

# 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.