

A CASA TOMBADA

Lugar de Arte, Cultura e Educação

FACONNECT

Pós-Graduação Latu Sensu
CAMINHADA COMO MÉTODO PARA A ARTE E EDUCAÇÃO
Turma_5 2023/2024

Ginga: cartografia do movimento.
Damiane Niomara Bemvindo

Concepção e Coordenação da Pós-Graduação:
Profa. Dra. Honoris Causa Edith Derdyk
Assistente de Coordenação: Profa. Ma. Bárbara Melo
Direção Geral d'A CASA TOMBADA:
Profa. Dra. Ângela Castelo Branco Teixeira
Prof. Dr. Giuliano Tierno de Siqueira

RESUMO

No presente trabalho afirmo que gingar é caminhar. Caminhar na história da capoeira, no próprio corpo, na roda, nos diários , papéis e tecidos. Uma caminhada que busca a valorização de uma manifestação cultural afro-brasileira e da identidade da mulher negra na capoeira.

Nessa caminhada riscos surgem nos diários, tecidos, papéis e areia. Esses riscos foram realizados na procura de cartografar algumas movimentações da capoeira e encontrar nas linhas e riscos a construção da própria identidade.

PALAVRAS-CHAVE: Capoeira. Mulher Negra. Caminhada. Cartografia.

Ginga: cartografia do movimento.

Damiane Niomara Bemvindo

Veja, o instante pode ser perfeito se bem aproveitado. As mais belas melodias podem surgir ao toque de um berimbau. Tudo inicia com o instrumento, a voz de um mestre dá um grito inicial, avisando que algo solene irá acontecer. Uma ladainha começa a ser entoada e todos ficam hipnotizados com a canção.

A ladainha era bela, o cantor se assemelhava com um griô contando histórias de seus ancestrais. A canção falava daqueles que não estavam mais entre nós, dos que em África ficaram.

O griô é uma instituição da antiga, nas reuniões públicas ele apresenta seu protetor e declama sua genealogia. Ele compõe louvores. É um poeta e músico, serve de arauto, anunciando as novidades de interesse geral para a população.

O Mestre tinha força na voz, a expressão demonstrava que já havia contado aquela história cantada diversas vezes em sua vida. A voz era carregada de sabedoria, aquilo não era novo e ouvir a canção pela milésima vez não era cansativo, mas cura para alma.

Ao ouvir o Mestre todos se sentiam ligados com o passado, as palavras entoadas na canção viravam útero, cordão umbilical para cada ouvinte ali presente. Pois quando o Mestre falava dos ancestrais, ele falava dos que ali estavam, da existência dos ouvintes.

Ao finalizar a ladainha, o mestre fazia louvações aos dizendo : “Iê Viva Meu Mestre. Iê, Viva meu Deus, Camará.



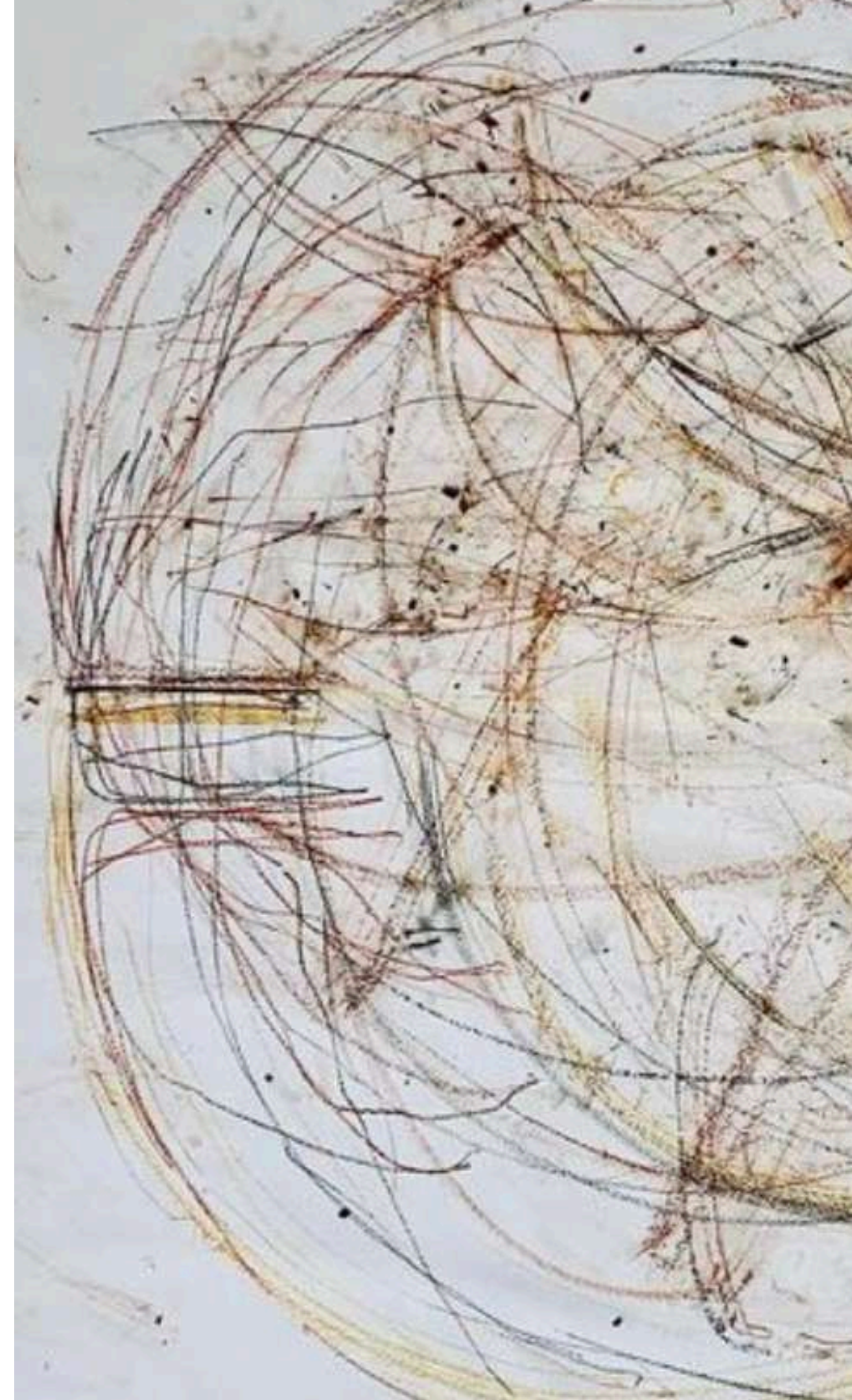
Todos presentes repetiam a louvação e logo algo mais maternal acontecia, outros instrumentos se juntaram à voz do Mestre. Um berimbau médio, um berimbau viola, um atabaque, pandeiro e para finalizar o agogô. Palmas surgiam e todos começavam a cantar a canção entoada pelo Mestre. As palmas e vozes ritmadas, um som de aquecer os ouvidos, colo para todos que precisavam esquecer das dores da vida e problemas primários.

Depois de alguns instantes, dois se levantaram e ficaram de cócoras em frente ao berimbau do Mestre. Olham para ele com muita admiração, entendem que nele estão infinitos saberes. Na voz e no corpo dele existe algo a ser valorizado e guardado.

Os dois joagores levantam as mãos pedindo permissão para iniciar o jogo ao som da música entoada. A roda continua, os pés e mãos se movimentam rapidamente, nada segura os dois ali presentes. Os golpes cada vez mais rápidos e ligeiros começam a surgir. Meia-lua, armada, cocorinha, benção, queixada, martelo, meia-lua-de-frente. A rapidez do jogo pedia para que todos ficassem de pé.

No apice do jogo um dos jogadores lança em seu oponente uma bela armada, um golpe bem dado, alongado. No entanto, o segundo jogador era habilidoso e deu-lhe logo uma rasteira. O primeiro jogador caiu no chão, o mestre vibra com a rasteira bem dada.

Os olhos de quem assistia ficaram acessos, logo um terceiro jogador aparece e compra a vez do jogador abatido, decide defender seu amigo. Iê viva meu Deus, o jogo recomeça.





Angola Congo Benguela
Monjolo Cabinda Mina
Quiloa Rebolo
Aqui onde estão os homens
Dum lado cana de açúcar
Do outro lado o cafezal
Ao centro senhores sentados
Vendo a colheita do algodão branco
Sendo colhidos por mãos negras

Eu quero ver
Eu quero ver
Eu quero ver
Eu quero ver

Quando Zumbi chegar
O que vai acontecer
Zumbi é senhor das guerras
É senhor das demandas
Quando Zumbi chega
É Zumbi é quem manda
Zumbi é senhor das guerras
É senhor das demandas
Quando Zumbi chega
É Zumbi é quem manda, ê

Composição: Jorge Ben Jor

Origem da capoeira

Em diversos momentos questionei como os golpes de capoeira surgiram. Existem tantos, encontramos muitas vezes varios nomes para um mesma movimentação. O golpe Meia-lua de compasso na capoeira regional é rabo de arraia na capoeira angola. E nem comento da musicalidade, a formação de bateria dos instrumentos, por exemplo, pode variar de acordo com o tipo de capoeira, regras de grupos e mestres. Mas continuo pensando: como tudo surgiu?

Para começar a responder esse questionamento, um dos percursos da caminhada foi pesquisar a história da capoeira. Segundo Rego (1968) muitas das movimentações já existiam em outros ritos culturais em Africa. No Brasil elas começam a surgir com outras características. Os colonizadores chamavam de batuques, uma forma de minimizar os saberes afrodiaspóricos, mas dos corpos negros africanos e afro-brasileiros surgiam ritmos e movimentações que deram origem a diversas manifestações culturais brasileiras.

Tudo estava no corpo. Afinal, quando os escravizados chegaram ao Brasil nada portavam, vieram com seus corpos.

