Angelo A. Decânio Filho

Наследие местре Бимбы.

Африканская философия и логика капоэйры

Второе издание, 1997

Перевод на английский Shayna McHugh, 2005

(пер. с англ. *muhwase, 2007*)

Содержание

Два слова об уникальной книге. *Jorge Amado*
Предисловие. *Esdras Magalhães dos Santos*.
Вечный друг!
Посвящается
Глубокое почтение
Благодарность
Не забыв
Исповедь
Значение местре Бимбы, *Manoel dos Reis Machado*, в социо-культурном ландшафте Баии
Легенда капоэйры.
Происхождение капоэйры.
Ритм капоэйры и *ijexá*
Почему *Caribé* байянец?
Капоэйра едина
Происхождение символа капоэйры
Происхождение «гимна»
Происхождение эмблемы Центра Региональной Физической Культуры
Ginga и генеалогия движений капоэйры
- Общие места
  - *Ginga*
  - Темп
  - Центр тяжести тела
  - Уровень сознания
- Основные движения
- Производные движения

Притчи местре
Факты и уроки из жизни
Воспоминания
Техническое приложение
- Письма-ответы местре Ненелу.

Физическая подготовка при помощи капоэйры
- Общее обсуждение
- Физиологические основы
- Генеалогия движений
  - *Ginga*
  - Основные движения
  - Вторичные движения
  - Продвинутые движения
- Начальная тренировка
- Подготовительные упражнения для продвинутых движений
- Психосоматическая интеграция
- Дополнительные упражнения

Катехизис капоэйры
- Концепция и определение капоэйры
- Капоэйра в широком и узком смысле!
- Стиль местре Бимбы
- Заповеди капоэйры

Общий план обучения
Общий план уроков
Происхождение движений капоэйры
Вступительный экзамен
Первый цикл
- *Ginga*
- *Cocorinha*
- *Negativa*
- Базовые последовательности (секвенции)
- Последовательность бросков
- Крещение (*batizado*)

Второй цикл
- Тренировка под токе беримбау
- Выпуск (*formatura*)

Существенные моменты

Два слова об уникальной книге

Jorge Amado

Внезапно и сразу тема капоэйры окружила и захватила меня. Это более чем тема, это капоэйра во всей ее реальности – история, причины и следствия, незабываемые местре, уроки капоэйры ангола, диссиденты от капоэйры режионал, этика, достоинство, страсть, комментарии, вопросы и ответы – вся серия исследовательских проектов о боевом искусстве, родившемся в сензалах* африканских рабов, и выросшем с течением времени в тот несравненный балет, который знают сегодня во всем мире.

Внезапно я вижу себя в центре капоэйристской роды, более не игры литературных изысканий или документальных фильмов. Я наблюдаю капоэйру в нижней части *Mercado Modelo*,** и еще раз восхищаюсь уникальным спектаклем. Кто может избежать его очарования? Рядом со мной *Monique* и *Jack Lang*, известные французы, приехавшие в Баию. *Jack Lang*, знаток культуры, близкий искусству и литературе, как редко кто другой знает и любит народную культуру. Не только французскую и европейскую народную культуру, но и бразильскую, которую научился уважать и ценить во время своих многочисленных поездок в Бразилию.

Журналист, сопровождающий *Lang* на улицах Баии, просит меня принять участие в документальном фильме о местре Бимбе. *Valdeloir Rego* рассказывает мне, что *Editora Maltese* в Сан-Паулу собирается выпустить новое издание своей классической *Capoeira Angola*. *Toninho Muricy*, кинопродюсер, приходит записать мои слова о Пастинье для фильма о незабываемой личности этого местре из *Pelourinho*.*** А сейчас, ступив на самолет, который унесет меня в Баию, я заканчиваю читать «Наследие местре Бимбы – Африканская философия и логика капоэйры», написанную Decânio.

