

Editorial

Março é um mês muito importante para nós, pois a Associação Cultural Companhia Pernas Pro Ar, completou no dia 24, onze anos de trabalho e aprendizado. Neste mês o Boletim completou também dois anos de realização. Para este mês tão especial o Boletim trouxe um texto do Mestre Boca de Peixe relatando um pouco de sua vivência em uma das rodas mais tradicionais de Belo Horizonte, a Roda da Feira Hippie.

:: A Roda da Feira Hippie

Por Danny Lopes

Lembro-me como se fosse hoje, desci do carro do meu pai de bermuda e descalço e corri para a Praça da Liberdade onde acontecia a roda da Feira Hippie (1988). Com duas semanas de capoeira este foi meu primeiro contato com a roda da feira. Na roda quase não havia uniforme, alguns capoeiristas jogavam de calça jeans, outros até mesmo com roupa de exercito. Na roda havia policia, malandros, gringos, mulheres e a maioria dos capoeiristas eram negros.

Tomei um desmaio com um martelo no olho, mas antes quando cheguei não percebia nada de nada na roda. Nem sabia o que era capoeira ou o mundo da capoeira.

Nas rodas da feira não tinha instrumentação certa, cada dia era de um jeito, a bateria era livre e solta. A capoeira em Belo Horizonte era feita de acordo com a vontade de cada Mestre e na feira nessa época era de acordo com o Mestre Rei (Reinaldo) e o professor Jaiminho, hoje Mestre. Esse respeito pelo dono da roda era passado naturalmente de geração para geração. Nas noites de quinta-feira a roda era muito boa. Comparecia gente de todos os lugares e capoeiristas que eu nem sequer conhecia.

Nessa época a galera que tomava conta da roda saiam dos bairros Paraíso, Santa Efigênia, Serra, Funcionários, Pompéia, São Geraldo e outros. As noites de quinta-feira e as manhãs de domingo eram a sensação da tradicional roda de BH. Por lá passaram vários Mestres: Mestre Rei, Mestre Dunga, Mestre Macaco, Mestre Porrada, Mestre Boa Noite e outros capoeiristas como Primo, Renê, Museu, Chocolate, Touro, Genésio, Cavalo, Marcelinho, Fumaça, Baiano, Gato, Zé Alves, Jaiminho, Aranha, Grande, Porquinho, Boca de Peixe, pessoal da Ginga, pessoal do Mão (oitiva).

A roda da feira é um momento único onde o capoeirista se emociona, chora, ri, canta, joga, cai, levanta, bate, apanha, toca e sente a cultura naquele momento, sente a ALMA VIVA. E a disputa do jogo e do melhor lugar para o melhor momento é sempre um momento de adrenalina batendo mais forte o coração. Uma ladainha do fundo do coração que faz o corpo arrepiar, a cabeçada, maculelê, puxada de rede, martelos, rasteiras, tapas são fundamentais e presentes nesta vida.

A roda está na Feira até hoje, mas agora se localiza na Av. Afonso Pena, no centro de Belo Horizonte e possui uma nova organização (feita pela Prefeitura). Cada dia tem um grupo de capoeira para se apresentar, alguns amigos, outros menos. Mas ela continua lá, vivendo a cada final de semana, alguns bons outros ruins. A Roda da Feira Hippie sempre estará lá, acredito! Aparece todo tipo de capoeiristas – angoleiros, contemporâneos, até uns perdidos – e se transformam em verdadeiros corpos de expressão cultural das raízes negras de BH e de Minas.

Jogando, brincando, sorrindo, caindo, cantando e me emocionando sempre estarei por lá, seja na minha roda ou de AMIGOS. Quero estar presente para VADIAR E JOGAR CAPOEIRA.

"Na roda da feira, só Bamba que vai jogar..." Mestre Touro (Cais da Bahia)

Mestre Caiçara

*"Roupa de homem não dá em menino.
Esses meninos de hoje, mal sabem soletrar já pensam que sabem ler".*

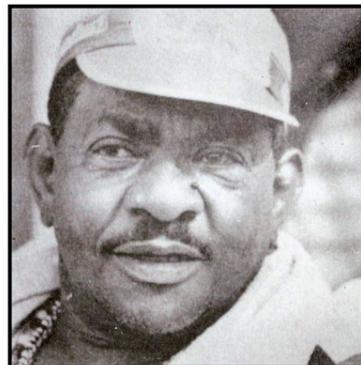
Antônio Carlos Moraes, Mestre Caiçara, nasceu em Cachoeiro de São Felix, no recôncavo baiano, em 08 de maio de 1924. Foi discípulo de Antônio Rufino dos Santos (Aberrê) e era membro do Conselho de Mestres da Associação Brasileira de Capoeira Angola. Caiçara treinou durante 14 anos até se tornar Mestre.

Mestre Caiçara era polêmico, gritador, falador e alegre. Cobrava respeito, atitude dos capoeiristas e para ele a capoeira era uma só. Criticava Mestre Pastinha dizendo que ele era pintor; sobre Bimba dizia que era mestre dos brancos, ricos e burgueses, e transformou a Angola em Regional por questões financeiras.

