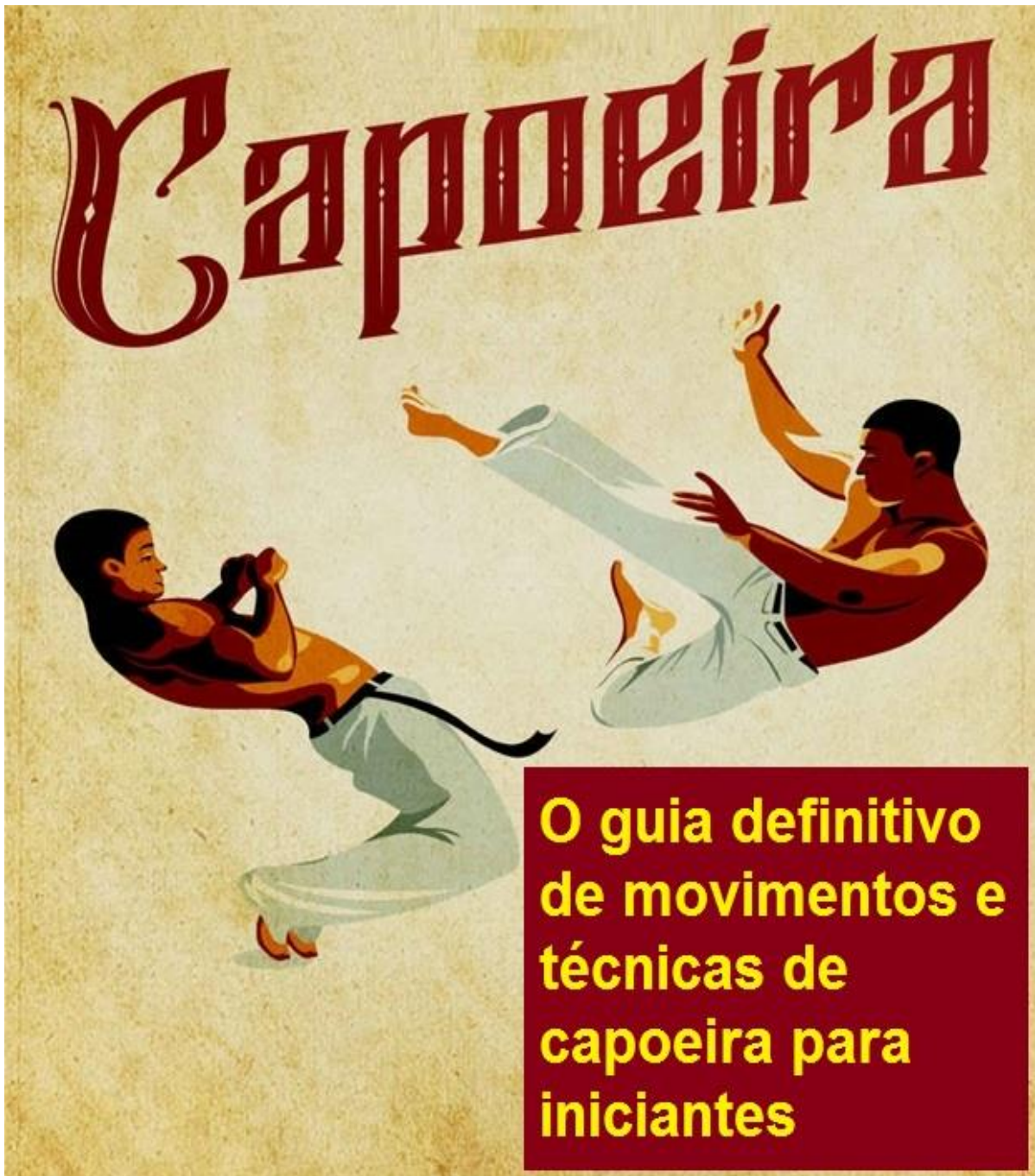


Capoeira: O guia definitivo para movimentos e técnicas de capoeira para iniciantes



Capoeira

O guia definitivo de movimentos e técnicas de capoeira para iniciantes

© Direitos autorais 2022 por Jideon Marques

O conteúdo deste livro não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparação ou perda monetária devido às informações contidas neste livro, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este livro é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste livro foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional licenciado antes de tentar qualquer técnica descrita neste livro.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a, erros, omissões ou imprecisões.

