



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; ZYCH, Valleska. Capoeira integrada: um despertar para a autoconsciência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

CAPOEIRA INTEGRADA: UM DESPERTAR PARA A AUTOCONSCIÊNCIA

**João Paulo Maczuga
Valleska Zych**

“O Amor, o trabalho e o conhecimento são fontes de nossas vidas. Deveriam também governá-la.” (Wilhelm Reich).

RESUMO

A Capoeira Integrada surgiu devido à união das qualidades da Educação Física, Dança e Psicologia Corporal e pode ser classificada como uma prática libertadora. São trabalhadas as relações humanas em formas de dinâmicas, massagens, interação, jogos e conversas. Através destes contatos, a pessoa é desafiada a superar seus medos e dificuldades de relacionamento perante a sociedade e a vida. Os movimentos são executados de forma consciente. Isso faz com que os alunos também se conscientizem de seus sentimentos e emoções, pois ao mesmo tempo em que o corpo vai sendo reconhecido, as emoções estão sendo expressas de acordo com o progresso de cada pessoa para o despertar da autoconsciência.

Palavras-Chave: Autoconhecimento. Autoconsciência. Capoeira Integrada. Educação Física. Psicologia Corporal.

CAPOEIRA

A história da capoeira começa na época em que o Brasil era colônia de Portugal. A mão-de-obra escrava africana foi muito utilizada no Brasil, principalmente nos engenhos.

A necessidade de defesa para a sobrevivência dos escravos fez surgir a capoeira. Eles descobriram no próprio corpo um instrumento de libertação. O negro viveu sem direito a uma vida livre. As condições de higiene, alimentação e habitação eram extremamente precárias.

Nesta época havia uma divisão básica na sociedade. De um lado, os brancos ricos e pobres com direitos e deveres para com o rei. E do outro, os negros, miseráveis dominados a serviço dos brancos.

Após o descobrimento das terras brasileiras em 1500, as riquezas naturais da terra não se revelaram muito promissoras. Introduziu-se, então, a plantação de cana-de-açúcar na região nordeste. Os colonos, enfrentando



dificuldades com a mão de obra escrava indígena passaram a exigir escravos vindos da África para realizar os trabalhos. A escravidão foi a forma encontrada pelos portugueses para suprir a demanda de trabalho excessiva nas minas e nas plantações. Chamamos a atenção aqui, para observarmos o fato de que tanto trabalho era necessário aos olhos daqueles colonos, para o enriquecimento e desenvolvimento econômico.

Assim como todo o animal, o homem possui seus instintos de sobrevivência, os escravos sentiram a necessidade de lutar pela sua vida, pela sua liberdade.

Roberto Freire (1988) diz que todos os seres vivos são dotados de um instinto biológico chamado irritabilidade, que faz com que o homem se defenda de ameaças que tirem sua liberdade de ser e de sobreviver. “Toda vez que for retirada a possibilidade de ser livre o homem vai lutar”. (FREIRE, 1988)

Os escravos passaram a utilizar rituais da cultura africana, movimento de animais, jogos e danças que os preparavam corporalmente para a luta.

A movimentação da capoeira, antes de ser uma potente arma de defesa na busca da liberdade, serviu para o negro se libertar de sua própria melancolia por estar longe de sua pátria, longe de seus parentes e vivendo sobre o jugo da escravidão.

A prática da capoeira tinha como funções principais a manutenção da cultura, o alívio do estresse do trabalho e a manutenção da saúde física. As lutas, muitas vezes ocorriam em campos com pequenos arbustos, chamados na época de capoeira ou capoeirão. De onde surge o nome.

No momento que os escravos notaram que podiam usar o próprio corpo para se defender dos senhores dos engenhos, começaram a enfrentar a escravidão. Fugiram da submissão dos brancos e formaram os quilombos.

Os quilombos foram experiências libertárias, onde os explorados criaram uma nova sociedade, mais livre, mais justa. Essa luta impulsionou os movimentos que levaram à assinatura da Lei Áurea em 1888, que em teoria extinguiu a escravidão no Brasil.

Em 1890 vem a proibição oficial no código Penal da República, onde se faz alusão aos praticantes da Capoeira, classificando-os como vadios e



marginais (SANTOS, 1993, p. 67).