Тем, кто первым рассказал мне о докторе *Decânio* и его книге (в то время все еще находившейся в процессе подготовки) был *Víctor Gradin*, байянец, глубоко связанный с культурой, литературой и искусством нашей земли, муж *Grace*, замечательной женщины-гончара, которая в прошлом году ослепила испанцев своими *Yemanjás***** и другими тайнами нашей смешанной культуры. Через три дня в комнату вошел *Caribé*, подал корректуру книги *Decânio* и сказал мне: «Прочитай и наши пару слов предисловия». *Caribé* не просит, он приказывает. Я взял книгу, прочитал ее, она мне понравилась, и я пишу два слова того, что автор использует как предисловие, если оно ему понравится. Для начала, как я должен классифицировать книгу: эссе? биография? исторический анализ? обсуждение? изложение? изучение редкой личности?

Все это и много большее, потому что это уникальная книга: она не подходит ни под одну категорию, она бросает вызов ярлыкам. Из того, что рассказывает мне *Caribé*, она должна быть похожа на автора, уникального врача. Как я могу классифицировать книгу, которую только что кончил читать? Невозможно обобщить такую богатую и разнообразную книгу в одном слове. Непохожие части, составляющие книгу (от «исповеди» до «катехизиса капоэйры», через «жингу и генеалогию движений капоэйры», «притчи местре», возможно самую чудесную часть книги, «факты и уроки из жизни», очень любопытную часть «воспоминания», «техническое приложение» и «физическую подготовку при помощи капоэйры») объединяются исключительной поэтической обработкой, которую автор

---

* Кварталы рабов

** Известный рынок в Сальвадоре.

*** Исторический центр Сальвадора, где находилась академия местре Пастиньи.

**** Yemanjá – это женская orixá (божество афро-бразильской религии), богиня моря.

придает своему труду – даже сама книга графически составлена так, как если бы была длинной поэмой.[*****]
В концепции и определении капоэйры *Decânio* пишет: «Капоэйра в своем происхождении едина… каждый местре создает свой стиль…» Эта истина так очевидна, что в этой книге о Бимбе, местре капоэйры режионал, *Decânio* восхваляет Пастинью, местре капоэйры ангола. Эта книга написана доктором жизни, но жизни, прожитой и понятой молодым студентом. Это уникальная книга, и с этого момента необходимая для изучения капоэйры.

Предисловие

Esdras Magalhaes dos Santos, «Damiao»

Я увидел *Decânio* в первый раз в 1943 году, когда Бразилия находилась в состоянии войны со странами нацистского блока. Я учился в *Colegio 2 de Julho* (старой *Ginasio Americano*) в Сальвадоре, в Баии, где он преподавал физику студентам-первокурсникам. Тогда ничего не казалось более естественным, за исключением присутствия этого молодого человека в военной форме, славного армейского офицера из Тренировочного Центра Офицеров Запаса, легко касавшегося мелом доски и объяснявшего с предельной ясностью материал своим студентам.

Во время перерыва мы спрашивали своих коллег: «Кто этот парень?» Ответ был единодушным: «Он гений», «Он изучает медицину». «Изучает медицину, а преподает физику?» – усмехались мы с сомнением. Факт, тем не менее, распространился по школе, и множество любопытных студентов всегда глазело в окна одного из классов, чтобы увидеть этого молодого студента-медика, с величайшим спокойствием удерживавшего внимание всего класса своими объяснениями. Мистер Бейкер, директор колледжа, всегда упоминал его, как пример для подражания.

Но прошло время... Я оставил школу и ушел сражаться в битвах жизни. В 1946 я поступил в академию капоэйры местре Бимбы и однажды нечаянно подслушал разговор двух более продвинутых учеников: «*Decânio* – это огонь в одежде», «Будь осторожен, борясь с ним», «Его *martelo*, *bencao* в прыжке и *rasteira* практически невозможно отразить». Я полюбопытствовал: «Кто этот парень? Почему его не видно?» Ответ был прост: «Он приходит два раза в неделю, в те два дня, когда у тебя нет занятий».

