

## Conhecendo um pouco dos fundamentos da Capoeira

*Ítalo Flexa Di Paolo*

Apelido: Mosquito.  
Corda Laranja e Branca do Grupo Capoeira Brasil  
Belém-PA, 2006.

### 1. Introdução

Este texto foi elaborado como uma síntese das palestras realizadas como parte do 12º Encontro Nacional de Mestres e Professores do Grupo Capoeira Brasil, realizado entre os dias 25 e 28 de outubro de 2006 na cidade de Aracajú-SE. Demais elementos foram acrescentados como fruto de conversas com os Mestres presentes e leituras anteriores.

### 2. A Evolução da Capoeira

Para um leigo, a capoeira geralmente é vista como uma dança ou uma luta disfarçada de origem escrava praticada até os dias de hoje. Mas a capoeira é bem mais complexa que isso. Atualmente existem conflitos entre os estudiosos para caracterizar os diversos tipos, ou estilos, de capoeiras praticados hoje. Um deles é quanto a sua denominação, que para alguns existem apenas duas: Capoeira Angola e Capoeira Regional. E outros acrescentam à chamada Capoeira Contemporânea como sendo um outro diferente dos anteriores. Quem defende esta última tese afirma que a capoeira praticada hoje em muitos grupos, como no Capoeira Brasil, em muito se diferencia da capoeira regional criada por Mestre Bimba, e por isso caracteriza-se em um estilo novo. Para Mestre Cabeça (Adailton Silva Santos), a nossa capoeira, que se inclui neste estilo chamado de contemporâneo, é, sim, a capoeira Regional. Porém, não está errado chamá-la de contemporânea porque tudo que acontece no nosso tempo é contemporâneo. Mesmo a nossa capoeira não sendo mais exatamente igual a capoeira de Mestre Bimba (Manoel dos Reis Machado), ela é uma continuação do processo que ele iniciou, não justificando tratá-la como um estilo completamente diferenciado.

Outro grande nome da capoeira é o de Mestre Pastinha (Vicente Ferreira Pastinha), contemporâneo de Mestre Bimba. Durante este tempo foi consolidado o modelo de capoeira que conhecemos hoje, com a configuração de roda, bateria e musicalidade. Para estudar a capoeira, é preciso demarcá-la como antes e depois destes grandes Mestres. Antes deles a capoeira não pode ser compreendida como é hoje. Não havia um padrão de roda, bateria ou jogo. Não havia academias, a capoeira era marginalizada e prevista no código penal. Embora sempre ligada à musicalidade, não havia um ritmo característico da capoeira. O próprio berimbau não nasceu com ela, sendo incluído posteriormente a prática da capoeiragem, sendo hoje um dos seus ícones. O atabaque era específico do candomblé, e a forma de “jogar” capoeira em muito difere dos padrões hoje conhecidos, sendo objeto de estudos de muitas áreas das ciências humanas.

Mestre Bimba iniciou um processo de normalização da capoeira, recebendo muita influência de seus alunos, também acadêmicos de cursos superiores. Queria que a

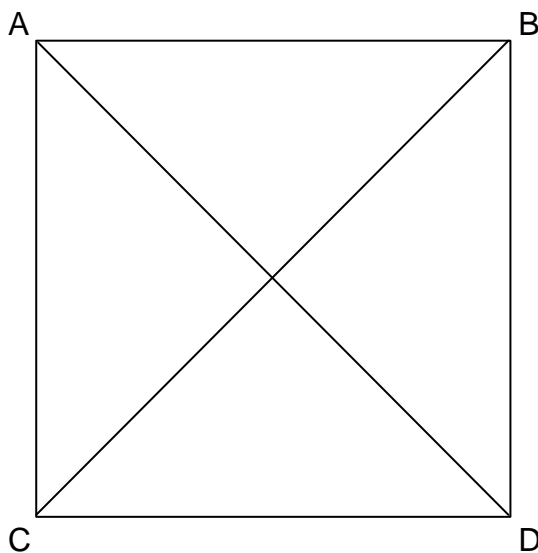
sociedade visse a capoeira como um esporte e como uma luta séria. Procurou acabar com a imagem marginalizada que a capoeira tinha na época. Para isso, procurou afastar os ícones religiosos relacionados ao candomblé, como o atabaque. Mestre Bimba era ogã, que quer dizer no candomblé “protetor da casa”, e encarregado do atabaque. Principalmente por isso, aboliu o atabaque de sua academia como forma de não ligar a sua religião com a sua arte.