Quando se fala de capoeira, temos como referência dois grandes homens que marcam essa grande luta brasileira. Mestre Pastinha e Mestre Bimba.

Mestre Pastinha foi um defensor e sempre lutou pela capoeira. Ele contribuiu categoricamente com o seu talento e dedicação à capoeira para que a sociedade baiana e brasileira percebesse a capoeira como uma luta-arte imbatível, guerreira, que está além dos preconceitos que há na sociedade.

Mestre Bimba criou a capoeira regional. Juntou os movimentos da capoeira angola, aperfeiçoando assim os golpes, transformando a capoeira em um método educacional.

Em 1932 Getúlio Vargas para cumprir o seu plano de governo sente necessidade de apoio popular, assim libera uma série de manifestações populares e dentre elas a Capoeira.

Após uma apresentação de Mestre Bimba e seus alunos para o então interventor da Bahia a capoeira é finalmente liberada, deixando de fazer parte do código penal e dando início a uma nova era para esta arte no Brasil.

A partir de Bimba e Pastinha a capoeira passa a ser ensinada nas academias, com metodologia própria e qualquer pessoa passa a ter acesso à esse esporte.

CAPOEIRA INTEGRADA

A Capoeira Integrada surgiu devido à união das qualidades da Educação Física, Dança e Psicologia Corporal e pode ser classificada como uma prática libertadora. “A liberdade é ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimento e sensações” (LOWEN, 1982, p. 38). Ela é um caminho para o autoconhecimento.

Autoconhecimento expressa um conhecimento sobre o próprio comportamento (Skinner, 1993). Comportamento perante a sociedade, a vida e a nós mesmos. Descobrir os nossos anseios, medos, gostos, valores, etc. Reconhecer o sentido da nossa existência, descobrir o que nos satisfaz na vida. Obter compreensão das nossas dores, dificuldades e também das



alegrias fazem parte do autoconhecimento. Assim como reconhecer que nosso corpo é muito mais que apenas um corpo.

O nosso corpo é um conjunto inseparável – corpo, mente e espírito (COBRA, 2000; GONÇALVES, 1994; FREIRE, 1988; LOWEN, 1982).

O ser humano quando entra em contato com ele mesmo, descobrindo suas reais potencialidades e valores, passará a ter uma vida mais saudável, pois a organização de idéias, sentimentos e emoções trará um fluxo natural da energia.

Segundo Reich (1995) o fluxo de energia, se bloqueado, é agente causador das neuroses ou psicoses. Isso acontece em nosso desenvolvimento – fase Oral, fase Anal, fase Fálica-Edipiana, fase de Latência e fase Genital. As fases de desenvolvimento também podem ser classificadas como, relações de amor, afeto, proteção e segurança. Em todos os processos de desenvolvimento isso será necessário para um crescimento saudável.

É de grande importância que, para atingirmos um estado emocional e psíquico de paz interior, reconheçamos as dificuldades que nos afligem o desenvolvimento e trabalhemos para superá-las, para tanto, se faz indispensável um processo de autoconhecimento.

O homem vive em uma sociedade com a qual interage de forma dinâmica, pois ao mesmo tempo em que modifica a realidade, direciona sua forma de pensar, agir e ser (GONÇALVES, 1994). Porém, perante uma cultura que dita normas e fixa ideais nas dimensões físicas, morais, intelectuais e afetivas, quando o indivíduo não desenvolve sua personalidade e seu caráter refletindo sobre estes aspectos de uma forma crítica em seu interior, este, fatalmente, se torna um ser humano alienado, que não possuem ideais próprios, não sabendo se posicionar coerentemente perante os fatos que a vida lhe apresenta, perdendo sua criatividade e, portanto sua capacidade de transformar a realidade. Vivendo uma vida de constantes frustrações.

As Relações humanas acrescentam na busca por nós mesmos. Aprendemos a descobrir o que realmente queremos ou não queremos e aceitamos ou não aceitamos para nossa vida, através do contato com o outro.

As relações humanas começam quando ainda estamos no útero



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; ZYCH, Valleska. Capoeira integrada: um despertar para a autoconsciência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

materno. O primeiro contato, a sensação de segurança, vem deste íntimo uterino. Infelizmente não nos lembramos dos afagos, nem das palavras carinhosas, mas essas primeiras informações são registradas no nosso subconsciente. É a partir dessa fase que surgem as nossas primeiras características como indivíduos.