Я удовлетворил свое любопытство, придя в академию в один из дней, когда он был там. Я помню, что увидел по прибытии человека с мягким голосом, среднего телосложения, сидящего на скамейке и оживленного говорящего с местре Бимбой. Я поприветствовал местре, и он представил меня как нового студента. Я взглянул на этого парня, и у меня не осталось сомнений, это был наш молодой профессор. Я спросил его: «Вы преподавали в *Colegio 2 de Julho*?» Ответ был утвердительным, и он спросил: «Вы были моим учеником?» Я ответил: «Нет, мой брат был, мы похожи».

Поскольку это был не день моего занятия, я сидел в углу, наблюдая за новыми учениками, изучавшими секвенции без аккомпанемента беримбау. Вскоре я обратил особое внимание на теплое, даже отеческое отношение местре Бимбы к *Decânio*. А позже заметил, что в связи с этим отношением *Decânio* единственный обладал привилегией знать секреты и уловки и местре, и капоэйры.

Это предположение было основано на манере его борьбы и сотрудничестве с местре, начиная с 1938 года, в котором этот ученик проявлял к своему учителю сыновнее внимание, оказывал медицинскую помощь, помогал с делами, связанными с

[*****] Это изменено, чтобы сделать английскую версию более удобочитаемой.

администрированием Академии, изучением новых ударов и контратак и разработкой норм и правил для усовершенствования обучения искусству.

Я думаю, что только *Cinsando* (который уже умер), старый ученик местре Бимбы времен создания режионала, о котором он часто говорил и которого высоко ценил, пользовался таким же вниманием и высокой оценкой местре.

Decânio практиковал капоэйру режионал, в которой никто не мог найти изъяна. Он был очень подвижен и обладал отточенной техникой, которая позволяла ему, раскачиваясь в жинге, совершать атаки, контратаки, и чрезвычайно хитрые уловки с редкой эффективностью. Он редко боролся, обучая учеников. А когда делал это, то делал со вниманием профессора. Его сила, однако, проявлялась во «время *esquenta banho*»* в борьбе с продвинутыми учениками под внимательным надзором местре в так называемой «жаркой роде».

Эта тренировка существовала, чтобы мы могли научиться бороться «ради борьбы». Это была жесткая самозащита, обучение которой стимулировал один из «перлов», включенных в правила академии самим *Decânio*:

«Лучше попасться в роде, чем на улице».

Прочитав эту книгу, которая сейчас находится в редакции, я был рад увидеть истинную антологию о местре Бимбе и его капоэйре режионал. В дополнение, автор с оригинальностью и искусством демонстрирует на страницах своей книги, что прошлое – это не то что произошло, как обычно думают некоторые, а то, что осталось, от того, что произошло...

Decânio, чье резюме в конце этих книг отражает совершенство его профессиональной подготовки как ученика Гиппократа, полагает все свои научные и философские знания, а также знания популярной культуры, на службу одному из самых аутентичных проявлений бразильской нации – капоэйре. Он представляет нам труд, который, по словам *Jorge Amado*, является «уникальной книгой, и с этого момента необходимой для изучения капоэйры».

Подобно мелодичной песне птицы *uirapuru*, проза этого гения нашей литературы требует тишины.

Мне больше нечего об этом сказать...

---

* *Esquenta banho* дословно означает «разогрев для душа» – так как в академии был только один холодный душ, ученики практиковали жесткую роду, чтобы поддерживать свои тела разогретыми, ожидая своей очереди идти в душ.

ВЕЧНАЯ ПОДРУГА!

BEL...

Я всегда любил тебя…
Всю прошедшую вечность!

Я ждал тебя всю свою жизнь!

Слава Богу я нашел тебя…
В этом воплощении!

Вовремя, чтобы получить…
Твою жизнь…
Твою любовь…
И…
Свою новую жизнь!

Ничто больше не разлучит нас!
Во всей будущей вечности!

Моя Духовная Сестра!

ПОСВЯЩАЕТСЯ

ВЕЧНОМУ ПРИСУТСТВИЮ
ТОГО, КТО УШЕЛ…
НО ОСТАЛСЯ ЖИВ ВО ВСЕХ, КТО
ИМЕЛИ ПРИВИЛЕГИЮ ЗНАТЬ ЕГО!

