

La Capoeira. Una sorta di terapia comunitaria

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

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

"Mandiga de escravo em ânsia de liberdade"

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)

"Capoeira (2) – Bras. sf. Terreno onde o mato foi roçado e/ou queimado para cultivo da terra ou para outro fim. 2- Jogo atlético individual, com sistema de ataque e defesa. Capoeirista – Lutador de 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.

"A capoeira foi criada na clandestinidade como expressão cultural de resistência, era a luta de um povo que não aceitava a condição de escravo."(3)

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

"Atualmente, a capoeira tem mais de 5 milhões de praticantes no Brasil tendo reconhecimento como atividade pedagógica e se tornando disciplina em universidades."(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.

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.

"No Centro Educacional 01 do Guará, o professor Francisco de Assis Júnior, conhecido como Tony Guará, afirma ter sido salvo de uma vida criminosa pela prática da capoeira e que hoje sensibiliza os seus alunos quanto a importância de se respeitar a lei e a qualidade de vida".(6)

Ci sono alcuni aspetti molto importanti nella capoeira quali il movimento base che è la "GINGA", trattasi di un movimento basso con una gamba piegata in avanti e l'altra distesa all'indietro che permette una sorta di stabilità 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.

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, inoltre ci possono essere 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 Grauçà, 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 des 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)

"O "toque da cavalaria" no berimbau surgiu da necessidade de avisar aos jogadores que a policia estava chegando."(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 e poi gioca nella RODA con un graduato che gli fa da padrino e la tradizione vuole che l'allievo deve cascare per imparare anche ci si può rialzare sempre e 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 agogo 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

(1) José Augusto Maciel Torres e Carlos Alberto Conceicao dos Santos (Mestre Bozò), Capoeira ARTE MARCIAL 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

380-4337230 - 21163@tiscali.it

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