



Капоэйра — бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы единоборства, акробатику, движения под национальные бразильские

РИТМЫ



Находчивыми рабами было придумано закамouflировать от колонизаторов боевое искусство и сделать его похожим на танец, отрабатывая удары и уходы из любого положения. Вот почему капоэйру чаще называют именно танцем, а те, кто ей занимаются пару лет боевым искусством.



Как показывает практика даже нашего времени, в самой сложной ситуации лучше всего работает именно хитрость. Её можно назвать искусством сценического мастерства или даже искусством обмана, но бразильские рабы предпочли еще более мудро назвать это искусством игры.

Самое главное, что давала капоэйра, это развитие умения играть, постоянно импровизировать и находить выход из непредсказуемых специально закрученных боевых ситуаций. Более того, по капоэйристу никогда не было заметно, что у него на уме и когда он начнет вооруженное или невооруженное сопротивление. Ведь он всегда улыбался, был приветлив, расслаблен и никогда не сжимал кулаков, особенно перед боем. Его удары, которые он мог наносить практически любой частью тела, и даже со связанными руками были непредсказуемыми. Собственно, для этого рабы мужчины, по вечерам «танцевали» после работы оттачивая свои умения владения телом и актерское мастерство.



Современная капоэйра, в отличие от её ранних форм, редко используется в боевых целях. Обычная практика — это бесконтактный бой, хотя существуют чемпионаты мира по полноконтактной капоэйре. Любой капоэрист, занимающийся несколько лет, имеет отличную физическую подготовку и поставленные удары.



Главным отличием капоэйры от других боевых единоборств является – джинга.

Джинга — это характерное только капоэйре перемещение. В других боевых искусствах, как мы знаем, есть фиксированные стойки, а в капоэйре есть джинга, что означает непрерывное движение, которое помогает капоэйристу стать трудным, неудобным соперником в поединке. Она позволяет менять позицию во время поединка и уходить с линии атаки. Движение в джинге напоминает маятник. Перемещаясь по трем точкам, капоэрист меняет свою позицию, поочередно ставя каждую ногу вперед. Все применяемые ложные движения, уклоны, уходы от ударов и применяющие действия атаки в ритме танца – все это происходит в

Berimbau (беримбау)



Atabaque (атабаке)



Pandeiro (пандейру)



Agogo (агого)

Беримба́у — инструмент, напоминающий лук с резонатором из высушенной тыквы. Существуют 3 вида беримбау, каждый из которых служит своей цели:

- **Гу́нга** — беримбау с самой большой тыквой, и самым низким тоном. Задаёт главный тон и темп игры, играет основной ритм, очень редко — вариации;
- **Ме́диу** — средний беримбау, является дополняющим к гунге, обычно играет обратный ритм относительно гунги, иногда — с небольшими вариациями;
- **Вио́ла** — самый высокий тон, обычно играет насыщенные импровизированные вариации основного ритма.

Атаба́ке — традиционный африканский барабан, ведёт основной ритм, высотой по пояс человеку.

Панде́йру — бубен.

Агого́ — две небольшие тыквы разного размера на палке, на котором играют, ударяя деревянной или металлической палочкой поочередно по



Музыка в капоейре играет огромнейшую роль. На сегодняшний день капоейра немыслима без ритмов, песен, музыкальных инструментов. Благодаря ей рода (круг) начинает дышать энергией. Каждый стоящий в кругу и играющий внутри круга участвует в пульсации этой энергии, каждый вносит свою частичку с помощью пения и хлопков для создания Ашэ (Ахе) — положительной энергии. В капоейре существует огромное количество песен! Есть те, которые традиционно поются и их знают все капоейристы мира, а есть те, которые исполняются в той или иной отдельной группе. Существуют такие песни, которые, зародившись в одной группе, распространяются по всем остальным и становятся в один ряд с традиционными (народными) капоейрскими песнями, и их уже поют все.



Капоэйра годится для всех. Можно иметь немаленький вес и при этом замечательно играть в роде. Можно быть совсем маленьким или совсем взрослым, низеньким и худым или «шкафом» под 2 метра ростом — это неважно. Даже деление на детей и взрослых в капоэйре довольно условно. И те, и другие с определенного уровня могут полноценно играть друг с другом, получая от этого равное



Отсутствие контакта при ударах делает капоэйру безопасной для детей. На тренировках все так заряжены позитивом, что поединки проходят с улыбкой. Нет места угрюмости и плохому настроению.

На тренировках дети осваивают боевое искусство, учатся петь, играть ритм на музыкальных инструментах, взаимодействовать с партнёром в игре. Импровизировать в комбинациях ударов, смещений, переходов и акробатики.

Капоэйра – позитивный вид единоборства, который гармонично развивает не только детей, но и взрослых.



В капоэйре не важен возраст и изначальная физическая подготовка. Разнообразии стилей позволяет выбирать: играть в роде медленную вдумчивую анголу или скоростной ударный регионал.

Капоэйра тем и уникальна, что начинать никогда не рано и никогда не поздно. Дети принимаются на занятия с 3-х лет. Но не поздно приобщиться к культуре капоэйры и дошкольнику, и школьнику, и подростку и даже взрослому.