Além disso, foi o fundador da primeira academia oficial de capoeira do mundo, e a quinta academia geral do Brasil. As demais existentes até então eram de balé e jiu-jitsu. Chamou-a de Centro de Cultura Física Regional (CCFR), suprimindo a palavra “capoeira” para corroborar com seus objetivos.

Mestre Bimba era também lutador e batuqueiro. O batuque, aprendido com seu pai, hoje é uma arte considerada extinta. Do batuque, Mestre Bimba pegou movimentos e agregou a capoeira, tais como: vingativa, banda de costas, banda traçada (rasteira em pé). Estes movimentos não eram praticados antes.

A ginga também foi modificada, ficando mais alta e veloz. Mais agilidade e ofensividade foram acrescentados aos movimentos. Um comparativo pode ser feito entre o São Bento Pequeno (de Angola) e o São Bento Grande de Regional: o primeiro é mais defensivo, e o segundo mais ofensivo. Outra diferença importante é que os movimentos da regional são predominantemente anaeróbicos, e os da angola são aeróbicos. Daí a razão de um jogo de capoeira regional cansar mais e durar pouco tempo (no máximo dois minutos), enquanto que um jogo de capoeira angola pode estender-se por um período bem maior (dez minutos ou mais, por exemplo).

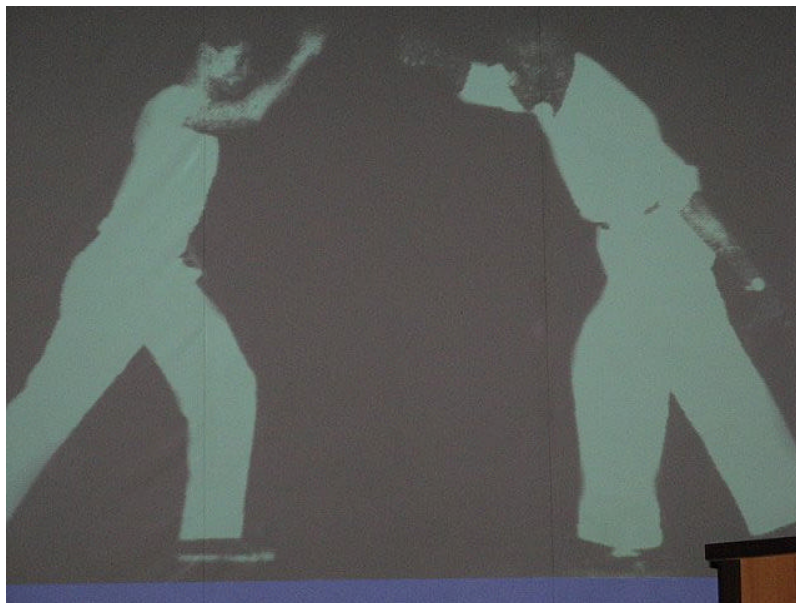
Para o treinamento da ginga, Mestre Bimba usava em sua academia o seguinte diagrama, como mostra a Ilustração 1:



**Ilustração 1:** Diagrama que Mestre Bimba desenhava no chão para ensinar a ginga aos seus alunos.

**Fonte:** Desenho do diagrama apresentado na palestra de Mestre Itapoã, 2006.

Assim, a posição “paralela” era definida com os pés em A e B, e a “base” com os pés se dirigindo de B para C, e de A para D. Nota-se que a ginga era cruzada. Para Mestre Itapoã, ex-aluno de Mestre Bimba, quando criticado a respeito da ginga cruzada, sua resposta é “eu nunca levei rasteira na ginga”. Para ele, esta é uma maneira “natural” de gingar. Na Ilustração 2 pode-se ver Mestre Bimba ensinando um aluno seu a gingar.