ГЛУБОКОЕ ПОЧТЕНИЕ

ПАМЯТИ *CISNANDO LIMA*

Который называл себя атеистом из принципа и согласно логике, и который сделал Медицину Священнослужением, а жизнь Тропой, ведшей его к Христу!

С ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬЮ К *PASCOAL SEGRETO SOBRINHO*

Которому мы обязаны признанием капоэйры видом спорта и началом его урегулирования!

С ПОЧТЕНИЕМ К *FAUZI ABDALA JOÃO*

Звену, которое соединило капоэйру с Бразильской Бойцовской Конфедерацией, воплотив таким образом мечты Байянской Федерации Капоэйры в Бразильской Конфедерации Капоэйры в реальность!

БЛАГОДАРНОСТЬ

Всем, кто **прямо**, спортивной практикой в спортивном зале академии; **косвенно** в демонстрациях, которые я имел счастье видеть; **личным обучением** в разговорах на скамьях в академии и во время болтовни за столом – **всем, кто способствовал накоплению знания, которое мы пытаемся здесь сохранить**!

НЕ ЗАБЫВ

«MANCHA», *Moacir Chaves Neto*, за изображение местре, которое украшает обложку.

«JAIRZINHO», *Jair Carlos V. Braga Filho*, за часы, которые он отнял у своих любимых, чтобы проводить меня в мир «софта».

И наконец, возвращаясь к началу всего…
GUEL, MIGUEL ALMEIDA GRADIN, за любовь и человеческое тепло, которые наполняли двигатель от начала и до конца!

ИСПОВЕДЬ

То, что здесь написано, живет в моей душе, теле, крови, инстинктах, памяти и поступках!

Намеренно, я не сверялся с другими книгами; я не смешивал воду из других источников с рекой своей жизни!

Это мой «путь бытия» во Вселенной Капоэйры!

Это моя «правда», которая после растворения в парадигме этого века, просто перестанет быть, чтобы вернуться к Духу Капоэйры!

Значение местре Бимбы, *Manoel dos Reis Machado*, в социо-культурном ландшафте Баии.

Вклад местре Бимбы в историю Баии намного более значителен, чем просто создание быстрого метода обучения капоэйре!

Он – водораздел между временем великих представителей этого проявления байянской культуры – известных своим мастерством, превратившим их в народные легенды – и профессионализацией легендарной личности в качестве местре!

Он ответственен за эволюцию от обучения мастерству в народной капоэйристской роде к систематизированному обучению капоэйре на курсе физической подготовки, признанном министерством образования!

Он внедрил в 1930х годах африканские обычаи в сердце элиты байянского общества, преуспев в этом настолько, что сальвадорские студенты раздувались от гордости, называя себя учениками Бимбы!

Он был великим лидером, начавшим публичные демонстрации элементов африканской культуры, прежде запрещенных и преследовавшихся обществом. Его новаторский труд обрел огромный международный интерес; он превратил Сальвадор в огромный театр, где туристы со всего мира узнавали, восхищались и ценили проявления культуры африканских народов!

Значение Бимбы не обошло и доктора *Antônio Carlos Magalhães*! Бимба был одним из краеугольных камней, на которых основывалась работа великого губернатора; он добился признания исторического центра Сальвадора культурным наследием человечества, обогатив мир ценностями, которые украшают и возвышают наших предков!

С помощью выразительных слов и жестов – типично по-африкански, сложно и сдержанно, подобно искусству, которое он практиковал – он передал нам африканскую мудрость в рассказах, которые мы называем «ПРИТЧАМИ МЕСТРЕ». Это наше драгоценное «социо-культурное наследие»: основы философии капоэйры и африканской логики искусства, как Пути Бытия!

Легенда капоэйры

Однажды *Cisnando* рассказал мне легенду о происхождении капоэйры, услышанную им от Бимбы во время своих первых посещений «роды»[1] *Curuzú*.[*]

Cisnando «выкрасил свою кожу в черный»[2] (как сказал бы *Paulinho Camafeu*) и говорил особым извилистым языком, присущим капоэйристам. Даже сегодня я не могу ясно отличить среди прикрас его прозы то, что принадлежит Бимбе, от словесного узора рассказчика и мифологического ядра африканской традиции – «что происходит из моего воображения или моего сердца!»