Índice

Introdução

Capítulo 1: O que é capoeira?

Capítulo 2: Roda, Yoga e o Sistema de Classificação

Capítulo 3: Por que a Capoeira como Arte Marcial?

Capítulo 4: Capoeira Angola Vs. Capoeira Regional

Capítulo 5: Princípios e Movimentos Fundamentais da Capoeira

Capítulo 6: Atacando os Movimentos de Capoeira

Capítulo 7: Movimentos Defensivos de Capoeira

Capítulo 8: Fundamentos na Capoeira

Capítulo 9: A Relação da Capoeira com a Dança e a Música

Capítulo 10: Capoeira e Fitness

Capítulo 11: O Treino de Capoeira

Capítulo 12: Melhorando suas habilidades

Conclusão

Introdução

A capoeira é uma forma expressiva de arte marcial que envolve mais do que apenas movimentos de luta. Embora seja considerada uma arte marcial, é mais uma dança do que qualquer outra coisa. Você também aprenderá sobre a música usada nas apresentações de Capoeira e a história por trás delas. Se você estiver interessado em aprender um estilo de dança elaborado e único, este livro irá ajudá-lo a se familiarizar com as técnicas básicas e colocá-lo no caminho certo para aprender Capoeira.

Muitos artistas marciais aprendem capoeira porque é uma ótima maneira de se exercitar. A maioria das outras formas de artes marciais inclui posturas ou pausas para dar aos lutadores a chance de avaliar seus oponentes. Capoeira não é nada disso. Você está constantemente se movendo ao ritmo da música. Isso aumenta suas capacidades físicas e mentais. A capoeira melhora o foco e ensina como antecipar os

movimentos do oponente mesmo enquanto você está se movimentando. Também melhora significativamente sua flexibilidade, porque você estará alongando todos os seus músculos e dobrando-se de maneiras que nunca fez antes. Equilíbrio e boa coordenação com a parte superior e inferior do corpo também são coisas que você ganhará à medida que se acostumar a usar os músculos do núcleo, braços, mãos, pernas e pés para realizar ações de capoeira. Ele lhe dará um divertido treino de corpo inteiro.

Nos próximos capítulos, você aprenderá sobre as origens da Capoeira e sua história única. Você também aprenderá como ela difere de outras artes marciais e o que a torna tão atraente! As apresentações de Capoeira de Rua estão se tornando cada vez mais populares em todo o mundo, e centros de treinamento podem ser encontrados em muitos países. As incríveis habilidades e movimentos fluidos dos capoeiristas são o que atraem as pessoas para aprendê-la. Se você é uma dessas pessoas, mas não sabe como ou por onde começar, continue lendo este livro. Este livro foi criado pensando em você. Você encontrará o básico com etapas detalhadas sobre como fazê-las em casa e ilustrações fáceis de entender.

Com este livro como guia básico do mundo da Capoeira, você terá uma ideia da origem e origem desta arte marcial, tornando-se um verdadeiro capoeirista! Também encorajamos você a assistir a vídeos que mostram técnicas de Capoeira para obter informações visuais enquanto lê este livro. Nós combinamos a história e as técnicas básicas que você precisa para começar sua jornada de treinamento de Capoeira, então vamos mergulhar de cabeça!

Capítulo 1: O que é capoeira?

A capoeira é uma forma de arte marcial que se originou no Brasil por escravos africanos no século XVI. Tem alguma semelhança com o Jiu-Jitsu brasileiro. A principal diferença é que os lutadores de capoeira não fazem contato uns com os outros. As técnicas envolvem muitos movimentos de chutes incorporados com dança e performance de ginástica. Ao contrário de outras artes marciais, a Capoeira é tradicionalmente acompanhada de música e canto. É considerado mais artístico do que outras formas de artes marciais, pois é mais expressivo do que combativo. Artistas marciais que participam de competições geralmente incorporam algum treinamento de capoeira para aumentar sua amplitude de movimentos, manter sua forma física e melhorar sua flexibilidade. Vamos mergulhar no mundo da Capoeira e discutir sua origem, história e como ela difere de outras artes marciais.