**Ilustração 2:** Mestre Bimba ensinando um aluno a gingar.

**Fonte:** Fotografia da palestra de Mestre Itapoã, tirada pela aluna “Atrasada”, 2006.

Podem-se notar muitos detalhes nesta imagem. A ginga era alta, quase em pé. Os braços bem levantados protegendo o rosto e a perna que está atrás é alongada, e não flexionada como se vê hoje em dia.

Mestre Bimba também instituiu em sua academia um sistema de graduação. Embora possa parecer que este detalhe seja totalmente influenciado como forma de se igualar a demais artes marciais, principalmente as orientais, sua influência, como dito anteriormente, foi principalmente de estudantes universitários. Então, foi criado um sistema de treinamento baseado em cursos, comparáveis ao “vestibular” (exame de admissão), graduação (formatura), pós-graduação (especialização), mestrado (especialização com armas brancas) e doutorado (para aqueles que Mestre Bimba julgava ter feito muito pela capoeira).

Então, diferente de hoje em dia, para entrar na academia de Mestre Bimba, ele fazia um teste com o candidato a aluno. Isto depois de preencher determinados requisitos: tinha que apresentar comprovante de estar estudando ou trabalhando. Por fazer esta exigência, muitos críticos da época o chamavam de racista, porque muitos que o procuravam e não preenchiam estes requisitos eram negros. Na academia de Mestre Bimba havia um quadro, contendo uma espécie de regulamento com nove itens, envolvendo aspectos técnicos e disciplinares que seus alunos deveriam seguir:

1. Deixe de fumar. É proibido fumar durante os treinos.
2. Deixe de beber. O uso de álcool prejudica o metabolismo muscular.
3. Evite demonstrar aos seus amigos de fora da ‘roda’ de capoeira os seus progressos. Lembre-se de que a surpresa é a melhor aliada numa luta.
4. Evite conversar durante o treino. Você está pagando o tempo que passa na academia, e observando os outros lutadores, aprenderá mais.
5. Procure gingar sempre.
6. Pratique diariamente os exercícios fundamentais.
7. Não tenha medo de se aproximar do oponente. Quanto mais próximo se mantiver, melhor aprenderá.
8. Conserve o corpo relaxado.
9. É melhor apanhar na ‘roda’ que na ‘rua’.” (VIEIRA, 1998, p. 166-167)

Começou, assim, uma verdadeira ruptura das práticas de treinamentos e rodas de rua esporádicos para uma verdadeira formação de metodologia de ensino de capoeira, buscando cada vez mais eficiência em menor tempo, caracterizando a capoeira como uma luta, com valores bem definidos.

No exame de admissão, inicialmente, Mestre Bimba conversava com o aluno e, quando estava distraído, dava uma gravata nele e forçava para ver como o candidato reagia. Se ele afrouxasse, mandava-o embora. Posteriormente, também recebendo influências positivas de seus alunos, modificou o exame de admissão por uma avaliação física, pedindo para que o aluno agachasse, primeiramente pedindo para que ficasse de cócoras com as mãos espalmadas entre as pernas e com os cotovelos apoiados nas partes internas dos joelhos. O aluno tinha que tirar os pés do chão e bater com os calcanhares um no outro duas vezes, depois para o lado direito com a mão esquerda espalmada por dentro das pernas, cotovelo apoiado na parte interna do joelho a outra mão espalmada do lado de fora da perna fazendo assim alavanca e com os pés no ar bater um calcanhar no outro por duas vezes também e por último a mesma coisa do lado esquerdo.