A capoeira foi criada por afrianos escravizados em terras brasileiras desenvolvida por seus descendentes afro-brasileiros. Segundo Rego (1968) não há documentos que comprovem que todos os negros que no Brasil chegaram eram de Angola. No entanto, o mesmo autor cita a extensa quantidade de cantigas, golpes e toques de capoeira que citam Angola, Luanda e Benguela.

Segundo o dicionário capoeira é:

Capoeira (s.f.): Refere-se a uma espécie de vegetação secundária que cresce em áreas desmatadas, principalmente em regiões de mata atlântica, onde a floresta original foi removida.

Capoeira (s.f.): Designa também uma área de mata que já foi cortada, mas onde ainda restam alguns arbustos ou árvores pequenas.

No período de escravização as fugas e revoltas eram constantes, os negros foram resistentes, fugiam, lutavam. E quando fugiam de seus feitores iam para esses espaços abertos, chamados de "capoeiras", lá nas capoeiras se escondiam e praticavam seus golpes e malemolências, que mais tarde seriam conhecidas como capoeira. A palavra "capoeira" ficou associada à prática marcial que se desenvolveu nesses locais.

Segundo Rego além disso, o termo capoeira também era utilizado para se referir a cestas ou gaiolas que transportavam aves nos mercados. Alguns historiadores sugerem que o termo passou a ser usado para descrever aqueles que praticavam a capoeira, talvez porque esses praticantes eram vistos como pessoas que, assim como as aves, se moviam de maneira ágil e livre.





Tome minha boca pra que eu só fale
Aquilo que eu deveria dizer
A caneta, a folha, o lápis
Agora que eu comecei a escrever
Que eu nunca me cale

O jogo só vale quando todas as partes puderem jogar
Sou Frida, sou preta, essa é minha treta
Me deram um palco e eu vou cantar
Canto pela tia que é silenciada
Dizem que só a pia é seu lugar
Pela mina que é de quebrada
Que é violentada e não pode estudar
Canto pela preta objetificada
Gostosa, sarada, que tem que sambar

Dona de casa limpa, lava e passa
Mas fora do lar não pode trabalhar
A dona de casa limpa, lava e passa
Mas fora do lar não pode trabalhar
A dona de casa limpa, lava e passa
A dona de casa

Música: Não precisa ser ampla
Composição: Bia Ferreira

Ginga: cartografia do movimento.

Na caminhada encontramos paisagens, menires, linhas, histórias, pessoas, mapas. O ato de caminhar proporciona *produção de sentidos e experiências infinitas*. Ao caminhar em uma estrada cheia de árvores é possível observar as inúmeras linhas que uma única árvore tem em seu vistoso tronco. Olhar para as sutilezas daquela estrada e em seguida registrar o vivido com mapas, fotografias, poemas, descrições ou relatos. Caminhar nessa estrada é ampliar a visão e olhar para aquilo que foi imperceptível até aquele momento.

Existem inúmeras formas de caminhar, caminhar nos livros, dentro de um apartamento, caminhar ao observar as linhas de uma árvore, na história. Neste trabalho gingar é caminhar.

Gingar é caminhar na busca da reconstrução da memória. Cartografar os golpes e movimentações, e em seguida analisar e registrar os conhecimentos imersos no corpo dos e das capoeiristas. “*é nos parir, contar o que julgamos ser a visão mais fidedigna de quem somos*”. Aqui gingar é caminhar e caminhar é gingar.

Memória no corpo/ Ancestralidade/ Registro da memória

Então, o que resgata a *nossa identidade*? O que permite resgate de memória?

Segundo Rufino (2023) a memória, como ensinou minha avó e a professora Leda Maria Matins (2002), *não é uma questão, meramente, de resgate ou conservação, mas de intimidade com o tempo e com o nosso fazer.*

Caminhar permitiu intimidade. Passear pelo golpes, expressões, gingas e mandingas deu a possibilidade de conhecer histórias ancestrais, conhecer o próprio corpo e assim alcançar aquilo que Rufino (2023) diz que é buscar para conhecer a si mesmo.

Ao riscar com o próprio corpo, observar as linhas que podem surgir nas movimentações, aproprio-me de mim mesma.

Quem cede a vez não quer vitória
Somos herança da memória
Temos a cor da noite
Filhos de todo açoite
Fato real de nossa história

Se preto de alma branca pra você
É o exemplo da dignidade
Não nos ajuda, só nos faz sofrer
Nem resgata nossa identidade

Composição: Jorge Aragão.



Hooks(2015, p.97) diz que mulheres negras lutaram para mudar a imagem negativa da mulheridade negra. Ao ler essas palavras de Bell Hooks lembro que quando criança qualquer imagem feminina que surgia em minha mente eram de mulheres com a pele clara, longos cabelos, um corpo magro.

Outra lembrança surge em minha mente. Certa vez estávamos no ponto de ônibus, minhas irmãs e eu, de repente uma mulher nos parou e disse: “Vocês são morenas bonitas, não tem aquele nariz e boca grande.”

Como valorizar traços e marcas de identidade quando tudo contribui para o pensamento colonizador e dominante?

Quando me dispus a caminhar na roda de capoeira e no meu próprio corpo, passei a calcular as distâncias de um corpo para o outro dentro do jogo, pensar sobre velocidade de um golpe, força, controlar a respiração. Reflexões acerca da utilidade dos golpes, da expressividade do meu corpo. Caminhei entorno de mim mesma, da minha história e dos que antes de mim vieram.

Assim me entendo humana, lembro da existência de um corpo vivo e pulsante.

Durante a caminhada percebi que o caminhar que aqui apresento permitiu a busca da valorização da *mulheridade negra*, da minha mulheridade. Visto que o repertório imagético sobre quem nós somos sempre depreciava nossos corpos e gestualidades.

Como se todas as expressões denotassem intenções sexuais ou más. Não havia no corpo feminino negro qualquer tipo de conhecimento a ser considerado. Distante de tudo que contaram sobre nós, Aragão diz que *temos a cor da noite* e há tanta beleza no céu noturno. Afirmo que há beleza e conhecimento em nossos corpos.

Assim me entendo humana, lembro da existencia de um corpo vivo e pulsante.

Durante a caminhada percebi que o caminhar que aqui apresento permitiu a busca da valorização da mulheridade negra, da minha mulheridade. Visto que o repertório imagético sobre quem nós somos sempre depreciava nossos corpos e gestualidades.

Como se todas as expressões denotassem intenções sexuais ou más. Não havia no corpo feminino negro qualquer tipo de conhecimento a ser considerado. Distante de tudo que contaram sobre nós, Aragão diz que temos a cor da noite e há tanta beleza no céu noturno. Afirmo que há beleza e conhecimento em nossos corpos.

Hooks(2015, p.97) diz que mulheres negras lutaram para mudar a imagem negativa da mulheridade negra. Ao ler essas palavras de Bell Hooks lembro que quando criança qualquer imagem femina que surgia em minha mente eram de mulheres com a pele clara, longos cabelos, um corpo magro.

Outra lembrança surge em minha mente. Certa vez estavamos no ponto de ônibus minhas irmãs e eu, de repente uma mulher nos parou e disse: “Vocês são morenas bonitas, não tem aquele nariz e boca grande.”

Como valorizar traços e marcas de identidade quando tudo contribui para o pensamento colonizador e dominante?

Quando me dispus a caminhar na roda de capoeira e no meu próprio corpo, passei a calcular a distâncias de um corpo para o outro dentro do jogo, pensar sobre velocidade de um golpe, força, controlar a respiração. Reflexões acerca da utilidade dos golpes, da expressividade do meu corpo. Caminhei entorno de mim mesma, da minha história e dos que antes de mim vieram.

A pesquisa aconteceu em quatro etapas. Primeiro treino na academia, treinar com bons amigos e com um mestre atencioso com seus alunos é fundamental para um capoeirista. Segundo as fotografias que aconteceram em rodas, estúdio e na academia. Iniciei fotografando os capoeiristas da minha academia, depois me fotografar e ser fotografada e filmada. Terceiro o registro em diários e quarto desenhar e riscar em tecido, papel e chão.



Treino

No treino é possível sentir o movimento pulsante, o cansaço ao final de cada sequência realizada. Sinto que quando iniciei na capoeira os golpes eram na maioria das vezes um ato puramente mecânico. Não pensava em velocidade do golpe, intencionalidade com a movimentação. Algo normal para quem está aprendendo a realizar qualquer atividade.

A repetição é necessária, fazer o mesmo golpe várias e várias vezes, independentemente do tempo de capoeira que o capoeirista tenha ou de graduação, treinar e estar com o outro é necessário.

A malandragem do capoeirista vai surgindo ao observar e treinar com seus colegas e jogar em diferentes rodas. O treino é necessário para roda.

Fotografar o outro

Nas primeiras fotografias registrei o outro, a capoeira nos corpos de meus colegas de treino. Enquanto eles se movimentavam era possível encher certos tipos de letras. Um alfabeto construído com o corpo.

Observar suas movimentações foi um processo importante para perceber a expressividade de cada corpo.

Percebi nas fotografias que quando dois capoeiristas realizavam os mesmos golpes, mesmo que treinando com o mesmo mestre, características específicas de cada indivíduo deixavam o golpe único.

Algo que Frave denomina como Corpar, há em cada capoeirista uma artesanaria do movimento. Traços únicos, construídos na história e tempo de cada ser.













Fotografias

Ser fotografada e filmada foi uma experiência que inicialmente incomodava, doia olhar minuciosamente para meu corpo e sua expressividade.

Rastros de racismo, mas decido estancar a ferida e começar a cuidar delas.

Ao cuidar das dores, percebi que na ginga está a minha mais profunda paixão, pois nela me defendo e danço. Percebo a beleza das curvas do meu corpo e nas linhas que risco.