Uma Visão Geral da Capoeira

A capoeira envolve muito trabalho de pés e movimentos acrobáticos. Os lutadores de capoeira se moviam dentro de um círculo chamado Roda. A performance é considerada como um jogo em oposição a uma luta. Lutadores ou jogadores demonstram suas habilidades de ginástica fazendo saltos para trás, para a frente e para os lados com movimentos específicos das mãos que se assemelham a uma dança. A música é um elemento essencial em uma performance de Capoeira. Os instrumentos tocados e as palavras cantadas durante o jogo guiam os jogadores em sua performance. A música geralmente ilustra a história da Capoeira e como ela surgiu. Esta arte marcial única envolve movimentos bruscos que refletem a violência, o racismo e a eventual liberdade pelas quais as pessoas passaram quando a Capoeira foi criada. Toda a rotina é de natureza filosófica,

A música tocada durante a Capoeira consiste em canções tradicionais que podem diferir um pouco com cada grupo ou região. Cada comunidade criou músicas únicas adicionando um pouco de sua própria cultura a elas. O principal instrumento da Capoeira é o berimbau, e este instrumento de madeira é considerado sagrado por estar associado à escravidão e às injustiças enfrentadas pelos escravos na época. As canções tradicionais da Capoeira incluem o Samba de Roda, que é semelhante ao samba, e incorpora uma mistura de música brasileira e africana. Outras músicas são tocadas para iniciar uma performance em ritmo lento com movimentos baixos mais próximos do solo. Algumas músicas relembram a história do jogo, enquanto outras são enérgicas e animadas, que geralmente são celebradas por uma dança rápida e poderosa.

Quando você assiste a vídeos sobre Capoeira, pode ficar intimidado com as habilidades e a forma física dos artistas. Tenha em mente que leva anos para dominar esta forma de artes marciais. Pode levar um ano de prática regular para obter sua primeira faixa e ainda mais para alcançar o próximo nível. Os especialistas em capoeira terão o maior prazer em ajudá-lo a avançar em suas aulas, porque ajudar os menos experientes do que você é um dos principais princípios deste jogo. Lembre-se de aproveitar sua jornada e dar um passo de cada vez. Nenhum instrutor irá apressá-lo a aprender backflips quando você está apenas começando. Há muito treino que você tem que fazer para ganhar força para fazer os movimentos sem se machucar. Você pode começar usando as instruções deste livro e assistindo a vídeos relacionados à Capoeira usando as informações descritas ao longo.

O treino de capoeira irá ajudá-lo a manter o foco e motivá-lo a melhorar suas habilidades. Como qualquer outro esporte ou arte marcial, a Capoeira requer prática regular com o máximo de concentração e empenho. Pode haver muita informação para ingerir no início, mas a perseverança é a chave para alcançar níveis avançados. Crie o hábito de ouvir músicas de Capoeira e assistir a vídeos, sejam apresentações ou treinos. É sempre bom alongar-se regularmente, mesmo além das horas de treino. Você estará treinando seus músculos tornando-os mais flexíveis sem sentir que é uma tarefa árdua. Aplicar essas práticas em sua vida o ajudará a entender, apreciar e desfrutar o mundo da Capoeira.

A Origem e a História da Capoeira

A capoeira teria se originado no século 16 por africanos escravizados transportados pelos portugueses para o Brasil. A tradição da dança ritual que envolvia chutes, tapas, andar com as mãos e movimentos elaborados era praticada por africanos originários do que hoje conhecemos como Angola. Este ritual religioso foi realizado porque as pessoas acreditavam que ele os ligava aos seus ancestrais na vida após a morte.

Os colonos portugueses escravizaram os africanos para trabalhar nos campos de cana-de-açúcar. Eles foram forçados a trabalhar em condições desumanas. Eles não podiam se rebelar contra os colonos porque não tinham armas e conhecimento do novo país. A capoeira era uma forma de escapar da tortura que enfrentavam todos os dias. Os movimentos foram usados para expressar como eles poderiam vencer uma luta desarmada contra os colonos hostis. A capoeira também era usada como dança para disfarçar o fato de que eles estavam treinando uma arte marcial.