Após isto mandava que o aluno fizesse uma ponte se ele não conseguisse segurava-o pelas costas, mandava-o olhar para trás para o chão com as mãos erguidas e descia o aluno até que o mesmo colocasse as mãos no solo e assim deixava-o por alguns segundos. Percebendo que o candidato tinha “junta” para praticar capoeira, o Mestre, então, o ensinava a gingar. Este exercício seria para que Mestre Bimba sentisse as condições articulações e cintura do aluno e, acredita-se que também servia para saber se o aluno já praticara capoeira ou outra arte marcial qualquer. Após o exame de Admissão, e do ensino da ginga, o próximo passo era o ritual da cadeira. Havia uma velha cadeira que o Mestre utilizava para passar os primeiros golpes. Deixava-a no meio da sala e fazia duas meias-luas de frente, direita e esquerda e uma armada, seguindo fazia uma meia lua de compasso direita e esquerda e por último uma armada e mandava repetir.

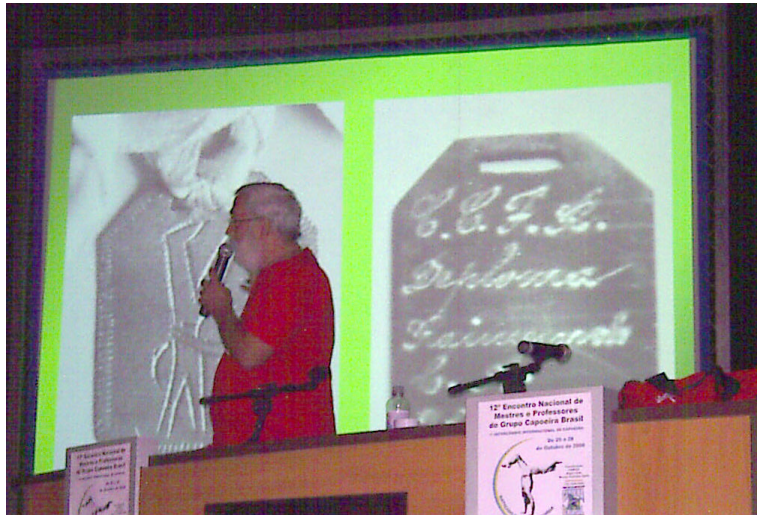
Assim começavam os alunos na academia de Mestre Bimba. Muitas interpretações a respeito destes rituais podem ser vistas em referências descritas pelos seus ex-alunos, como citam os Mestres Itapoã e VIEIRA (1998).

Após o exame, dava-se início ao curso da “luta regional baiana” (nome dado a capoeira ensinada por Bimba, devido ao nome de sua academia e a sua fama de lutador), posteriormente chamada de Capoeira Regional. O curso consistia no ensino de 8 sequências e dos balões cinturados, ou cintura desprezada, ambos praticados em duplas, formando um verdadeiro *kata* da capoeira, como comparação ao *karatê* tradicional.

São denominadas hoje as 8 sequências como: 1ª. Meia lua de frente; 2ª. Queixada; 3ª. Martelo; 4ª. Godeme; 5ª. Giro; 6ª. Meia lua de compasso; 7ª. Armada; 8ª. Benção.

Após o curso, que durava em torno de 6 meses, os alunos se formavam. Era um verdadeiro ritual de passagem, hoje equivalente ao batizado, porém, na época tinha um outro formato. A formatura era uma verdadeira festa, similar a uma formatura universitária, com a presença de amigos e familiares, incluindo orador e os paraninfos de cada aluno. Mestre Bimba usava o termo “sair no aço”, como uma gíria para o aluno ser “batizado” na capoeira regional, sendo liberado a partir de então a jogar com qualquer pessoa nas rodas de capoeira tanto dentro quanto fora de sua academia. Eles recebiam o lenço azul, graduação de aluno formado, e uma medalha.

Vieira (1998) acrescenta que na formatura acontecia o “tira-medalha”, que consistia num jogo em que um aluno já formado procuraria tirar a medalha do formando com um golpe de pé. Mestre Bimba era quem marcava o fim do jogo com um apito, e se até aquele momento a medalha continuasse com o candidato, ele estava, então, formado. Mestre Itapoã, ainda segundo Vieira (1998) afirma que apenas ocorreram duas situações em que a medalha foi tirada do peito de um calouro, nos 50 anos de capoeira regional que ele acompanhou. A Ilustração 3 mostra a medalha do Mestre Itapoã.