Fotografia: Pedro Dias





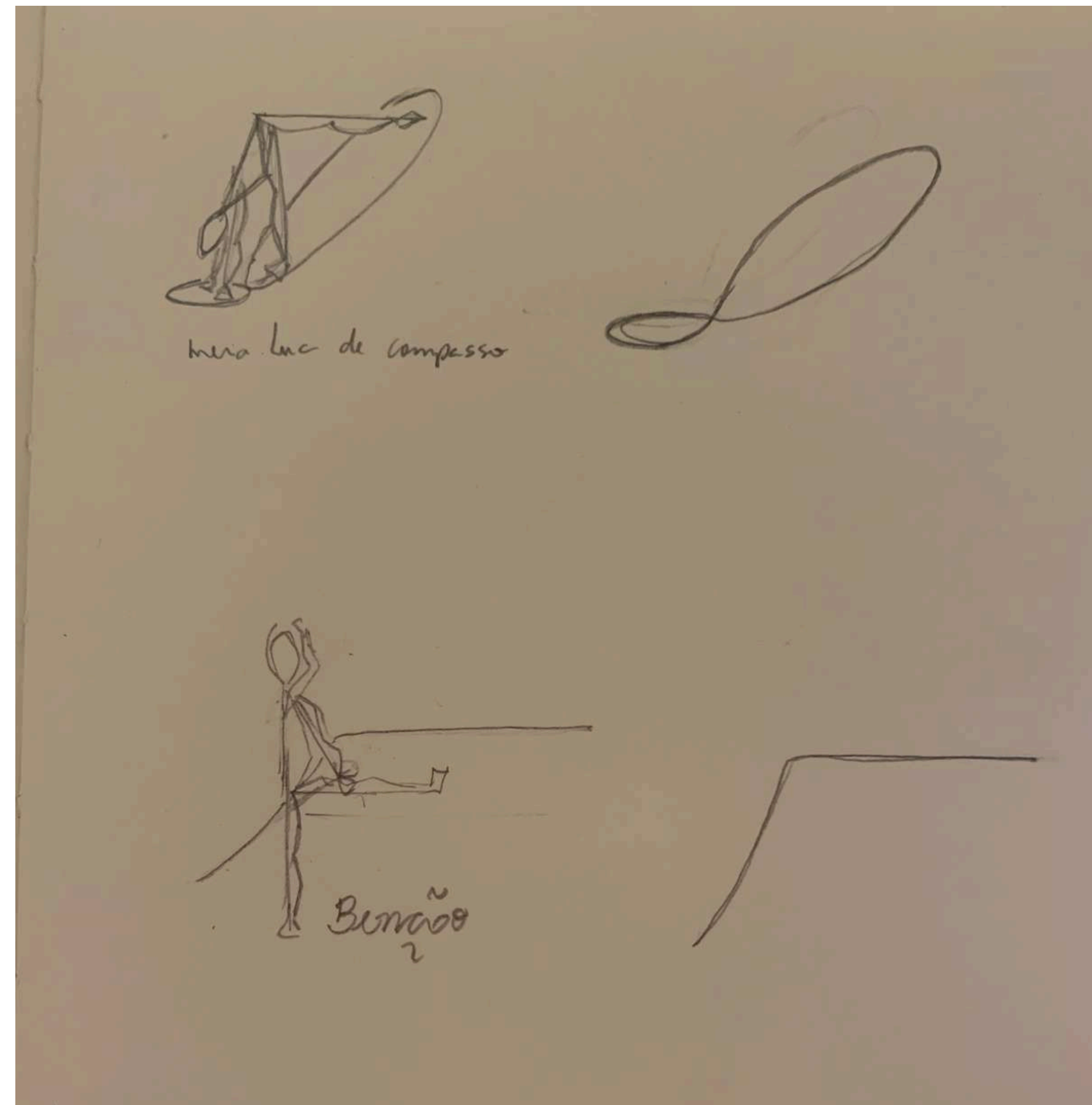
Fotografia Damares Silva

Diários

Nos cadernos encontrei um lugar para desenhar, riscar, traçar. Principalmente refletir sobre as movimentações que realizava com meu corpo.

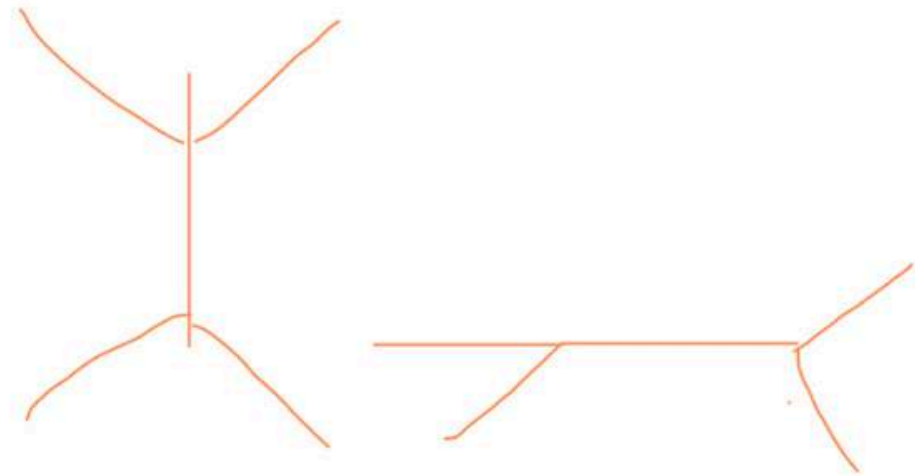
Ao registrar os movimentos, passei a olhar de forma mais criteriosa para a forma das minhas movimentações e refletir enquanto treinava. Passei a ver linhas imaginárias, pensava em quais linhas poderia estar riscando enquanto me movimentava.

Comecei a ver linhas surgindo das movimentações enquanto meus colegas treinavam. Tudo virou risco, linhas no ar.



2- AU COM PONTE

Preciso melhorar a saída do au para ponte, e braços na entrada do AU



**armada, esquiva baixa, procura no chão força para levantar e não olha para outro lugar (lembrei aqui de quando me derrubaram no chão da escola, eu saí e não olhei para as pessoas que estavam rindo de mim, só pensei que queria aquela bolsa). Ainda há muito jogo baixo, defensivas, esquiva baixa, ponte com giro, au com ponte.*

Dia de Batizado

Hoje jogamos capoeira de uma forma diferente

Foi batizado de capoeira

Meus amigos de treino trocaram de graduação ou ganharam seu primeiro cordão

No final do evento aconteceu uma roda de finalização

Só homens jogavam, que coisa absurda

Mais uma vez a capoeira se torna material da humanidade masculino

Só meninos jogavam

Tirei meu agasalho

E num passo de audácia e coragem resolvi jogar

Pensei: coragem, menina! A roda é de todos

Rapidamente fui até a roda de pé,

Abaixei no pé do berimbau, como de costume

Aquela era a minha academia

Meninos, respeitem meu espaço

Eu vou jogar

Entrei no jogo, dei alguns golpes no primeiro capoeira e logo um segundo entrou para jogar comigo

Não fui tirada do jogo como eles usualmente fazem, tiram a mulher para continuar seu jogo com seus camaradas

Joguei com o segundo capoeira

Depois dos jogos, fui tocar pandeiro

Mandei naqueles meninos desordenados

Eu gritava: olha a bateria!

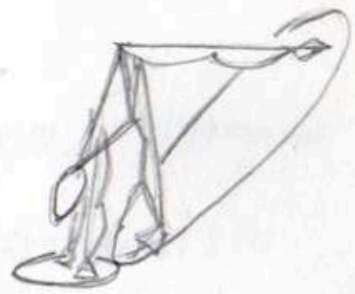
Como eles são afoitos e desordenados, esquecem de respeitar quem toca na bateria

Em certo momento decidi que queria cantar

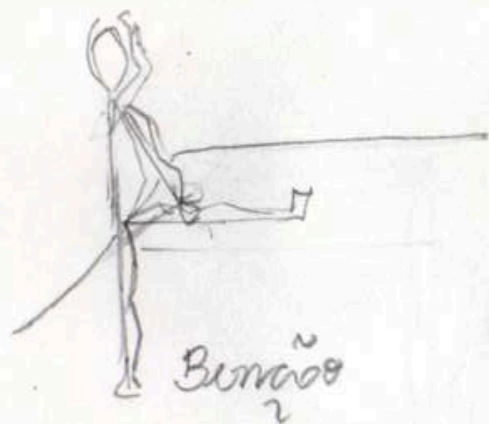
Sai do pandeiro e fui cantar

Cantei

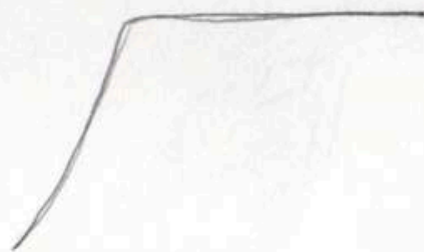
E viva Dona Maria do Camboatá, pois ela chega na roda e manda botá



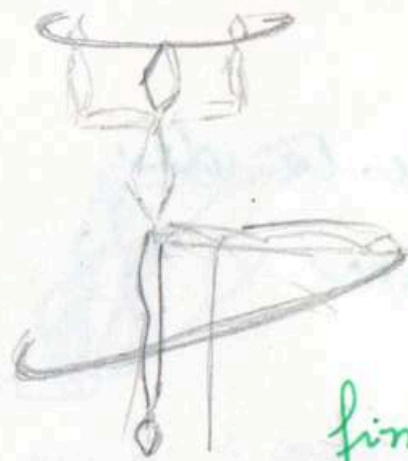
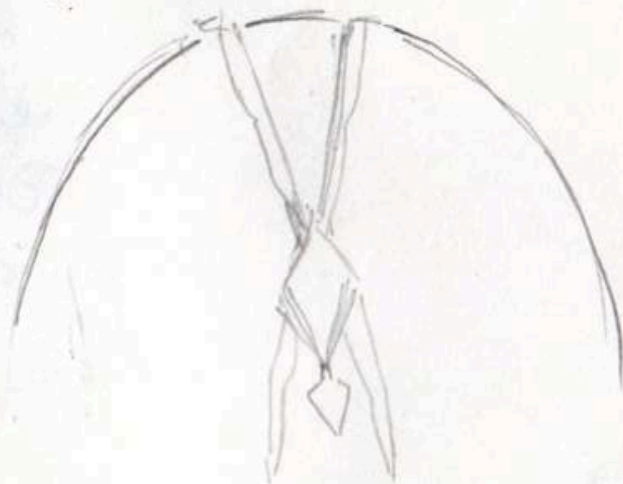
linha linc de compasso



