



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MALVINO, Luiz Carlos. Como a biocapoeira pode triplicar sua qualidade de vida. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

COMO A BIOCAPOEIRA PODE TRIPLICAR SUA QUALIDADE DE VIDA

Luiz Carlos Malvino

RESUMO

A capoeira é uma luta que foi concebida em forma de dança para ludibriar os senhores do engenho e capatazes para que pensassem que era apenas uma dança, um ritual dos negros. No entanto na dança estava oculta a luta e é por isso que a capoeira não demonstra agressividade e sim controle dos golpes, apresenta cantos, palmas, percussão, diversão, luta, dança, roda de pessoas e saberes, ancestralidade e muita energia. Foi criada no Brasil por negros africanos e com a participação de índios e brancos europeus que estavam exilados no Brasil. A luta-dança tem um diferencial enorme das artes marciais orientais porque primeiramente é jogada dentro de um círculo conformado por pessoas que batem palmas e respondem o coro ao som e ritmo do berimbau, pandeiros e atabaque criando uma atmosfera impactante e exótica. Descoberta depois de longos anos de estudos, essas práticas foram contempladas do ponto de vista terapêutico por trazer inúmeros benefícios para a saúde tal como desenvolvimento dos hemisférios cerebrais, aumento das redes cognitivas, bilateralidade do corpo, sentido de direção, mudança de vibrações. As ferramentas para utilizar no dia a dia sejam para controlar emoções negativas ou o fortalecimento da saúde física e mental através do entendimento das energias vitais dentro da capoeira e seus fundamentos. Uma prática para a vida.

Palavras chaves: Capoeira. Dança, Luta. Saúde. Vida.

O QUE É BIOCAPOEIRA

É um método terapêutico com base na mecânica da capoeira e em posturas extraídas da yoga e do chi kung – exercícios que estimulam e promovem uma melhor circulação de energia do corpo. Aliado a esses conhecimentos o criador do método pôde mesclar a ciência da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e da Programação Neolinguística (PNL), a filosofia, as canções, os mantras e percussão com berimbau, palmas, pandeiros e atabaque na mesma prática. Resultando em efeitos terapêuticos notáveis na saúde do praticante.

Consiste em:

- Princípio
- Meio
- Infinito

Seu princípio é o elemento ar, a energia vital. Está ligado ao céu, a cabeça e aos centros de energia superiores. Os centros de energias ou chakras estão localizados na coluna vertebral e os principais são sete. Sem esses centros de energia nosso corpo físico ou material não poderia existir porque é energia condensada. Tudo o que existe no universo é composto por energia. Energia é vibração, é luz, é calor, é água é vida!



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MALVINO, Luiz Carlos. Como a biocapoeira pode triplicar sua qualidade de vida. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Quando falamos dos centros de energia superiores é importante entender que esses 7 centros de energia começam de baixo para cima, em cada etapa de aprendizagem e aplicação da Biocapoeira, ativam-se os centros de energia vital. Os centros de energia superiores, que é om princípio, são: o sétimo chakra ou coronário, que está localizado no topo da cabeça e está ligado a glândula pineal. A abertura ou equilíbrio do sétimo chakra está ligada a compreensão do eu superior, a fé, as funções mentais, sono, humor e outras funções. O sexto chakra é muito conhecido como o terceiro olho e está localizado entre as sobrancelhas, está ligado diretamente a glândula pituitária e é o centro de energia que comanda todos os demais chakras; está ligado ao mundo dos pensamentos, do raciocínio, da capacidade de aprendizagem, intuição, observação e outros. Já o quinto de centro de energia superior está localizado na garganta e é conhecido como chakra laríngeo e está vinculado a glândula tireoide; é responsável pela comunicação, pela expressão das ideias, verbalização, concretização de projetos, pela função de filtrar o sangue e outras.

O **meio** é a postura. Representa o homem entre o céu e a terra, ligada a madeira biriba em analogia com o ser humano física e mentalmente. O meio do corpo é o tronco, que implica diretamente no alinhamento da coluna e técnicas de soltura da musculatura e a ativação dos chakras* do coração e estômago beneficiando o organismo. A postura do corpo influencia na postura da mente e a postura mental influencia na postura e saúde do corpo.

*Quarto centro de energia é conhecido por chakra cardíaco e está localizado na região do coração; responsável pelas energias do sistema cardiorrespiratório é responsável pelo sistema imunológico, pela compaixão, amor e outras.