Nos próximos dois séculos, as técnicas da Capoeira permaneceram intactas e a arte marcial prosperou. Muitas pessoas escravizadas aceitariam empregos além do trabalho que tinham que fazer para seus senhores em troca de uma parte de seus salários. Eles praticavam Capoeira durante e após o horário de trabalho. Isso durou até o século 19, quando a proibição da Capoeira entrou em vigor. O regime dominante via isso como uma ameaça, então todas as pessoas pegas praticando capoeira eram presas.

Grupos rebeldes

Alguns dos africanos escravizados conseguiram escapar de seus opressores formando comunidades externas chamadas quilombos. Eles se mudaram para regiões remotas fora do alcance dos colonos e começaram a crescer em tamanho à medida que foram lentamente se juntando a outros escravizados, moradores brasileiros e até bandidos europeus. Algumas comunidades cresceram tanto que formaram um estado separado do Brasil e incluíram várias etnias. As pessoas foram autorizadas a viver livremente e defender suas tradições como quisessem, longe das regulamentações da lei colonial. Devido à mistura de culturas, a Capoeira deixou de ser uma simples dança tradicional para se tornar uma arte marcial com técnicas que poderiam ser usadas durante a guerra.

Uma das maiores e mais famosas comunidades chamava-se Quilombo dos Palmares. Durou mais de cem anos e incluiu numerosas aldeias. Eles foram capazes de sobreviver a vários ataques e invasões. Os agentes coloniais portugueses relataram que era difícil derrubar o povo porque usavam movimentos de luta estranhamente estruturados ao lutar.

A capoeira se espalhou mais nas cidades à medida que essas comunidades cresciam cada vez mais, e mais pessoas escravizadas eram transportadas para grandes cidades como o Rio de Janeiro. Na época, o governo aprovou leis para incriminar pessoas que praticavam a Capoeira por estar associada a rebeldes contra o regime vigente. Agentes coloniais costumavam rastrear praticantes de capoeira para executá-los

publicamente. Cerca de um terço das pessoas presas na época eram acusadas de praticar capoeira.

No final de 1800, a escravidão começou a chegar ao fim. Isso se deveu ao aumento dos ataques de grupos rebeldes que se tornaram mais estruturados e fortemente armados. As pessoas anteriormente escravizadas ficaram agora sem emprego ou casa e foram discriminadas pelos brasileiros locais. As pessoas então começaram a usar a capoeira de maneiras únicas. Eles trabalhavam para gangues como guarda-costas e até atacavam cidades. Esses grupos criminosos incluíam especialistas em capoeira de diferentes culturas e etnias. O novo governo brasileiro ainda criminalizava a capoeira, mas as pessoas ainda a praticavam em regiões remotas, longe do alcance da polícia.

No início do século 20, as leis de discriminação contra os praticantes de capoeira começaram a afrouxar à medida que os instrutores de artes marciais começaram a incorporar os movimentos em seus treinamentos. Eles misturaram os movimentos com outras formas de artes marciais para criar técnicas de autodefesa. Alguns treinadores excluíam a parte musical da Capoeira para disfarçar a prática da polícia. Gradualmente, as técnicas de Capoeira voltaram, mas perderam o aspecto cultural, razão pela qual a forma original da Capoeira começou a desaparecer como arte.

Isso foi até que um mestre de capoeira de Salvador chamado Mestre Bimba desenvolveu um sistema de treinamento chamado Luta Regional Baiana para ensinar a forma original de Capoeira e estabeleceu a primeira escola em 1932. Oito anos depois, a Capoeira finalmente se tornou legal e, em 1941, Mestre Pastinha fundou outra escola de Capoeira chamada Centro Esportivo de Capoeira Angola, que era muito popular entre os capoeiristas tradicionais. O estilo tradicional mais tarde ficou conhecido como Capoeira Angola. Os funcionários do governo ainda se sentiam ameaçados pela prática da Capoeira, mas na década de 1980, o atual regime aceitou a prática entre os estudantes como uma forma de arte marcial de dança, que é como ficou conhecida hoje.

Hoje, a Capoeira é conhecida como uma parte única da cultura brasileira e é ensinada em muitos países. Esta fantástica forma de artes marciais é popular entre os turistas que visitam o Brasil todos os anos para assistir a apresentações de rua. Entusiastas da capoeira em todo o mundo se esforçavam para aprender português para que pudessem entender as músicas tocadas durante as rotinas. Globalmente, as apresentações de capoeira que envolvem movimentos acrobáticos e rítmicos tornaram-se mais comuns nos últimos anos.