Barrão



Entrada do AV



fim do golpe



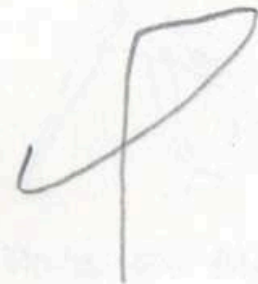
Bracos devem
Proteger o rosto do
coponista

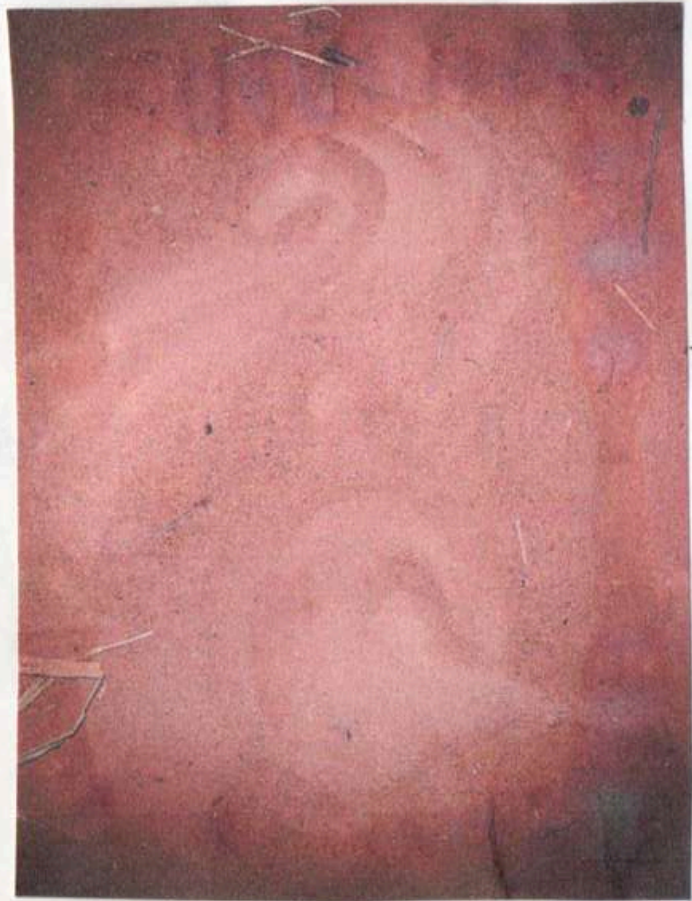
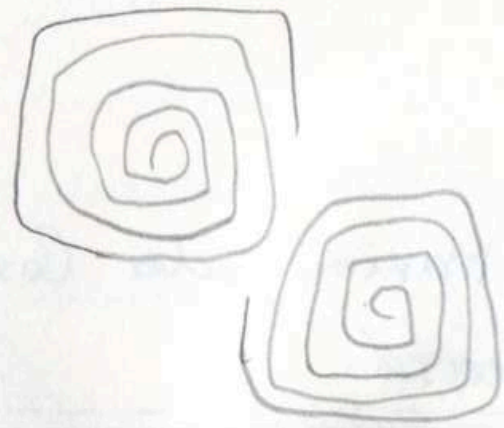
Armado: A armado é um
golpe qurotório. Se
bem realizado, tem uma
plasticidade linda e pode
ser fatal.

Na ponta dos pés está
a arma mais pesada
do golpe.

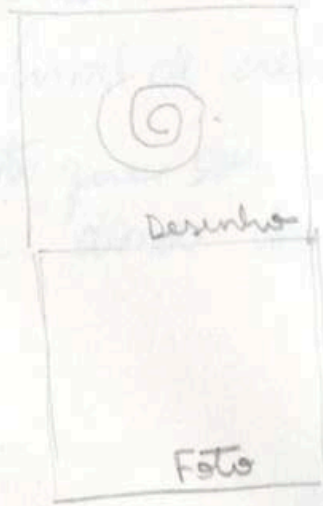


As pernas devem estar
alongadas. O pé base
deve estar firme no chão





meio-lua de compasso
Golpe perigoso, Rápido..
Cuidado com o calcanhar
do copelista nesse golpe



"fogo de dentro, fogo de
fora!"

Cronograma

Definir com a Aline o cronograma

28 de fevereiro



Pensando na oficina

Hoje testei com as crianças algumas possibilidades de oficina para o ginga

Usei giz pastel por cima do que Isaac e Antonella pintara na semana passada. Pensei no início em ficarmos de cocorinha em seguida riscar linhas até onde o corpo alcançasse, mas acho que esse comando não atendia as expectativas para idade de Antonella e Isaac (2 e 3 anos). Isaac começou a fazer intervenções nas manchas de tinta, imaginando monstros

06 de março de 2024

Pensando na performance

Materiais utilizados: tecido já riscado e giz pastel

Movimentos:

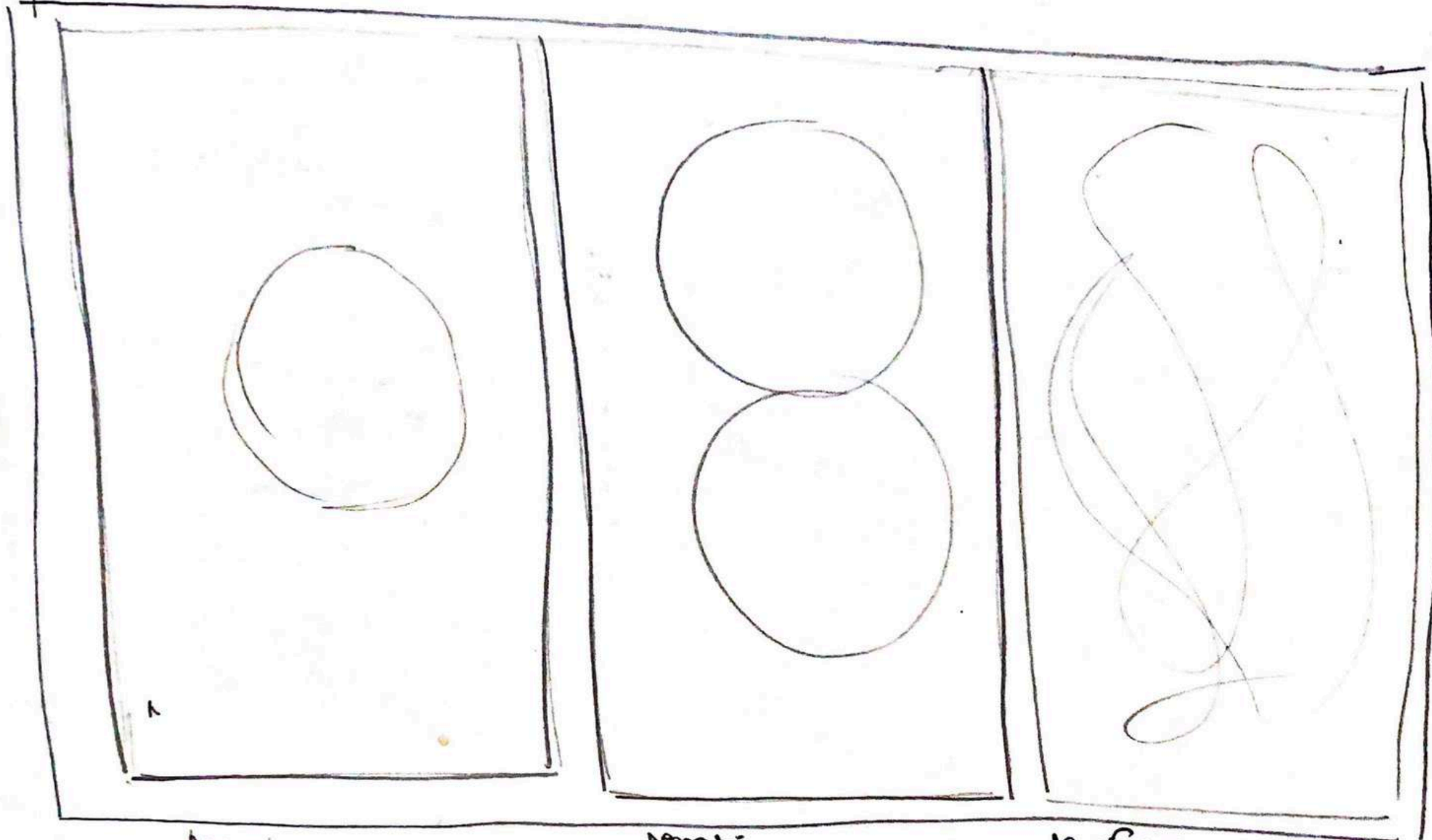
1- ginga que passa as mãos no chão



Antonella fazia riscos, linhas e bolinhas. Depois que Isaac foi embora, Antonella conseguiu prestar mais atenção nos meus comandos. Pular e riscar, gingar e riscar.