**Ilustração 3:** Medalha que Mestre Itapoã recebeu no dia de sua formatura na Capoeira Regional.

**Fonte:** Fotografia da palestra de Mestre Itapoã, tirada pelo aluno “Mosquito”, 2006.

Após a formatura, havia um curso para a especialização, baseado em emboscadas na selva, realizados na roça do lobo, propriedade de Mestre Bimba no nordeste de Amarelina, cidade do Estado da Bahia. No fim, os alunos recebiam o lenço vermelho. Em seguida havia um curso com armas brancas e os alunos que concluíam recebiam o lenço amarelo. E, por fim, o lenço branco era entregue não a partir de um curso, mas sim apenas para aqueles que Mestre Bimba julgava ter contribuído muito para a capoeira. É bom lembrar que na época o Mestre não se formava, e sim se tornava. Por isso, Mestre Bimba não intitulava como Mestre nenhuma de suas graduações. Este reconhecimento passou a vir com o tempo.

A hierarquia na academia de Mestre Bimba era muito bem estabelecida, definida em três níveis hierárquicos (VIEIRA, 1998, p. 160): “calouro” ou “iniciante”, “formado” e “formado especializado”, e a maior honra para o formado era poder jogar o jogo de Iúna, que será mais bem descrito a frente, o qual, simbolicamente, demarcava o grupo dos formados do grupo dos calouros.

Quanto ao formato das rodas, Mestre Bimba usava apenas um berimbau. Até porque, como ele quem criou os toques, ele era o maior *expert* em tocá-lo. Também usava dois pandeiros e a palma, que nas rodas da época era mais adotada a palma de terreiro, nas rodas de Mestre Bimba eram três palmas seguidas.

Quanto ao uniforme, durante seu trabalho, Mestre Bimba criou um símbolo para a sua academia, conforme Ilustração 4, e fez com que todos os seus alunos vestissem branco. Este símbolo não é uma criação divina, e sim um símbolo formado por outros símbolos já existentes na época apenas com objetivo de uniformizar e criar um ícone para o trabalho.



**Ilustração 4:** Símbolo usado por Mestre Bimba para identificar sua academia.

**Fonte:** Desenho do símbolo apresentado na palestra de Mestre Itapoã, 2006.

Mestre Bimba criou 7 toques de berimbau: São Bento Grande (Regional), Banguela, Iúna, Idalina, Amazonas, Santa Maria e Cavalaria. Como curiosidade, Iúna é uma ave que ainda existe hoje. Uma imagem dela pode ser vista na Ilustração 5. Mestre Bimba dizia que o seu toque era um chamado do macho para a fêmea. O toque mais grave é o macho, e o mais agudo a fêmea.



**Ilustração 5:** Ave Iúna.

**Fonte:** Fotografia da palestra de Mestre Itapoã, tirada pela aluna “Atrasada”, 2006.

O toque de cavalaria não era um jogo. Era uma forma que Mestre Bimba utilizava para avisar a seus alunos que a polícia estava por perto. Na época, a prática da “capoeiragem” era um crime previsto no código penal. Em alguns momentos, também quando algum outro capoeira chegava enquanto acontecia a roda, Mestre Bimba mudava rapidamente o toque para cavalaria. Tão rapidamente que alguns alunos nem percebiam.

Quando questionado pelo Mestre Itapoã o que fazer para ser um Mestre de Capoeira, Mestre Bimba respondeu: “se um dia você for, você vai saber”. Mestre Bimba nasceu em 23 de novembro de 1900 e faleceu em 5 de fevereiro de 1974. O início da capoeira regional, no formato aqui apresentado, data de 1929. Teve sua academia oficialmente reconhecida em 1937, após o fim da lei que caracterizava a prática da capoeira como um crime, que perdurou de 11 de outubro de 1890 até 1937. Foi condecorado com o título de Doutor Honoris Causa (post mortem) pela Universidade Federal da Bahia em 1996.