Na Capoeira Integrada são trabalhadas as relações humanas em formas de dinâmicas, massagens, interação, brincadeiras, jogos e conversas. Através destes contatos, a pessoa é desafiada a reconhecer e a superar seus medos e dificuldades de relacionamento perante a sociedade e a ela mesma.

A movimentação da capoeira propicia um trabalho bioenergético intenso, fluindo diretamente nos anéis de couraça propostos por Reich, desbloqueando-os, o que faz com que o praticante adquira uma flexibilidade e destrezas corporais, levando-o a uma auto-confiança e alegria de viver (AFONSO, 2005, p.15).

Judith Dias (1996), em seu livro “O céu e a Terra”, diz que o inconsciente é único, portanto quando cometemos qualquer erro prejudicamos todo o universo, mas em especial, prejudica a nós mesmos. Por isso, a seriedade de se ter boas relações humanas. Portanto se faz importante buscar o autoconhecimento e a paz interior para conhecer nossos limites, sentimentos e emoções. Perante a qualidade dos nossos relacionamentos podemos reconhecer o nosso progresso.

O TRIPÉ DA CAPOEIRA INTEGRADA

Na Educação Física: são trabalhadas as valências físicas dos alunos (força, agilidade, equilíbrio, coordenação, resistência, velocidade de reação, velocidade de movimentos, etc.), reconhecimento da estrutura anatômica e fisiológica do ser humano e o desenvolvimento humano.

O reconhecimento físico é parte necessária para uma vida saudável. Com ele descobrimos nossos limites e capacidades, enfim, é a estrutura do nosso “eu”.

A Educação Física bem orientada visando a qualidade de vida ajuda muito a trabalhar o equilíbrio do corpo, contribuindo para a melhoria das funções vitais, desenvolve o sentimento de bem-estar, e faz fluir com mais



naturalidade a energia o corpo. A capoeira, em especial, por ser uma atividade física completa, trabalhará o ser em seu conjunto.

A capoeira é história, filosofia de vida, sentimento de brasilidade, música, dança, jogo, amor, poesia, educação, cultura e é a arte de brincar com o próprio corpo no tempo e no espaço, não só do ponto de vista da psicomotricidade, mas da contextualização da sua própria identidade histórica. Tudo é movimento e se é movimento é vida (FREITAS, 1997. p.18).

É possível a pessoa através do reconhecimento físico, sentir-se mais preparada para se conhecer mais profundamente, ou seja, sente-se mais forte para trabalhar as emoções, sensações e sentimentos.

Na Dança: Alcançar conhecimento e valores culturais, ritmos diversos, reconhecimento de sentimentos e emoções, descobrir possibilidades de movimentos, criatividade, expressão corporal, consciência corporal, processo de criatividade, percepção, imaginação, instrumentalização.

A dança é considerada uma das formas mais antigas de expressão do ser humano. Através de diversos estilos de dança é possível entregar-se totalmente, de corpo e alma, pois a dança pode trazer uma abertura nos canais para repensar em atitudes presentes no dia-a-dia, reflexões e até resgatar sensações e despertar interesses (ZOTOVOCI, 2001).

Luis Pellegrini no livro A Dança de Klaus Vianna (2005), fala que:

Dançando, o homem transcende a fragmentação, esse espelho partido cujos pedaços representam partes dispersa do todo. Enquanto dança, ele percebe novamente que é uno com seu próprio eu e com o mundo exterior. Quando atinge tal nível de experiência profunda, o homem descobre o sentido da totalidade da vida (p.20).

A dança colabora para o autoconhecimento, pois ela ajuda o ser a se reconhecer e se equilibrar física, mental e espiritualmente.

Na Psicologia Corporal: Trabalhar equilíbrio emocional, Liberação das couraças musculares para um fluxo energético saudável, relações pessoais, união do corpo à mente, técnicas de respiração e massagem.

A psicologia corporal segundo Volpi e Volpi (1998),

é uma ciência que estuda o homem em seu aspecto somatopsicodinâmico, onde o corpo e a mente são trabalhados em conjunto e em sua relação funcional. Somatopsicodinâmico porque a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; ZYCH, Valleska. Capoeira integrada: um despertar para a autoconsciência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

mente interfere no movimento do corpo e o corpo no movimento da mente. Assim, mente e corpo são indivisíveis e devem ser trabalhados em seu conjunto (VOLPI e VOLPI, 1998).