O terceiro centro de energia é o chakra do plexo solar também conhecido como chakra umbilical localizado dois dedos acima do umbigo; controla a região das vísceras, absorve a energia dos alimentos e distribui para todo o corpo, está relacionado com o poder pessoal, com a matéria e com emoções densas como ansiedade, ira, medos e outros.

O **infinito** está no movimento. Que é uma constante, seja no sangue, no corpo, nos pensamentos, nas energias, no planeta, no cosmos e até mesmo no ciclo de nascer e morrer. Sempre houve e sempre haverá movimento tanto no desenvolvimento de habilidades físicas como mentais.

*Está ligado aos centros de energia inferiores: Segundo e primeiro chakra.

Segundo centro de energia, o chakra sexual encontrasse na região do baixo ventre e fisicamente está relacionado com os testículos e próstata nos homens e com os ovários e útero



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MALVINO, Luiz Carlos. Como a biocapoeira pode triplicar sua qualidade de vida. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

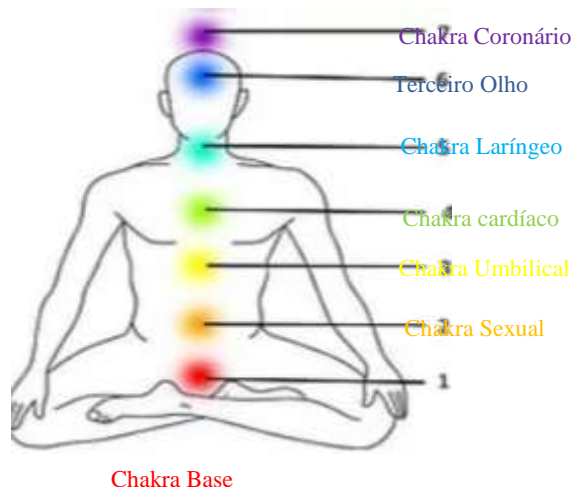
nas mulheres, pelo controle de líquidos em todo o corpo, pela procriação humana e de outras coisas como projetos pessoais e profissionais, ao amor próprio, autoestima e relações interpessoais.

O primeiro centro de energia é o chakra base localizado na base da coluna, no osso cóccix (na região do períneo), é responsável pela estimulação de energia no corpo e pela circulação do sangue e está ligado as glândulas suprarrenais. É o centro de energia que nos conecta com a terra.

Os movimentos da capoeira ajudam e muito no equilíbrio mente e corpo como por exemplo a ginga que desenvolve a bilateralidade do corpo e o sentido de direção, as palmas com seu ritmo que desenvolvem os hemisférios cerebrais, a inteligência matemática entre outras, o aú (estrelinha) que com o apoio da PNL se pode reprogramar traumas, a bananeira (ficar de ponta cabeça) que retoma a memória de quando o praticante era criança pondo as mãos no chão e olhando por entre as pernas, a circulação de retorno entre outros benefícios para o corpo e também para a mente como gingar um de frente para o outro trabalhando a segurança através do olho no olho diminuindo a timidez e trabalhando áreas do cérebro através do movimento dos olhos, a aprendizagem dos cantos, toques, jogo, etc.

Os movimentos básicos da capoeira e seus fundamentos tem um uso terapêutico nunca antes explorado de forma consciente ou fundamentado que pode gerar um movimento para alcançar níveis de consciência, longevidade, bem-estar e autoconhecimento.

ILUSTRAÇÃO DOS SETE CENTROS DE ENERGIA VITAL



COMO FOI DESENVOLVIDO O MÉTODO



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MALVINO, Luiz Carlos. Como a biocapoeira pode triplicar sua qualidade de vida. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

O método foi desenvolvido após de 14 anos de estudos em diversas práticas integrativas e complementares em saúde (Terapias alternativas), surpreendentemente encontrando e descobrindo um paralelo com os efeitos terapêuticos e curativos da capoeira, assim como complementando a mesma para que qualquer pessoa possa ter acesso a esses benefícios.

A Biocapoeira foi concebida para aumentar a consciência e qualidade de vida do ser humano, aplicado a si e ao mundo da liderança, seja em nível pessoal ou profissional transformando o praticante em uma pessoa mais saudável e influenciando diretamente no entorno da mesma.

