



## **CORSO DI CAPOEIRA**

**Lunedì ore 20.30 – 22.30**

**Mercoledì ore 21.00 – 22.45**

**Prof. MACACO**

**Mon. Comício – Mon. Esteira (Fefé)**

## **GRUPO DE CAPOEIRA SOLUNA – ASS. OXÓSSI (BRASIL)**

Fondato a Roma nel 1995 dal **Mestre Pudim** e ancora oggi da lui gestito insieme al **Contra-Mestre Ratinho**, il **Grupo de Capoeira Soluna** da più di 15 anni promuove e diffonde in Italia l'arte della Capoeira. Fa parte dell'**Associação de Capoeira Oxóssi**, fondata nel 1969 a Salvador de Bahia da Mestre Índio. Annualmente il Grupo Soluna organizza due tra i più importanti eventi-batizados in Europa. Il **prof. Macaco** è entrato a far parte del Grupo Soluna sin dalla sua fondazione e ha già alle spalle un'esperienza di insegnamento di diversi anni.

**Web: <http://www.soluna.it>**

**Email: [soluna@fastwebnet.it](mailto:soluna@fastwebnet.it)**

## CHE COS'È LA CAPOEIRA

### **La capoeira è... LOTTA**

È un'arte marziale brasiliana le cui origini risalgono al tempo della schiavitù dei neri. Oggi in Brasile è diventata una sorta di sport nazionale ed è ormai diffusa in tutto il mondo.

### **La capoeira è... FITNESS**

Chi pratica la capoeira sviluppa una notevole tonicità muscolare, scioltezza articolare, coordinazione, agilità, eleganza nei movimenti e prontezza di riflessi.

### **La capoeira è... MUSICA**

Il canto e l'uso di specifici strumenti a percussione trasformano la "roda" di capoeira in un contesto magico, in grado di sprigionare un'energia vitale che può diventare travolgente.

### **La capoeira è... DANZA**

Secondo la tradizione, la capoeira si presenta sotto le vesti mascherate di una danza perché in questo modo gli schiavi neri ingannavano i padroni bianchi che ne proibivano la pratica.

### **La capoeira è... GIOCO**

La capoeira non si definisce un "combattimento", ma un "gioco". Questo significa che sull'aggressività e sulla competitività deve sempre prevalere il semplice divertimento.

### **La capoeira è... ARTE**

Nella capoeira non ci sono norme rigide, né prescrizioni, né schemi codificati. Perciò la sua pratica sviluppa la creatività, la fantasia, l'improvvisazione, la libera espressione di sé.

### **La capoeira è... CULTURA**

Straordinaria forma di espressione della storia e della cultura di un popolo, la capoeira offre un'opportunità unica per avvicinarsi all'universo afro-brasiliano.

### **La capoeira è... ACROBATICA**

Corpi che si intrecciano in giochi scenici spettacolari: ma ognuno può arrivare ad esprimersi con il proprio corpo imparando a rispettare i propri limiti e a prefiggersi obiettivi realistici.

### **La capoeira è... INTEGRAZIONE MENTE-CORPO**

La pratica della capoeira conferisce una profonda consapevolezza delle proprie emozioni. È un potente mezzo in grado di allentare le tensioni e di dissipare ansie e timori.

### **La capoeira è... PER TUTTI!**

La capoeira è "pra homem, menino e mulher", ovvero "per uomini, donne e ragazzi". Chiunque può avvicinarsi al mondo della capoeira, indipendentemente dal sesso, dall'età e dai limiti fisici.