O desbloqueio das couraças musculares faz com que as energias circulem de forma livre para todo o corpo. Revela uma forma mais saudável natural e consciente de relacionamento do ser humano consigo e com o mundo, se fazendo assim fundamental para o autoconhecimento.

As couraças musculares são tensões musculares que se tornam rígidas devido à necessidade de defesas durante as fases do desenvolvimento humano.

Reich desenvolveu a técnica da Análise do Caráter analisando o caráter do paciente como um todo, de forma dinâmica, profunda e rápida. O corpo contém a história de cada indivíduo e é por meio dele que devemos buscar resgatar as emoções mais profundas.

A Análise Bioenergética criada por Alexander Lowen une a atuação sobre os níveis psíquico e somático, compreendendo a personalidade em termos de corpo e energia.

Assim como a Bioenergética integra expressão do corpo e caráter psíquico, resgatando a história pessoal do paciente, a Capoeira Integrada, ajuda o aluno-paciente a compreender a função dos seus bloqueios e padrões de comportamento, em uma retomada ao inconsciente juntamente com o corpo, com a energia e também com sua personalidade, buscando a progressão, integração e crescimento com prazer e satisfação, melhorando assim sua qualidade de vida.

A Capoeira Integrada liga-se a esses três focos: Educação Física, Dança e Psicologia Corporal. Esta prática associada contribui para o alcance do autoconhecimento, pois trabalha a mente e o corpo de uma forma integral, consciente, lúdica e cultural.

O autoconhecimento é fundamental para o despertar da autoconsciência.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; ZYCH, Valleska. Capoeira integrada: um despertar para a autoconsciência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

8

AUTOCONSCIÊNCIA E CAPOEIRA INTEGRADA

A autoconsciência é sinal de amadurecimento do ser humano. É o reconhecimento do que podemos, do que não podemos, do que devemos e do que não devemos fazer.

Passamos muito tempo da vida sofrendo, sentindo medo, aflições, amarguras, inseguranças, isso tudo se dilui com a autoconsciência.

No momento em que despertamos para a vida e descobrimos o seu verdadeiro valor, conseguimos obter momentos de paz interior. Esta paz interior, este momento de graça, depende dos nossos esforços e da nossa busca. Devemos estar conscientes da nossa integridade com o universo.

Primeiramente, devemos reconhecer o nosso corpo, a nossa essência. Lowen (1982), diz que “nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta” (p.43).

Nota-se a importância da percepção corporal para o despertar da autoconsciência. O corpo tem suas riquezas, histórias gravadas e também muitos sentimentos reprimidos. Um corpo vivo é um corpo que vibra, que tem energia (LOWEN, 1982).

Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta. [...] A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo. Um corpo morto não possui mente, perdeu seu espírito e sua alma também o deixou. Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem é você. É a sua forma de estar no mundo. (LOWEN, 1982, p. 47).

Na Capoeira Integrada são trabalhados os movimentos de forma consciente. Isso faz com que as pessoas também se tornem conscientes de seus sentimentos e emoções, pois ao mesmo tempo em que o corpo vai sendo reconhecido, suas emoções estão sendo expressas de acordo com o progresso de cada pessoa.

A capoeira por si só, é uma prática em que se movimenta todo o corpo e traz o autoconhecimento. A **Capoeira Integrada** é uma prática direcionada para a integridade do ser – Corpo, Mente e Espírito. É possível a pessoa praticante, reconhecer seus bloqueios, suas dificuldades e suas capacidades de se interar com o seu eu interior através do corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; ZYCH, Valleska. Capoeira integrada: um despertar para a autoconsciência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

9

À medida que a consciência cresce, aumenta o contato da pessoa no mundo. Ela vive em maior harmonia com a natureza, com as pessoas, com os animais e com o mundo.

Cada vez mais o ser humano se afasta de suas origens, de suas raízes, se perdendo do seu ser, encontrando assim, muitas frustrações, dores e angústias e repressão.

O contato com esta prática libertadora colabora para o ser humano resgatar suas origens. Encontrando o real motivo de suas dores e valorizando sua essência que por muitos fatores encontra-se escondida dentro do próprio corpo.

Para alcançar essa liberdade exige, primeiramente, uma pretensão de mudanças. Deixar para trás o passado, as manias de sofrimentos e angústias.