Outra característica de Caiçara era que andava de bengala. Estratégia que aprendeu com seu Mestre para servir de arma. Era lutador de romana (chão), luta livre, boxeador, como ele próprio dizia. Controlava um território de prostitutas, traficantes e malandros e foi preso diversas vezes por brigas e confusões.

Fundou a Academia de Capoeira de Angola São Jorge dos Irmãos Unidos de Mestre Caiçara com sede à rua Coronel Tupi Caldas, 84, Liberdade. Também conhecido como grande cantador e teve seu canto aperfeiçoado com Mestre Waldemar da Paixão. Gravou um dos principais discos da Capoeira Angola (*Academia de Capoeira Angola São Jorge dos Irmãos Unidos do Mestre Caiçara*, 1973), onde exemplifica os diversos toques de berimbau, além de cantar ladainhas e sambas de roda.

Faleceu em 26 de agosto de 1997 de enfisema pulmonar. Em seu enterro compareceram capoeiristas de todos os estilos e como homenagem foi cantada uma ladainha de sua autoria.



Mestre Caiçara

Recomendado

Documentário: O Zelador

Direção: Daren Bartlett
Bantam Films – 2007
84 min

O documentário gravado na Inglaterra, revela a trajetória de Jonas Rabelo, Mestre Russo, conhecido "O Zelador da Roda Livre de Caxias" (Duque de Caxias/RJ).

A Roda de Caxias sofreu várias repressões e Mestre Russo e outros amigos foram defensores dessa roda, que hoje se tornou uma das mais tradicionais do Brasil.

:: TREINAMENTO DA FLEXIBILIDADE NA CAPOEIRA

Por Mário Simim

Quando uma pessoa assiste a uma roda de capoeira, em geral ela fica muito maravilhada com a beleza e rapidez dos movimentos, até dizendo que os corpos dos capoeiristas se parecem com molas. Na realidade, uma das características que essa pessoa está observando está relacionada com a flexibilidade e amplitude dos movimentos da capoeira. A flexibilidade é um fator altamente relevante para um bom desempenho na capoeira e suas complexidades.

A Flexibilidade é a capacidade de movimentar uma articulação por meio de sua amplitude de movimento completa. O treinamento da flexibilidade é importante para melhoria na qualidade técnica dos movimentos, melhoria das qualidades motoras força e velocidade, melhora a Resistência (economia energética), como profilaxia de lesões, além de auxiliar na Recuperação do treinamento.

De uma maneira geral, sugere-se uma frequência de treinamento da flexibilidade entre 2-3 vezes por semana¹, em intensidade moderada e com tempo de sustentação do exercício de 20-30 segundos, após aquecimento de 5-10 minutos².

Como exemplo de treinamento, podemos citar: 1) O capoeirista encontra-se na posição de ginga realizando posteriormente a posição básica da meia-lua de compasso; 2) em duplas, gingando, um capoeirista realiza um martelo e para com a perna esticada e o outro capoeirista, na posição de cadeira levanta a perna do companheiro.

Cabe destacar, que um treinamento de flexibilidade é diferente do alongamento, que é uma forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade já obtidos. Outro ponto importante é que o assunto a respeito da flexibilidade é muito extensivo sendo que nesse texto procurou-se apenas apresentar aspectos gerais sobre essa capacidade física.

FONTE:

¹AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 6.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.

²RIBEIRO, J. R. C. . *Musculação - Modelo didático para prescrição e controle das atividades*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2005. v. 1. 226 p.

Agenda

Abril

12 a 15 - Oficinas no Festival de Verão de Pedro Leopoldo

Maio

13 a 15 - Sítio Cultural 2011 - Sete Lagoas

II Batizado de Capoeira CPPA Ioannina - Grécia

Entre os dias 11 e 13 de março aconteceu na Grécia o II Batizado e Troca de Cordas da CPPA Ioannina.

O evento, organizado pelo graduado Aranha e monitor Lobinho, contou com a presença do Mestre Porquinho e do graduado Pombo da Alemanha. Ambos ministraram workshops para cerca de 30 alunos participantes do Batizado.



CRÉDITOS

Editorial e Diagramação: Priscila Paiva / Publicitária / Graduada
Colaborador: Mário Simim / Educador Físico / Graduado Toco
Colaboradoras nesta edição (Seção Mestres): Mariana Caiaffa / Professora Maritaca e Lilian Ferreira/ Instrutora Lili
Supervisão: Danny Lopes / Mestre Boca de Peixe
Realização: Associação Cultural Companhia Pernas Pro Ar

INFORMAÇÕES

comunicaocppa@cppa.com.br
www.cppa.com.br / www.capoeira.de
www.twitter/Boletim_CPPA
Mestre Boca de Peixe (Brasil)
Mestre Porquinho (Europa)



Caso você não queira mais receber este boletim, envie um e-mail para comunicaocppa@cppa.com.br com a palavra **REMOVER** no assunto.