Com relação à hoje chamada “Capoeira Angola”, é nela que se fortalece o nome de Mestre Pastinha. Quando Mestre Bimba acendeu o estopim de toda esta mudança no mundo da capoeira, introduzindo tantas novidades, os outros Mestres da época não as abraçaram. Diziam que Mestre Bimba estava fugindo das raízes da capoeira e, como na época acreditava-se que a capoeira tinha origem africana, não aceitavam as mudanças e diziam praticar a capoeira que veio de Angola. Foram então cunhados os termos e escolas diferentes de ensino da capoeira: Capoeira Angola e Capoeira Regional.

Embora muitos Mestres se enquadrassem neste contexto, foi Mestre Pastinha que conseguiu reunir as condições ideais para disputar com Mestre Bimba com igual força. Em 1941 (alguns anos depois do início dos trabalhos de Mestre Bimba) fundou o “Centro Esportivo de Capoeira Angola” no casarão de número 19 no Largo do Pelourinho. Embora não acreditasse nos métodos de ensino de Mestre Bimba, foi Mestre Pastinha e seus diversos admiradores entre alunos e Mestres da época, que fecharam os fundamentos da hoje conhecida capoeira angola: três berimbaus (gunga, médio e viola), dois pandeiros, um ataque, um reco-reco e um agogô. Formalizaram-se os ritmos, os rituais de jogo (compra de jogo, ladainha, hierarquia, etc), tornando-se uma estrutura tão forte quanto à capoeira regional, embora com fundamentos muito diferentes um do outro.

Mestre Pastinha nasceu em 5 de abril de 1889 e morreu em 14 de novembro de 1981. Tanto ele como Mestre Bimba morreram na miséria, ignorados pela sociedade da época. Estudos recentes mostram que ambos investiram na capoeira como folclore. Pensaram que “folclorizar”, fazendo apresentações em eventos e para turistas, a capoeira levaria a sua expansão e seria uma boa maneira de levar a vida.

Muito se discute até hoje as diversas verdades da capoeira: folclore, dança, luta, arte marcial, exercício de academia, esporte de competição. Os atuais grupos seguem cada qual um fundamento diferente destas várias verdades. Alguns organizando em federações, incentivando o esporte competitivo, lutando até para tornar a capoeira um esporte olímpico, outros pequenos trabalham apenas em algumas academias, outros gigantes se espalham pelo mundo trabalhando como luta e cultura brasileira em diversos países, outros trabalham como dança, em escolas especializadas. Enfim...

### **3. Considerações históricas**

Segundo Carlos Eugênio Líbano Soares, a diáspora dos negros africanos pode, possivelmente, ser considerada a 1ª globalização. O negócio da escravidão funcionava como uma multinacional moderna, em que os produtos eram seres humanos. Para se ter idéia do quanto o Brasil contribuiu para este processo, a cada negro que ia para qualquer local das Américas, 10 vinham para o Brasil.

Uma questão interessante a ser analisada é que os conceitos de “raça” e “nação”, na época, eram conceitos europeus que, erroneamente, eram usados para analisar o continente africano. Uma maneira interessante de perceber este problema é que muitos africanos negros trabalhavam no comércio de escravos. Então, compatriotas escravizavam compatriotas para ganhar dinheiro? Não era bem assim. A África vivia uma série de conflitos étnicos, onde num determinado local em que a visão europeia via uma “nação”, havia diversos grupos étnicos muitas vezes inimigos ferozes que também reconheciam a escravidão como uma prática comum de sua sociedade.

Mais feroz era o comércio de escravos praticado para fora do continente. Os navios negreiros que partiam de Moçambique, por exemplo, demoravam em média 3 meses para chegar ao Brasil. Durante este tempo os negros ficavam nos porões, sem nenhum tipo de conforto. Muitos morriam na viagem e eram jogados ao mar. Quando chegavam ao Brasil estavam magros e fracos. Um verdadeiro holocausto!

