



CAPOEIRA E SEUS VALORES

CAPOEIRA É EDUCAÇÃO

Estimados capoeiristas,

Atualmente, a capoeira está recebendo cada vez mais atenção. Não apenas por suas atraentes possibilidades de desenvolvimento e ferramentas pedagógicas valiosas, mas também pelos valores tradicionais que são transmitidos de maneira simples.

A promoção do movimento é muito importante na juventude. Por isso, faz sentido praticar atividade física desde cedo (e também na idade adulta!). A capoeira não só nos movimenta fisicamente, como também transmite valores que levamos para a vida e que nos fazem amadurecer. Quando se treina capoeira por muito tempo, automaticamente se ganha o respeito do outro, aprende-se a prestar atenção ao próprio corpo e às próprias emoções e a conhecer a si mesmo.

Uma ponte para a vida cotidiana

Na roda (círculo), assim como na vida, é necessário que os participantes e os colegas mantenham total concentração e atenção. Todos os participantes do círculo contribuem para o andamento e a energia do jogo. Eles observam e animam o jogo. Isso é reforçado pela energia da música e pelo canto único. Na roda, não há diferenciação social, cada um tem sua própria história e seu lugar. Reconhecer cada um com seu potencial e seu próprio valor, sem julgá-lo, é uma habilidade que vem sendo transmitida desde os primórdios da capoeira até hoje e que pode ser encontrada em cada capoeirista.

REGRA PRINCIPAL

Trato os outros como gostaria de ser tratado.
Tudo é permitido, desde que promova o
aprendizado e não o impeça.

CORTESIA

Trate seu treinador e seus parceiros de
treino com respeito.
Em cada treino, cumprimentamos e nos
despedimos uns dos outros.

RESPEITO

Demonstre reconhecimento ao seu treinador
e respeite o desempenho dos mais
experientes. Respeite todos os elementos da
capoeira e valorize a música como o coração
da capoeira.

VALORIZAÇÃO

Reconheça o esforço sincero de cada
pessoa.
Valorize seu colega com suas raízes culturais,
seus pontos fortes e suas fraquezas.



HUMILDADE

Não busque estar no centro das atenções.
Não fale de seus sucessos com arrogância.
Busque sempre se orientar pelos melhores e
por aqueles que estão em um nível que você
ainda não alcançou.



SERIEDADE

Treine com concentração e dedicação.
Desenvolva uma atitude positiva para a vida
e para o treino, mantendo sempre um bom
humor.
Nunca desista.



AUTOCONTROLE

Seja pontual e disciplinado.
Não perca o autocontrole, mesmo
quando algo parecer injusto.
Desenvolva continuamente suas
habilidades.



TROCA / COMPARTILHAMENTO

Nem todo grupo de capoeira será sua
casa.
Converse com seu treinador/Mestre
antes de visitar outros grupos.



APARÊNCIA BEM CUIDADA

O uniforme de capoeira deve ser usado apenas durante as aulas. Ele não é destinado a outros usos. Nunca o utilize antes ou depois do treino e mantenha-o sempre limpo.



SOLIDARIEDADE

Como aluno mais graduado, apoie os iniciantes e ajude-os a aprender as técnicas e a se orientarem.



AMIZADE

Pratique todos esses valores e você encontrará, na capoeira e na vida, amigos para sempre.



SAÚDE

Alimente-se bem.
Beba bastante água.
Procure aprender e crescer com tudo.
Cultive um bom humor e um estilo de vida saudável.