«Это был я
Это был мой местре

---

[1] Популярные собрания вокруг открытого круглого пространства, где игроки занимаются капоэйрой в веселой манере, под команды местре и ритм оркестра.

[*] *Curuzú* – местность в районе *Liberdade* с преобладающим черным населением в Сальвадоре.

[2] Перенял африканские культурные обычаи.

Это были мой местре и я
Мы обменивались мыслями
И я больше не знаю, ни кто мой местре,
Ни кто я!»

В делах оришей точность значит мало; сама история становится запутанной и загадочной, подобно извилистому движению капоэйриста в «*jogo de dentro*»[3]

«Просить у всех»?! Или «предать всех»?!

Так случилось, что в сумерках Соломон, мудрейший из царей, мирно шел по дороге жизни «без мысли... без воображения»... опасностей?! Час *Exú*?!!!?[**] – когда он был застигнут наступлением ночи и спрошен перекрестком дорог, что пел из выпуклости *cabaça*... Ритмом, отмечаемым *caxixi*, переплетающимся со звоном «*dobrao*»[4] под палкой «*arco*»,[5] управляемым «*arami*».[6]

«Мой беримбау – это инструмент со всего одной струной!» И печальный, чистый голос пел посреди ночи, чаруя путника, усыпляя его песней, приглашение в сон! – начало игры, борьба между Сознанием и Сном! Между Магией и Я! Даже сегодня я продолжаю видеть во сне удивительный балет! Черный *Saci*,[***] схватившийся с *São Salomão*, подобно кобрам на земле, чтобы выяснить кто сильнее! *Iê-ê-ê-ê*! Балет капоэйры Баии!

Происхождение капоэйры

Последние годы я исследовал происхождение капоэйры, анализируя доступные факты: ритм и мелодию, оркестр (*berimbau*, *caxixi*, *pandeiro*, *atabaque*, *agogô*, *recoreco*), песни и хор, обстановку, географическое и социальное распределение, социальный класс, профессию, расу, экономику и связь с видами социальной активности африканского происхождения (*candomblé*, *maculelê*, *samba*, *conga*, *voodoo*, *afoxé*, *rumba* и др.) Через размышления, анализ, общение с величайшими авторитетами капоэйры и другие методы исследований, я пришел к следующим заключениям!

Изучив ритмы кандомбле я понял, что основной ритм *Logunedé*[7] на диске *Luiz da Muriçoca* соответствует ударам *pandeiro* в капоэйре; или иными словами кандомбле – это мистический источник, из которого выросла магия капоэйры! Это совпадает с наблюдением *Mané Rozendo* (бывшего «*feito*»,[8] «*de santo*»,[9] «*pai de santo*»;[10] основавшего в конце своей жизни храм кандомбле в *Cosme de Farias*) о сходстве жинги с движениями ритуальных танцев кандомбле. Это сходство проявляется как генетическая и культурная отличительная черта в элегантных движениях наших афро-бразильцев, чью грациозность и легкость мы пытались воспроизвести, и сходство продолжалось.

---

[3] Внутренняя игра, игра капоэйры на короткой дистанции, симулирующая борьбу с применением холодного стального оружия.

[**] *Exú* – другой ориша, посланник между богами и людьми, имеет репутацию умного/озорного/злого.

[4] Старая медная монета, используемая играющими на беримбау для модуляции звука.

[5] Изогнутая ветка, которая натягивает стальную проволоку беримбау.

[6] *Arame*, стальная проволока, натянутая в качестве струны музыкального инструмента.

[***] Saci – герой бразильской мифологии, обычно представляемый как одноногий негр с трубкой и красной шапкой. Он одинок, живет в лесу и известен своих озорством и вредностью.

[7] Один из оришей, сын Oxum и Umbualam, андрогин, мужчина-охотник в течение шести месяцев в году и женщина «вод» в течение шести месяцев.

[8] Посвященный в кандомбле.

[9] Ориша.