O método inclui práticas de respirações, posturas, movimentos de capoeira, mantras capoeira, e técnicas para o autocontrole da mente, do sistema emocional, da reprogramação de traumas usando movimentos de capoeira para auto superação, do alinhamento da coluna, e da soltura da musculatura beneficiando assim a todo sistema vital e elevando o patamar da capoeira, focando na qualidade de vida dos praticantes ou não praticantes da arte, dando acesso a inúmeros benefícios do método a toda comunidade que queira ter uma longevidade saudável.

PARA QUE SERVE O MÉTODO

- ✓ Aumentar a consciência de si mesmo
- ✓ Melhorar o sistema respiratório
- ✓ Melhorar a postura
- ✓ Melhorar a circulação da energia e do sangue no organismo
- ✓ Desenvolver as redes cognitivas conscientemente
- ✓ Maior consciência dos estados da mente
- ✓ Aumentar o equilíbrio físico e mental
- ✓ Harmonia
- ✓ Melhorar as vibrações
- ✓ Bem-estar

PÚBLICO ALVO DA BIOCAPOEIRA

- ✓ Indicado para pessoas que buscam o autoconhecimento
- ✓ Para líderes de empresas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MALVINO, Luiz Carlos. Como a biocapoeira pode triplicar sua qualidade de vida. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

- ✓ Quem busca aprender sobre auto cura
- ✓ Longevidade saudável
- ✓ Equilíbrio pessoal
- ✓ Equilíbrio profissional

A Biocapoeira busca dar uma formação para servir e suprir a imensa necessidade de uma grande demanda, que é a qualidade de vida. Ressaltamos que a Biocapoeira não é a única a ajudar no âmbito da consciência e qualidade de vida enquanto a corpo, mente e energia vital ainda que se diferencia por seguir um ritmo musical em forma de círculo, com palmas, cantos e movimentos feitos em três dimensões sendo eles embaixo, no meio e acima.

É um fato que os hospitais estão cada vez mais cheios, as filas estão cada vez maiores, e que os órgãos competentes não estão dando conta de atender tudo mundo. Tampouco de curar, prever ou diagnosticar uma enorme quantidade de moléstias e doenças.

Temos médicos que foram formados nas universidades somente para medicarem as pessoas tratando os sintomas, sem tratar a causa, e provocando efeitos colaterais, que geram outros problemas afetando outras partes do organismo que logo serão medicados com outros fármacos que intoxicam e geram uma série de efeitos nocivos para a saúde do corpo e da mente das pessoas, influenciando diretamente nos níveis de consciência das mesmas. É fato também que existem fármacos que são imprescindíveis para a vida de muitas pessoas e são de grande utilidade para casos cirúrgico e outros. O que está em jogo aqui é o uso indiscriminado de remédios.

Sintomas que muitas vezes, podem ser curados com o exercício correto da respiração ou mudança de hábitos na alimentação, atividade física ou meditação ou até mesmo no resgate da ancestralidade como por exemplo, no consumo daquela receita de chás da vovó para uma dor de barriga, garganta ou resfriado, pode resolver o problema de uma forma ecológica e saudável para o organismo e a mente criando bem-estar e longevidade saudável.

Visto que a população está vivendo mais e com menos qualidade de vida e em sua maioria inconscientes de si e do entorno, seja pelo simples fato de estar tomando uma enorme quantidade de fármacos por dia, ou de não ter consciência do que come ou de gerir seus pensamentos e sentimentos; Biocapoeira reforça a longevidade saudável na prática.

O resultado dos conhecimentos adquiridos e praticados nos cursos da Biocapoeira são uma população mais saudável, harmoniosa, tolerante, feliz, conhecedora de si e uma economia de bilhões para os cofres públicos seja na área da saúde ou da segurança pública.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MALVINO, Luiz Carlos. Como a biocapoeira pode triplicar sua qualidade de vida. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Quando mudamos para melhor, estamos colaborando para um mundo melhor, uma geração mais saudável e consciente e isso é Bio! Nosso lema de trabalho: Biocapoeira é Bio, porque é vida.

As pessoas estão buscando algo e não sabem o que é, estamos vivendo em uma sociedade cada vez mais desequilibrada, doente, sem rumo, desesperada e adormecida, em que as pessoas buscam um salvador ou uma desculpa para seus problemas e frustrações, olhando para fora e ignorando a consciência, o olhar para si mesmo e a aceitação de sua realidade interna.