Possibilidade 1

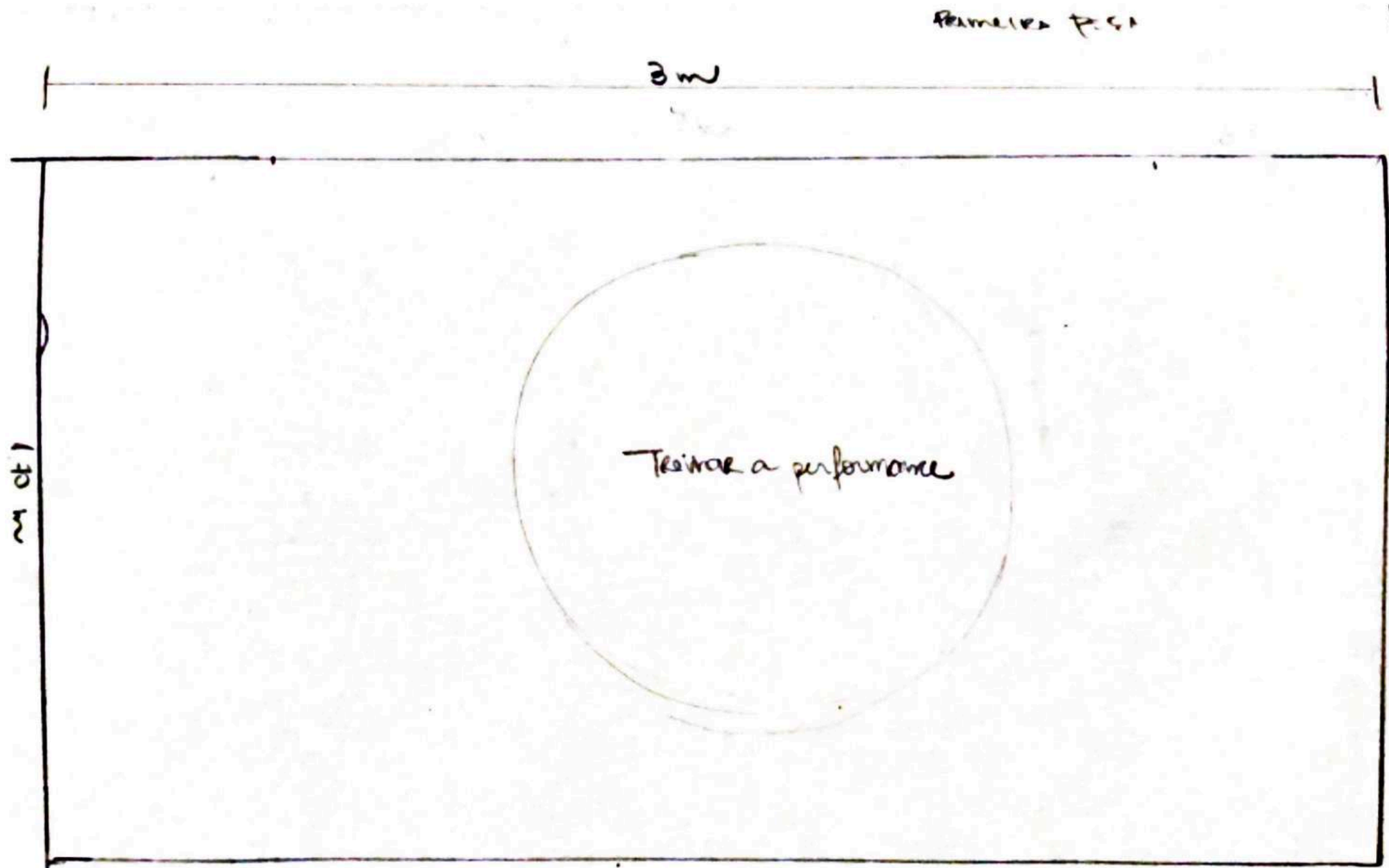
→ Cubo Branco



Nome:
Dimensão: 3 x 1,70
Materiais: tinta guache preto

Nome:
3 x 1,70

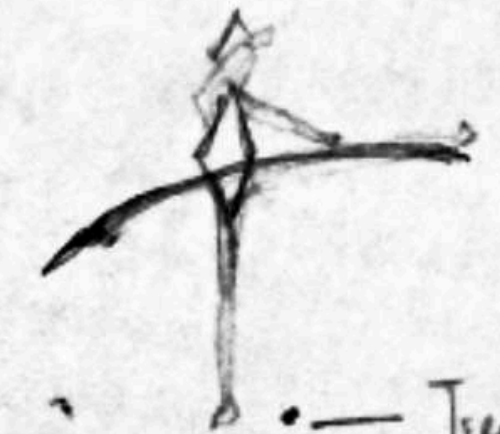
Nome GINGA
3 x 1,70



Treinos do serrador Para o performance
26 de junho → treinando golpes do PARTE 3

Arma do
Treinar Armadá, melhorar bastante.
Sentir que ele precisa de mais tônus
na perna enquanto joga. Iron no treino
tive mais atenção precisa. O golpe ficou
mais fluido.

Trua lua de frente.
Expressão quando está bem e um. Atenção
na hora de finalizar o golpe.
Na performance finalizar o golpe depois
de esticar bem a perna



Treinar
na paralela 10x



Atenção nos braços no momento
do performance. Eles ajudam
na composição do expressão

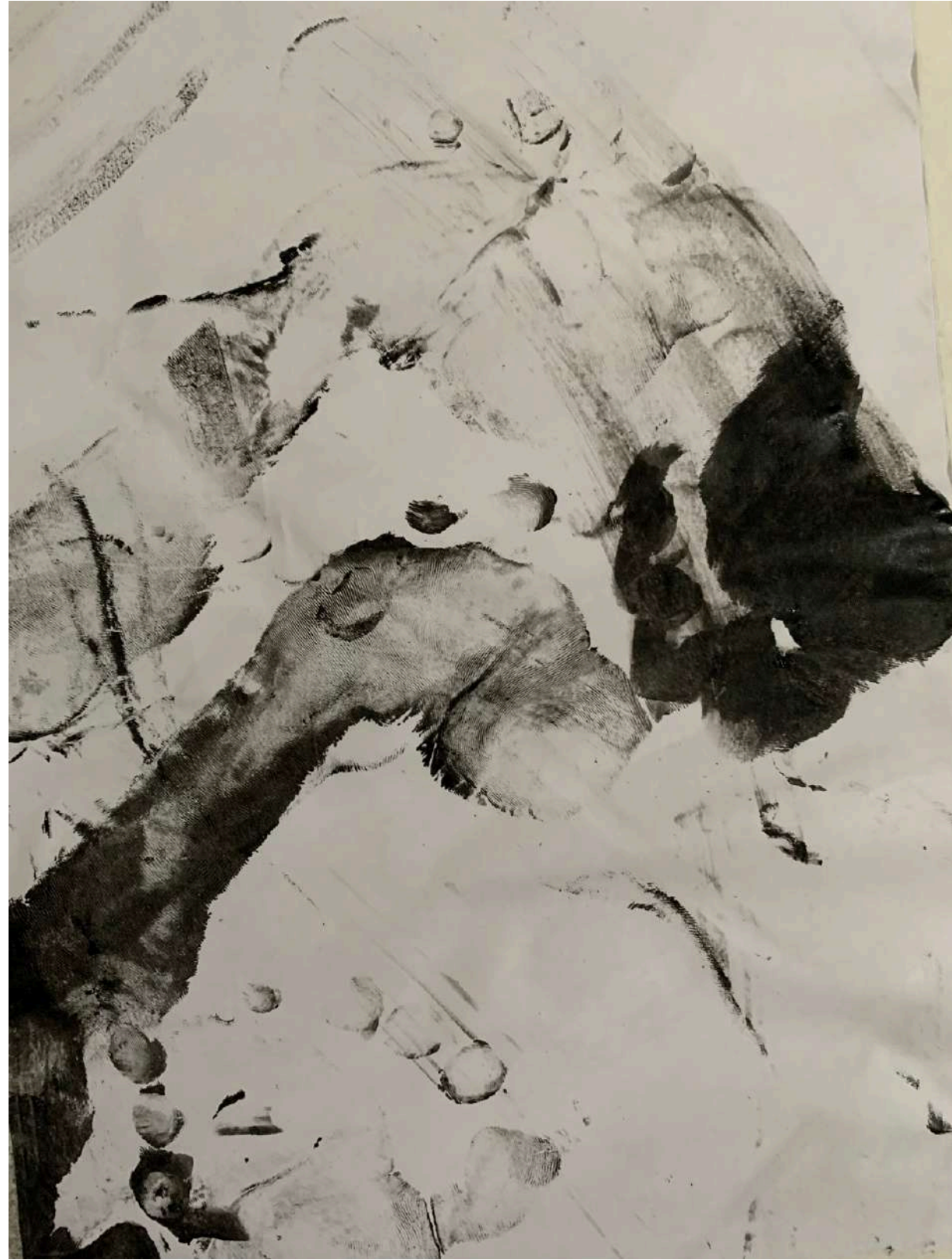
• Deixar a expressão evidente

Martelo - Eu penso olhar para a camera,
como se estivesse olhando para alguém
que acerta na CARA.
Atenção na expressão dos ombros (mostrar
altivez)

Queixado: treinar a entrada do golpe.
• terminar bem atrás e pernas com tônus.
Esse golpe ficou bom no treino. A
armada está melhor. O mestre notou
muito bem


Riscar no chão, papel e tecido

A escola não permitiu que eu desenhasse com meu corpo
Riscar no papel, chão ou tecido não era possível
Caminhar sobre telas, dançar com tinta e lápis
Na caminhada percebi que minha forma de traçar é diferente,
resistente e ancestral






Primeiros riscos no papel
Rasteira e ginga

A close-up photograph of reddish-brown soil. The soil is textured and contains several small pieces of debris, including what appears to be a piece of wood or bark in the upper right corner and some dried plant matter scattered throughout. The lighting is somewhat uneven, with a brighter area in the center-right.