[10] Бабалориша, заботящийся об ориша.

И ритм *atabaque* и связь между *Orixás*[11] и *Vodunce*[12] в кандомбле, и стиль игры в капоэйре сопровождает музыкальность ритма. Некоторые технически слабые, но хорошо развитые музыкально местре могут готовить отличных учеников при помощи едва различимого обучения через ритмы беримбау!

Из этого мы заключаем, что, в соответствии с легендой капоэйры, монотонный токе *Exú* и есть то, что создает капоэйриста! Тем же самым способом, каким «*São Salomão*»[13] развил «искусство и мастерство», с которым встречал «ловушки»[14] «дьявола перекрестков».[15] Я потратил годы в настойчивом упорстве и постоянном общении с местре, пока в один прекрасный день не услышал: «Это так! Но не говори никому! Чтобы я не потерял источник своего дохода!»

Теперь, когда исток ритма найден в кандомбле, поищем в африканских корнях народов, завезенных в качестве рабов колонизаторами, информацию о существовании беримбау и игры или борьбы, идентичной или схожей с капоэйрой. Известный профессор *Dr. Edson Carneiro* лично подтвердил наличие беримбау в Африке, но не наличие капоэйры! Наш коллега-капоэйрист *Jesus* всесторонне исследовал существование капоэйры в Анголе во время путешествия в Африку. Он нашел *berimbau*, *pandeiro*, *viola*, *chula*, самба де рода и кандомбле, но не слышал о капоэйре! Таким образом, мы делаем заключение о существовании беримбау, *pandeiro* и других инструментов и отсутствии капоэйры в Анголе!

«Пастинья ездил в Африку, чтобы продемонстрировать бразильскую капоэйру!»

Пастинья тоже не нашел капоэйры в Анголе![16]

Это странный факт, доказывающий очевидную силу африканских традиций и их способность выживать в условиях социального, экономического, культурного и даже религиозного давления. Как? Через скрытность? Синкретизм? Насаждение культуры? Или устойчивость в философии предков? Сотни лет жизни вдалеке от родины не погасили силу культуры, религии или родного языка?

Как можно объяснить или оправдать исчезновение африканского источника капоэйры, не оставив устных или символических следов? Мы безуспешно ищем следы какой-либо активности, схожей с капоэйрой, в странах Нового Света, в которых черная раса смогла сохранить свои традиции и культуру. Мы находим сохранение кандомбле и проявления культуры, происходящие из него, в большинстве стран Латинской Америки. Но нет игры, танца, или боевого искусства, схожего с капоэйрой!

Само название искусства не имеет семантической или этимологической связи с африканскими языками; вместо этого оно указывает на бразильский ландшафт, где оно изначально практиковалось как забава, скрываемая от хозяев и владельцев, более интересовавшихся выгодой от насильственного труда, чем качеством жизни своего источника дохода! Все данные приводят к заключению, что капоэйра в той форме, в какой мы ее знаем, хотя ее мистические, музыкальные и хореографические корни лежат в ритуальном танце кандомбле, была создана в *Bahian Recôncavo*! Отсюда она распространилась в другие районы Баии, Бразилии и мира!

---

[11] Африканские предки, которые обожествляются и которым поклоняются в кандомбле; человеческие духовные архетипы.

[12] Сыновья святых.

[13] Святой Соломон, вымышленный персонаж, представляющий мудрость и справедливость, подобно библейскому царю Соломону.

[14] Хитрость, совершаемая чтобы предать или обмануть кого-то.

[15] Exú.

[16] Во время своего путешествия в Дакар местре Пастинья не слышал никаких устных упоминаний о капоэйре.

Названия «ангола»[17] и «анголейру»,[18] используемые для описания популярного стиля, практиковавшегося на улицах Сальвадора (в противовес «академикам»[19] и «региональному»[20] стилю местре Бимбы) происходит от традиционного представления о силе, смелости и воинственности рабов, происходящих из этого региона – я никогда не встречал этого в рассказах старейших людей городов *Recôncavo* в 1940х!