Em meio a este caos, em uma cultura em que os medos são semeados diariamente e que doenças do corpo e da mente são geradas, frutos deste mundo moderno, o homem caminha cada vez mais para uma crise não somente econômica, mas também existencial.

Imagine se, desde o início da sua infância, tivessem te ensinado a administrar seus pensamentos, sentimentos e estados de consciência? Como seria seu mundo interior hoje? E a sua qualidade de vida? E a sociedade em que vivemos?

É nessa linha de pensamento que surge a Biocapoeira: para enriquecer e revolucionar sua vida usando desde técnicas milenares a mais modernas do corpo e da mente, criando harmonia e equilíbrio do seu todo.

Biocapoeira tem como missão trabalhar a qualidade de vida das pessoas através do autoconhecimento e da longevidade saudável.

Pratica-se a bioenergética focada na vida; através dos conhecimentos da energia vital, da relação dos órgãos vitais com os pensamentos, emoções, prevenções e até mesmo cura de doenças. Busca-se fortalecer a película dos órgãos vitais e o alinhamento do esqueleto, enxergando o corpo como um todo e reprogramando estados indesejados por estados desejados da mente.

Aprende-se a ter maior controle emocional e mental, a desenvolver a bipolaridade do corpo e dos hemisférios cerebrais, a aumentar a consciência do desenvolvimento das redes cognitivas, assim como ter ferramentas para auto superação, e, maior consciência dos efeitos de uma alimentação saudável e curativa para aumentar a saúde e bem-estar ao longo da vida.

O mais interessante desta prática é que qualquer pessoa pode praticar beneficiando a sociedade como um todo.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MALVINO, Luiz Carlos. Como a biocapoeira pode triplicar sua qualidade de vida. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

ANDRADA, LUIZ E MEDEIROS, Ephraim Ferreira - **A acupuntura dos 5 elementos desvendando o “método das 4 agulhas** - Editora: Equilibrio, 2018, Brasil

ANDRADE, Antônio Cardoso - **Vivências e fundamentos de um mestre de capoeira** - Editora: Matrix

BANDLER, Richard e GRINDER, Jhon - **La estructura de la magia I**, Editora: Cuatro ventos, Chile

BANDLER, Richard e GRINDER, Jhon - **La estructura de la magia II** - Editora: Cuatro ventos, Chile

BANDLER, Richard e GRINDER, Jhon - **De sapos a príncipes** - Editora: Gaia, Chile, 2000

KELDER, Peter - **A fonte da juventude** - Editora: Best seller, Brasil, 1998

CABRAL. F - **Digitopuntura 3ª edição** - Editora: Cabral, Espanha-Madrid

CORAL, Jose Luis Padilla - **Curso de acupuntura 4ª edição** - Editora: Miraguano ediciones, 2008, Espanha, Madrid

CHIA, Mantack - **A camisa de ferro** - Editora Cultrix, Ano 2005

DECÂNIO FILHO, Angelo Augusto - **Transe Capoeirano** - Editora: Cepac Brasil, 2002

GRAKE, Richard L, VOGL, Wayne e MITCHELL, Adam W M - **Gray anatomía para estudantes** - Editora: El sevier, 2007

ITAPOAN, Raimundo Cesar de Almeida - **A saga de Bimba** - Editora: Universidade Federal da Bahia

SHARAMON, Shalila e BAGINSKI, Bodo J - **El gran libro de los chakras** - Editora: Nueva era

REQUENA, Yves - **Qi Gong** - Editora: Los libros de la liebre de marzo, Barcelona, 1993

Tradução e comentários: WONG, Ming - **Ling Shu**- Editora: Andrei, França

ROSS, Jeremy - **Zang Fu** - Editora: Roca, 1994

HOFFMANN, David, **Plantas medicinales** - Editora: Tikal, 1996, Inglaterra

Luiz Carlos Malvino / São Paulo / SP / Brasil

Mais de 18 anos aplicando diferentes metodologias orientais e quiropraxia, tendo atendido a mais de 4000 pessoas no Brasil e no exterior e é praticante de capoeira a 33 anos, tendo alcançado o grau de mestre sendo reconhecido pela comunidade e confederação internacional de capoeira. Baseado em suas experiências com capoeira e terapias desenvolve o método terapêutico para um melhor estilo de vida chamado Biocapoeira.

E-mail: pretomalvino@hotmail.com