Riscos na terra
Golpe: Rasteira



Riscos na terra de golpes isolados
Golpe: Meia lua de compasso



Riscos no papel
Sequencia de golpes



Riscos no tecido
golpes giratórios e ginga



2ª. Aula Gira-toe-ros
Golpes Gira-toe-ros

Gira-toe-ros:

Riscos de
meia lua de
compasso

Riscos do
meia lua
Pastels

Riscos

Ginga

Arrastar os pés no chão

Movimentar braços que protegem meu rosto

Sentir que me defendo e ao mesmo tempo danço

Sinto vida correndo em minhas veias



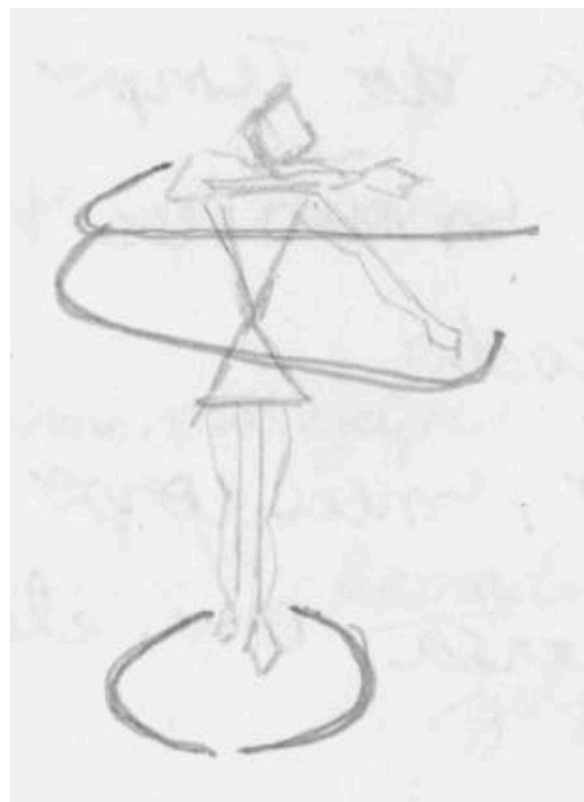


1- Pernas na base

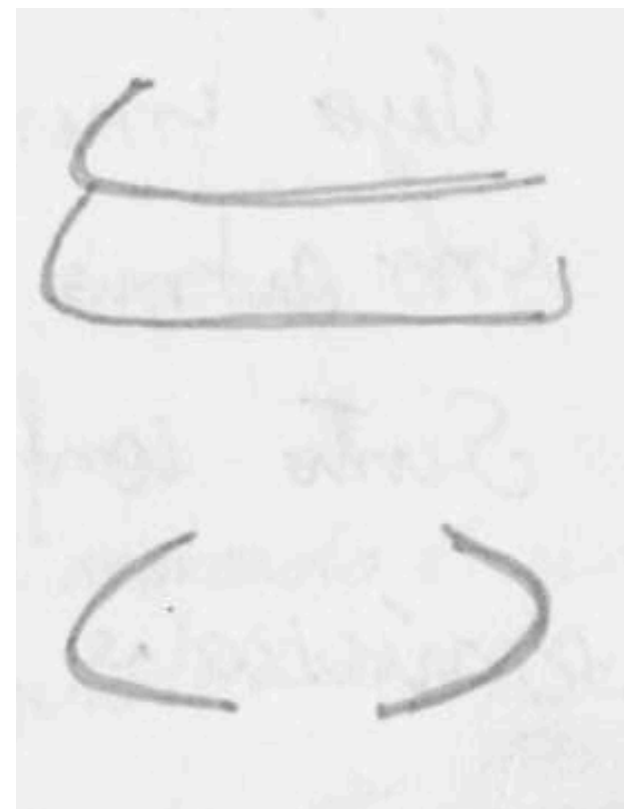
2- Perna direita para trás,
braço direito proteje o rosto

3- Perna direita volta para
base

4- Perna esquerda para trás,
braço esquerdo projete o rosto



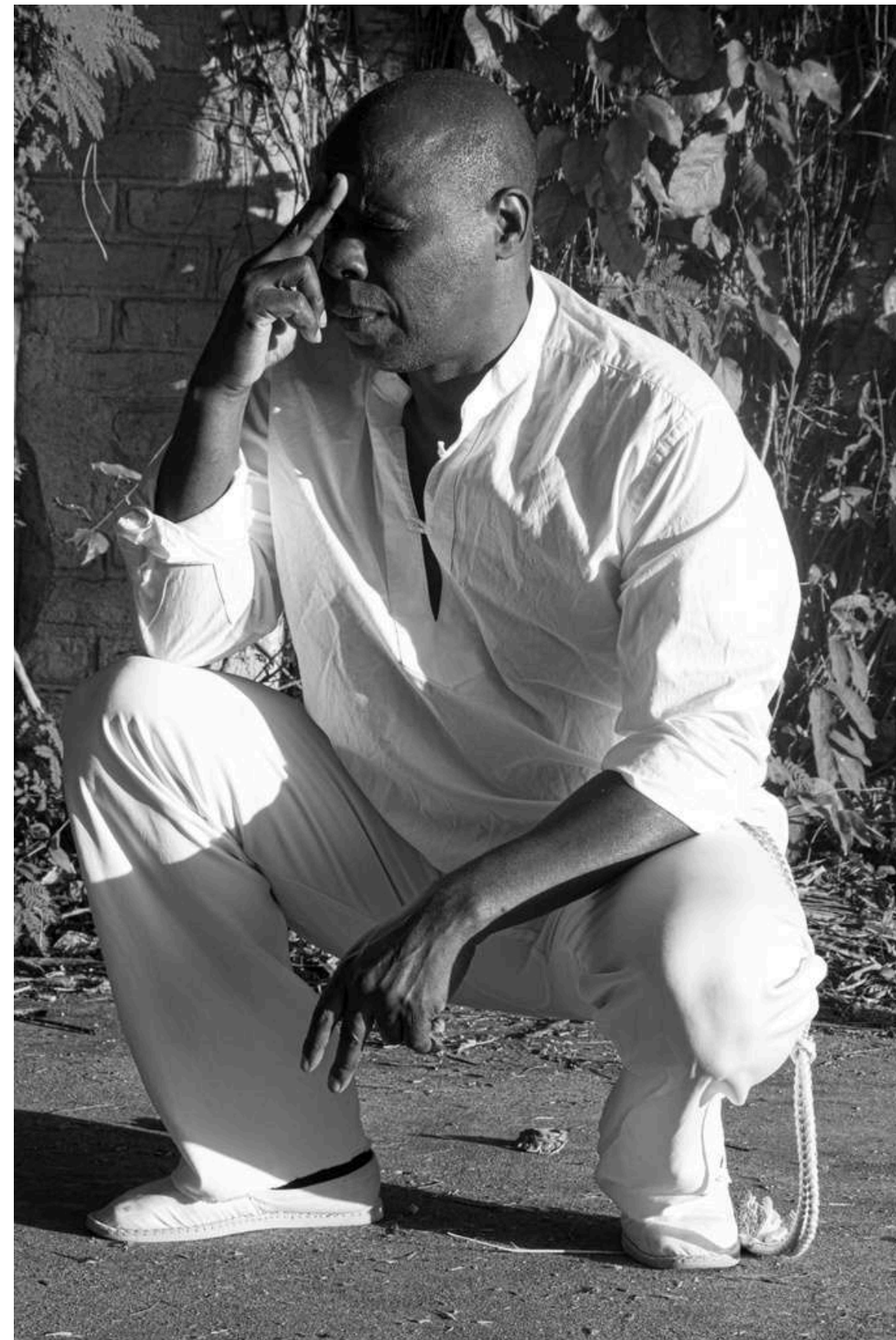
1- Linhas imaginárias
que surgem da gíngua



1- Riscos que surgem no chão

Cocorinha

A primeira defesa a ser aprendida



Armada

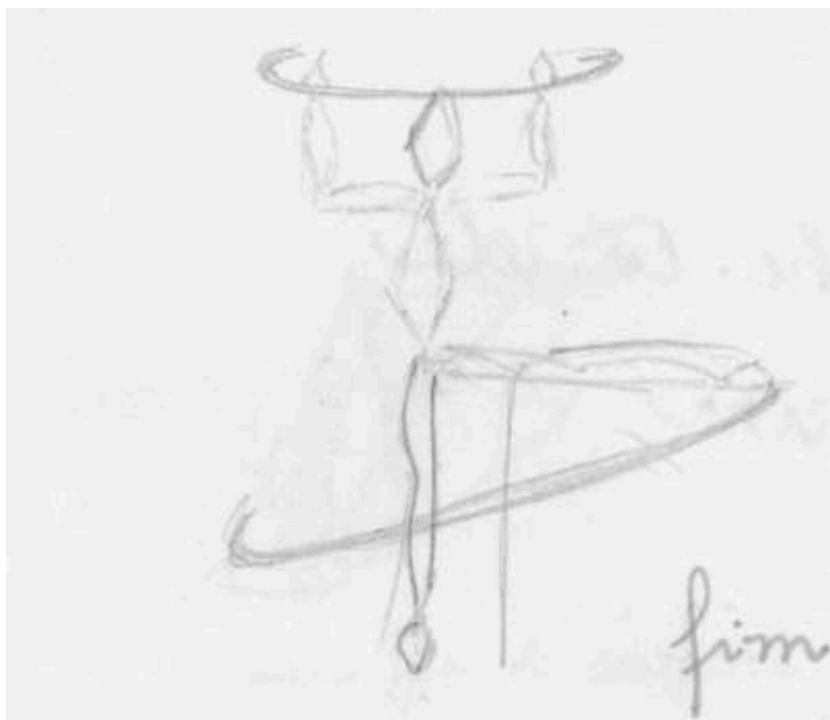
Armar meu corpo,
Enchê-lo de tudo que lhe tentaram esvaziar

Armar meu corpo de beleza
Saber que o conhecimento ancestral o ocupa

O tempo arma meus movimentos
A cada nova armada dada
Um novo ciclo chega

Repetições que me convocam
a pensar na beleza do movimento





1- Armada é um golpe giratório.
Na ponta dos pés está a arma mais perigosa do golpe.