Como a capoeira difere de outras artes marciais

A maioria das artes marciais se originou de países asiáticos como China e Japão. À primeira vista, uma apresentação de Capoeira parecerá mais uma dança do que uma arte marcial. Os movimentos são mais suaves e fluidos do que os chutes e socos intencionais e poderosos de outras artes marciais como Judô ou Taekwondo. Um capoeirista se mantém em constante movimento, e a música relacionada à capoeira guia seus chutes e cambalhotas durante sua performance.

Os movimentos da capoeira estão mais próximos do chão, pois o jogador depende mais da parte inferior do corpo para realizar movimentos intrincados. O movimento central da Capoeira é chamado de Ginga. Ao contrário de outras artes marciais, os capoeiristas não ficam parados, mas balançam para frente e para trás e para os lados em passos largos. Essas técnicas são usadas para tornar o jogador um alvo difícil e para evitar que o oponente antecipe seu próximo movimento. Comparada a outras artes marciais asiáticas, a capoeira envolve movimentos fluidos de dança, enquanto outras artes marciais como o karatê envolvem movimentos bruscos e mudanças repentinas de postura.

A capoeira não é exatamente eficaz nessa área quando se trata de autodefesa. Vendo como não há contato entre as pessoas em uma Roda, a Capoeira não é uma opção viável para lutar contra um oponente. No entanto, muitos instrutores de artes marciais usam técnicas de capoeira para treinar os alunos porque promovem flexibilidade, condicionamento físico e força.

Terminologias

A capoeira é celebrada como parte da cultura brasileira por meio de uma performance ou jogo entre duas pessoas. Uma rotina de Capoeira é realizada como uma apresentação para as massas ou para fins de treinamento. Não se trata de ferir seu oponente, mas sim de mostrar suas próprias habilidades. Como um praticante de capoeira experiente ou um capoeirista, você impediria seu pé de atingir seu oponente por alguns centímetros, já que não há necessidade de acertá-lo, pois você já estabeleceu que suas habilidades são superiores. Geralmente é assim que acontecem as apresentações regulares de rua, mas os jogos privados com capoeiristas mais avançados podem ficar mais violentos.

Um jogo de Capoeira pode ocorrer em qualquer lugar, mas geralmente é dentro de uma roda ou roda formada pelos músicos e jogadores. Músicos tocam instrumentos tradicionais e cantam músicas específicas da cultura capoeira. Esta música é usada para ditar o ritmo do jogo. Cada jogo pode terminar quando um jogador sai da Roda ou quando outro entra nela. Também pode acabar se um dos tocadores de berimbau decidir parar. As apresentações de rua envolvem mais movimentos acrobáticos do que lutas sérias, que envolvem mais quedas do que apresentações públicas.

Outro termo para uma Roda é Batizado, que é uma performance de rua cerimonial. Novos alunos de Capoeira são introduzidos em um Batizado como recém-formados, e alunos avançados podem ser reconhecidos por alcançar uma nota superior. Os alunos costumam entrar em um Batizado contra seu mestre ou um jogador experiente. Isso geralmente termina com a queda do aluno. Uma chamada ou chamada pode ocorrer durante um jogo ao som de Angola. O jogador de nível mais alto inicia esta parte ao convidar seu oponente para participar de um ritual de dança. O jogador mais novo então responde movendo-se em direção ao chamador, e eles caminham lado a lado antes de continuar o jogo.

Quando dois oponentes concluem seus movimentos atuais, eles começam a circular um ao outro em direções opostas em um movimento chamado Volta ao mundo ou ao

redor do mundo. Eles usam esse movimento para pausar por um curto período antes de retomar o jogo. Os jogadores precisam possuir a capacidade de antecipar a intenção maliciosa de seu oponente, o que é chamado de malandragem. Eles também podem usar mandinga ou magia - não em seu sentido literal, mas como um conceito. Esta técnica é usada por jogadores inteligentes que podem enganar seus oponentes.