Os negros então, ao chegar no Brasil, começaram a misturar suas culturas. Não fazia mais sentido etnias diferentes conflitarem diante da nova realidade. E pelo volume de negros que vinham da África ao Brasil, de tantas etnias diferentes, foi só aqui que se reuniram as condições ideais para o surgimento da capoeira. O que não quer dizer que em outros pontos das Américas outras manifestações também não tenham surgido, como a *Lágia* do Caribe e a Dança do *Muringue* nas Ilhas Maurício. Porém, também devido à violência praticada e o volume de negros no Brasil, só aqui surgiu, entre os negros, uma prática de arte marcial tão particular.

Muito ainda se discute sobre as origens da capoeira. As hipóteses trabalhadas entre os historiadores são a de origem urbana ou rural. A tese hoje mais aceita é de que a capoeira teve sua origem em ambiente urbano. A própria origem da palavra “capoeira” tem estas duas variantes. Capoeira era o nome de um cesto grande que o negro transportava na cabeça, levando aves e demais utensílios para serem vendidos em feiras livres de cidades, chamando atenção com a boca ou outros instrumentos sonoros por onde passavam, e por isso estes negros eram chamados de “capoeiras”. Além disso, em tupi, capoeira significava “mato”, ou “mata que foi”, numa referência a um terreno em que o mato fora roçado.

O berimbau que hoje conhecemos, na época, era chamado “urucungo”. O termo “berimbau” usado na época era para se referir ao berimbau de boca, originário da África, cujo som muito se assemelhava ao urucungo que, com o tempo, passou a ser chamado de Berimbau. Vale ressaltar que ambos os termos são crioulos, ou seja, de descendentes de africanos nascidos no Brasil. Porém, também eram utilizados lá devido ao complexo processo de escravidão, com a ocorrência de diversas diásporas que faziam também negros do Brasil retornarem à África.

O “urucungo” também era utilizado para chamar atenção e pedir esmolas em ambientes urbanos, como se pode ver na Ilustração 6:



**Ilustração 6:** Desenho de época, mostrando o berimbau sendo usado como instrumento para chamar atenção, não relacionado à capoeira.

**Fonte:** Fotografia da palestra do Prof. Carlos Eugênio, tirada pelo aluno “Mosquito”, 2006.

E, nem sempre, era utilizado da forma que conhecemos hoje. Na figura acima, por exemplo, o “dobrão” não era utilizado, sendo a cabaça utilizada como caixa de ressonância, apenas para amplificar o som. Na Ilustração 7, por exemplo, também nota-se uma outra configuração de uso, num momento de lazer entre os negros:



**Ilustração 7:** Desenho de época mostrando o uso do berimbau como instrumento de música.

**Fonte:** Fotografia da palestra do Prof. Carlos Eugênio, tirada pelo aluno “Mosquito”, 2006.

O termo “dobrão” é oriundo de uma moeda, utilizada entre Árabes e Africanos bem antes de a Europa investir pesadamente no comércio de escravos. Outros relatos de uso do berimbau também mostram o uso da boca como caixa de ressonância. E assim foi se desenrolando, a história da capoeira e a história do berimbau, até que em algum momento da história os dois se uniram.

Atualmente, o modelo de capoeira ruim, associado a capangas políticos e a malandragem está tendendo a desaparecer, prevalecendo o modelo vitorioso da capoeira bahiana, massificado pelos descendentes dos Mestres Bimba e Pastinha, entre os diversos fundamentos e escolas de capoeira no Brasil e no mundo.

#### **4. Referências**

Palestra do Mestre Itapoã, intitulada “Capoeira Regional de Mestre Bimba”, realizada no Campus II da Universidade Tiradentes (UNIT), Aracajú-SE, no dia 27 de outubro de 2006.

Palestra do Prof. Dr. Carlos Eugênio Líbano Soares, intitulada “Capoeira e Escravidão Urbana”, realizada no Campus II da Universidade Tiradentes (UNIT), Aracajú-SE, no dia 27 de outubro de 2006.

VIEIRA, Luiz Renato. O Jogo da Capoeira. 2. ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.