2- Braços devem proteger o rosto do capoeirista

3- Pernas bem alongadas. O pé base firme no chão.



1- Linhas que surgem da perna que ataca o oponente



1- Linhas produzidas pela perna que ataca o oponente no chão/papel/tecido

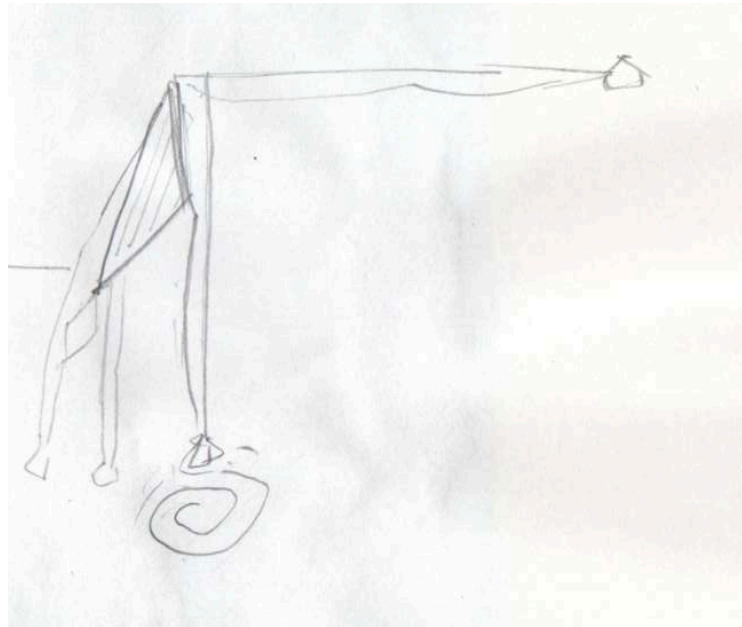


1- Linhas que surgem dos braços

Meia lua de compasso

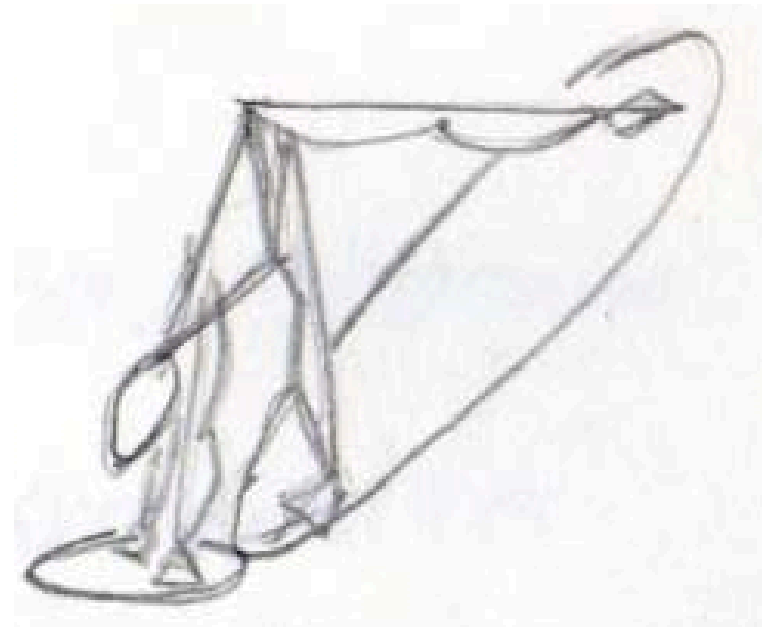
Golpe rápido e perigoso.
Cuidado com o calcanhar do
capoeirista nesse golpe





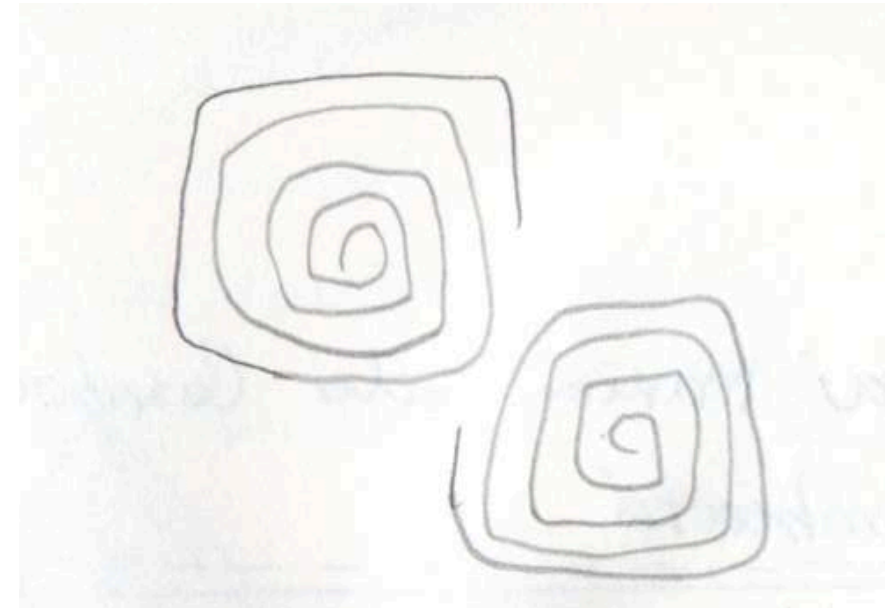
1- Meia Lua de compasso é um golpe giratório.

2- O rosto deve estar protegido, queixo para baixo.

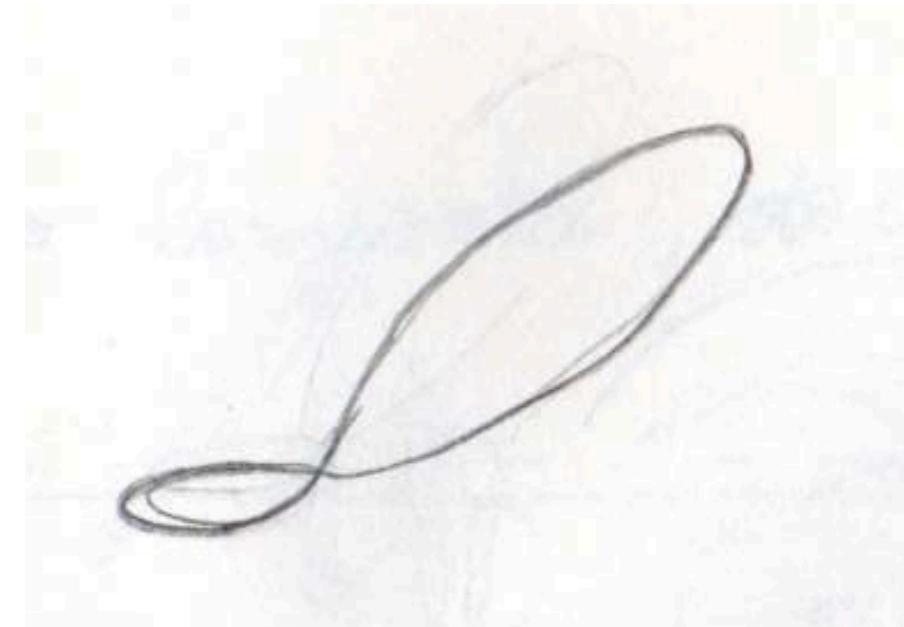


1- perna que ataca que atinge 90° e depois volta para o chão.

2- A perna que ataca produz uma linha circular saindo da base da ginga e voltando para o chão.



1- Linhas que o pé fixo ao chão produz na terra.

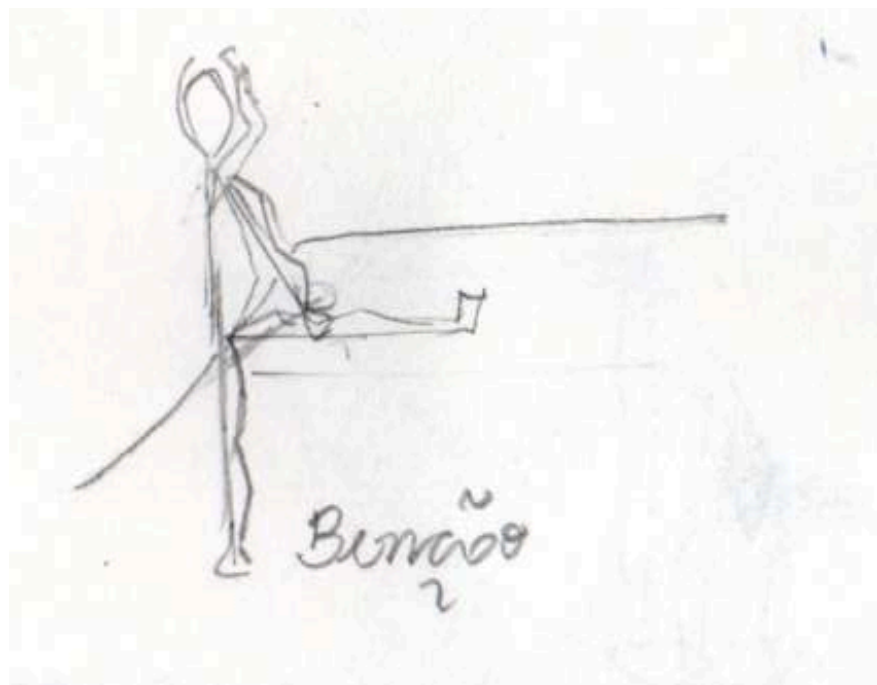


1- Linhas que surgem no ar

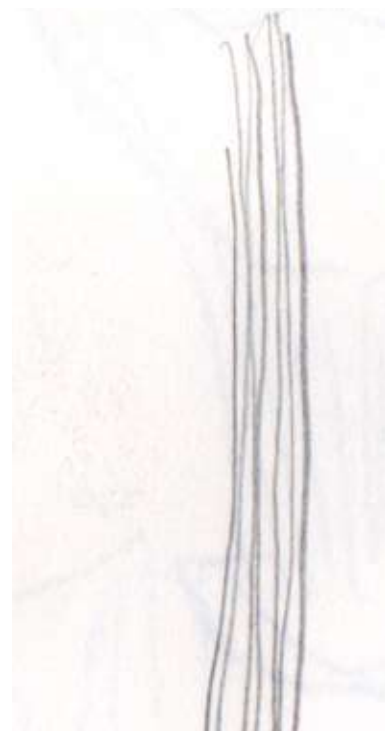
Benção

Sua Benção, minha avó
Sua Benção, minha avó
Sua benção significa oração
Um pedido a Deus pela minha proteção
Protegida estou
Logo começo a ousar
Dê licença rapaz, pois a benção é rápida, certa
Direto no peito do rapaz que deseja jogar
Sua Benção, minha avó
Agradeço, minha avó
Protegida estou
Prometo que tentarei seguir mesmo com meus medos
Sua Benção, minha avó
Eu vou jogar