Instrumentos musicais e músicas

Já estabelecemos que a música é uma grande parte da cultura da Capoeira. Músicos em uma Roda estão alinhados em uma fileira ou uma bateria, o que significa bateria. Esta linha é um conceito popular no samba brasileiro. A formação tradicional inclui tocadores de berimbau, pandeiro, atabaque, agogô e ganzá, e seu número varia de acordo com a cultura de cada grupo. Os tocadores de berimbau dão o tom de toda a peça musical, controlando o ritmo da música e o ritmo de todo o jogo. Os tocadores de berimbau de baixo tom tocam os tons do baixo, e o tocador de agudos improvisa uma performance solo. Os demais instrumentos são tocados para complementar a performance principal do berimbau. Todos os músicos devem estar em perfeita harmonia enquanto marcam o ritmo do jogo de Capoeira.

Quando se trata de cantar e entoar, os cantores ou chamam e respondem uns aos outros ou narram uma história sobre a história da Capoeira. Algumas músicas mencionam artistas famosos da Capoeira, e outras são cantadas para motivar os jogadores a melhorar seu jogo. A Ladaíinha é uma música tradicionalmente interpretada no início de um jogo pelo mais renomado Capoeirista presente na Roda. Este solo é seguido por uma louvação, que é realizada para agradecer a Deus em um formato de chamada e resposta. Cada cantor gritará uma palavra e, em seguida, outros cantores responderão com outra palavra.

A segunda música básica é chamada de Chula, que é dominada por um cantor solo com pouca resposta ou canto de apoio executado pelo coro. O solista pode cantar até oito versos, com o coro respondendo com um verso, mas esse formato pode variar de acordo com cada grupo. A terceira música básica da Capoeira é chamada de Corrido, que envolve cantar um número igual de versos pelo cantor principal e pelo refrão, geralmente dois versos cada. A última música básica é chamada de Quadra, e isso envolve cantar um verso quatro vezes, onde o cantor principal canta três versos e o coro responde com um verso.

A capoeira pode parecer impossível de aprender por causa de seus movimentos e técnicas elaboradas. No entanto, como qualquer outro esporte ou arte marcial, leva algum tempo para se familiarizar com o treinamento e ajuda que a música esteja envolvida. Isso torna as performances muito mais agradáveis do que se você estivesse praticando uma forma de artes marciais focada em combate. As pessoas geralmente são atraídas pela capoeira por causa de quão fascinante ela parece. Embora o footwork envolva movimentos bruscos e específicos, essas técnicas não são usadas para machucar um oponente, pois não há contato entre os jogadores em uma roda. Os capoeiristas realizam sua rotina por amor à dança, cultura e música desta maravilhosa arte marcial.

Capítulo 2: Roda, Yoga e o Sistema de Classificação

Este capítulo explica algumas das principais terminologias usadas na Capoeira, como Roda e Jogo. Ele ajuda os leitores a aprender mais sobre o sistema de classificação e destaca alguns dos principais conceitos e ideias por trás da Capoeira.

O que é a Roda de Capoeira?



A capoeira é uma arte marcial brasileira que consiste em acrobacias, dança e música. A capoeira costuma ser praticada dentro de uma roda, e tem fortes raízes na África. Historicamente, a Capoeira foi praticada por africanos escravizados no Brasil durante o século XVI.

A capoeira inclui manobras e acrobacias complexas que consistem em chutes invertidos, e as mãos geralmente estão no chão. Envolve principalmente movimentos fluidos em vez de ações fixas. O termo Capoeira tem origem na palavra tupi ska'a, que significa floresta, e paũ (redondo), que se refere a áreas com pouca vegetação. É onde os escravos fugitivos costumavam se esconder no Brasil. Um Capoeirista é o praticante deste tipo de arte. A música e a dança foram adicionadas para disfarçar o fato de ser uma arte marcial, e os capoeiristas que foram pegos treinando foram presos e até executados.

A capoeira é uma combinação de música, dança, filosofia e ritual. Todos esses elementos formam um jogo especial conhecido como jogo de Capoeira. O jogo tem aparentes artes marciais brasileiras e africanas e influências culturais. Envolve principalmente balanços de cotovelo, chutes, cabeçadas, joelhadas e varreduras de uma maneira que enfatiza o engano, a fluidez e a flexibilidade. O objetivo é bloquear todos os ataques lançados pelo oponente enquanto também tenta seguir o fluxo de seus movimentos até que a janela perfeita de ataque se apresente.