Entrar em contato com nossos defeitos, compreender nossas dificuldades e nos enfrentar realmente não são tarefas fáceis de exige muita força para superar as transformações. Mas nesse processo trabalhoso de autoconhecimento que estas vivências propiciam, também reconhecemos que dentro de cada um de nós existe uma força muito poderosa que nos faz sentir fortes, confiantes e prontos para encarar as dificuldades que a vida nos apresenta. Motiva-nos e faz brilhar em nós a sabedoria, a alegria e a vontade de viver livres e felizes. O amor é a fonte fundamental que possibilita a realização plena da vida. “O Amor, o trabalho e o conhecimento são as fontes de nossa vida. Deveriam também governá-la” (Wilhelm Reich, 1961).

Reconhece-se a necessidade de um ambiente seguro para tal prática, além da confiança e qualificação do professor-terapeuta.

A prática da Capoeira Integrada oferece segurança e conforto aos alunos-pacientes, valorizando e respeitando o processo do despertar da autoconsciência de cada um.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cada vez mais notamos como o ser humano está sendo sufocado por suas próprias angústias, buscando caminhos para esta libertação. Porém, muitos procuram caminhos controversos para esta conquista, como o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; ZYCH, Valleska. Capoeira integrada: um despertar para a autoconsciência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

10

consumismo, os vícios, etc. se afastando cada vez mais do amor, da saúde, da alegria e da liberdade.

Muitas pessoas não percebem o corpo expressando suas dores, seus conflitos. O corpo revela como estamos em relação com o universo. Compreender o corpo é estar consciente da sua relação com a natureza. **O corpo exige movimento para movimentar a energia que nos move.**

A Capoeira Integrada é uma prática que desperta para a Autoconsciência, pois ela contribui para o ser humano reconhecer, compreender e apreciar primeiramente seu corpo, conseqüentemente sua mente e seu espírito. Gerando assim o autoconhecimento, fator inicial para a paz interior.

REFERÊNCIAS

AFONSO, R. **Um grito de liberdade**: de Zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 12/05/2011.

COBRA, N. **A Semente da Vitória**. São Paulo: editora Senac, 2000.
DIAS, Rodrigues Judith. **O Céu e a Terra**. 2ª ed. Munafer Ltda. Curitiba-PR, 1996.

FREIRE, R. **Soma**: uma terapia anarquista. Vol.1 A Alma é o Corpo 3ª ed. Guanabara Koogan. S.A. Rio de Janeiro, 1988.

FREITAS, J. L. **Capoeira Infantil**: a arte de brincar com o próprio corpo. Ed. Exponente. Curitiba-PR, 1997.

GONÇALVES, M. A. S. **Sentir, Pensar, Agir, Corporeidade e Educação**. 11ª ed. Campinas: Papyrus, 1994.

LOWEN, A. **Bioenergética**. Editora Summus, São Paulo, 1982.

REICH, W. **Análise do caráter**. Martins Fontes. São Paulo, 1995.

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. São Paulo. Circulo do livro, 1961.

SANTOS, A. O. **Capoeira**: Arte-Luta Brasileira. Curitiba: Imprensa Oficial do Estado, 1993.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACZUGA, João Paulo; ZYCH, Valleska. Capoeira integrada: um despertar para a autoconsciência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

11

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

VIANNA, K. **A Dança**. Summus. 3ª ed. São Paulo, 2005.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **REICH: da psicanálise à análise do caráter**. Centro Reichiano. Curitiba, 1998.

ZOTOVICI, S, A. **Pés no Chão e a Dança no Coração: um olhar fenomenológico da linguagem do movimento**. 2001. 165f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas: SP, 1993. Disponível em: www.unicamp.com.br acessado em: 20 de maio de 2012.

.....

AUTORES

João Paulo Maczuga/PR – Bacharel em Educação Física. Personal Trainer. Cursando especialização em Psicologia Corporal na categoria pedagógica no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: Joopaulomaczuga@gmail.com

ValleskaZych/PR – Bacharel em Educação Física. Cursando especialização em Psicologia Corporal na categoria pedagógica no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Instrutora de Capoeira Integrada no Espaço Vitruviano.

E-mail: valleskautfpr@hotmail.com

Curitiba, 26 de maio de 2012.