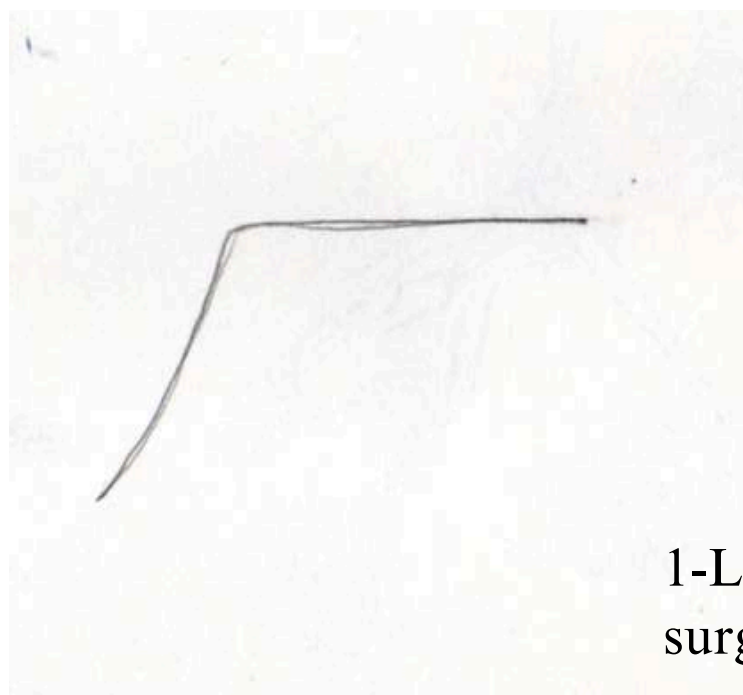




1- Golpe frontal, sai da base da ginga para o peito do oponente.



1-Linhas que riscadas no chão



1-Linhas imaginarias que surgem da perna que ataca



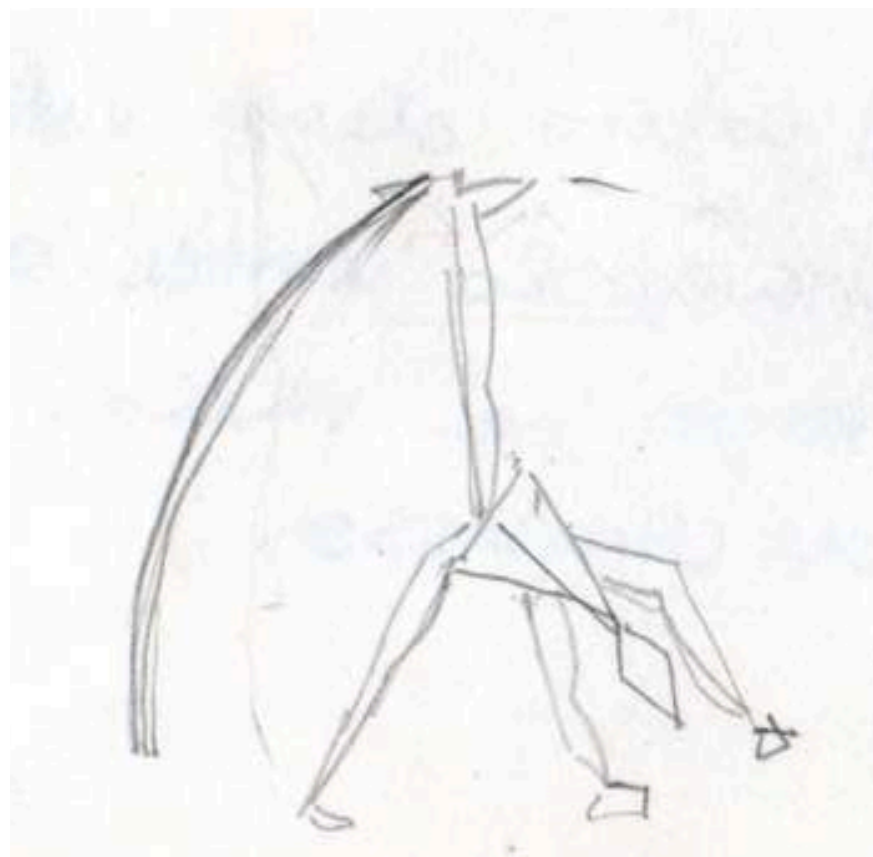
Aú

Capoeira jogue seus pé para o ar
Enquanto seus pés tocam o céu
Esqueça das dores diárias
Fixe seus pensamento no momento
Jogue os pés para o ar, menina



Aú de cabeça no chão



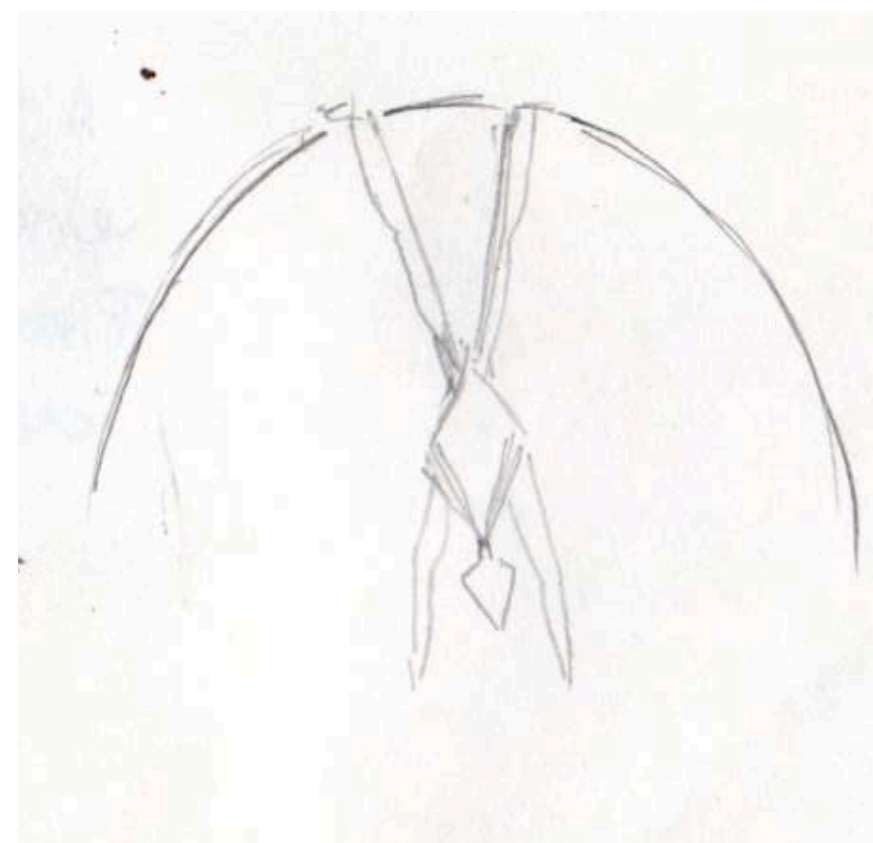


1 - Entrada de aú:
Braços alongados.

2- Força no abdômem para lançar a primeira perna

3- Impulso na primeira pernas

4- Olhar para o frente, nunca olhe para o chão



1 - Olhos no oponente

RASTEIRA

Uma rasteira bem dada derruba
O capoeira abatido cai ao chão
A roda vibra
E o mestre ri e canta:

Sai, sai, Catarina
Saia do mar venha ver Idalina





Bibliografia

- FAVRE, Regina. **Do corpo ao Livro**. São Paulo: sammus editorial, 2021.
- MARTINS, Leda Maria. **Performances do tempo espiralar: poéticas do corpo-tela**. Rio de Janeiro: Cobogó, 2021.
- KILOMBA, Grada. **Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano**. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.
- HOOKS, Bell. **O feminismo é para todo mundo: políticas arrebatadoras**. Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 2018.
- AGAMBEN, Giorgio. **Coisas que vi, ouvi, aprendi...** Belo Horizonte: Editora Âyiné, 2023.
- JACQUES, Paola Berenstein. **Estética da Ginga: A arquitetura das favelas da obra de Hélio Oiticica**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2011.
- RUFINO, Luiz. **Ponta-Cabeça: Educação, jogo de corpo e outras mandingas**. Rio de Janeiro: Mórula, 2023.
- REGO, Waldeloir. **Capoeira Angola: ensaio socio-etnográfico**. Rio de Janeiro: Editora Itapuã, 1968.
- HOOKS, Bell. **E eu não sou uma mulher?** Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos, 2019.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1987.