Коренные жители Сальвадора, которые не могли похвалиться титулом «режионал», вследствие расовой гордости стали называться наследниками смелости анголейру. Они стали носить золотое кольцо в ухе, подобно своим предполагаемым предкам – как символ храбрости, а не женственности! Они почитали название «анголейру» и еще более подчеркивали разделение и несправедливую дискриминацию со стороны молодых студентов (которые вероятно принадлежали к лучшему культурному, техническому, расовому и экономическому слою) по отношению к народным капоэйристам «с улицы», «ловцам денег ртом»[21] на народных праздниках.

Старые студенты Бимбы – к сожалению! – любили оскорблять простоту своих уличных братьев, используя движения, запрещенные в капоэйре ангола, для того, чтобы закрыть роду... так изначальное единство капоэйры было разрушено!

Ритм капоэйры и *ijexá*

Я спросил *Fatumbí Verger* о связи между ритмом капоэйры и токе *Logunedé*. Он сказал: «На земле *Ilexás*[22] в храме *Oxum*, матери *Logunedé*, мне предложили продемонстрировать на местном барабане (*ilú*) ритм *ijexá*, который был быстро идентифицирован…» Продолжая, *Fatumbí* заявил, что не нашел ни практики, схожей с капоэйрой, ни традиционного, ни современного устного упоминания об этом искусстве, ни наличия беримбау. Он обнаружил беримбау в старом Бельгийском Конго, нынешнем Заире, географически и культурно отдаленном районе, территории, принадлежавшей банту. Токе капоэйры – это объединение ритма *ijexá* с музыкальным инструментом банту. Следовательно, она могла быть создана при сосуществовании этих изначальных элементов, что невозможно в Африке, при культурной и пространственной дистанции между этими двумя народами!

В Баии эти два народа встретились. Это было близкое и более мирное сближение под гнетом общего врага и рабства! У них была общая боль, гасившая различия, которые были не так велики, по сравнению с общими страданиями. В гетто сензал близость была неизбежна; там было возможно делиться обычаями без стереотипов, растворявшихся общим угнетателем. Случилось так, что *Recôncavo* в Сальвадоре стал плавильным котлом, где возник музыкальный ритуал для объединения людей в «радости капоэйры», как сказал *Canjiquinha* в своей песне.

Просматривая эти замечания, *Fatumbí* добавил, что «...однажды в *Corta-braço*…», слушая игру местре Валдемара на беримбау, когда ритм *ijexá* разносился по площади, он ясно понял тождественность ритмов. Монотонные ноты вместе с ударами *ilús* обозначали музыкальный источник, из которого берет начало капоэйра!

---

[17] Стиль капоэйры, созданный местре Пастиньей.
[18] Человек, практикующий стиль капоэйры местре Пастиньи.
[19] Студенты стиля капоэйры местре Бимбы.
[20] Стиль капоэйры, созданный местре Бимбой, называемый *Luta Regional Baiana* (Боевое искусство региона Баии).
[21] Намек на прием «поднимания денег с земли ртом», проявление мастерства в игре капоэйры.
[22] Народ йоруба, который населял *Ilexá*, город в нынешнем Бенине.

Почему Caribé байянец?

Тронутый рассказами *Jorge Amado*, *Caribé* решил проверить аутентичность известных историй автора. Итальянец по своим европейским корням, подобно мне самому, житель аргентино-бразильской границы, он приехал в Баию, чтобы увидеть нечто отличное от *Júlio César* и *São Tomé*. Он приехал, увидел, поверил и остался. И «Баия обрела, капоэйра обрела, кандомбле обрело, Африка обрела, весь мир обрел лучшего художника черных!»

Caribé поступил на курс режионала Бимбы в 1938, в один год со мной. Он начал постигать «искусство-мастерство São Salomão» во дворе большого особняка в *Largo da Piedade* перед *Gabinete Português de Leitura*. А его «пост-выпускной экзамен» прошел в *Pelourinho*, в академии местре Пастиньи. Он жил на слиянии двух великих рек, впадавших в Великую Баию Капоэйры и Всех Оришей. Он был музыкален и выучился играть на беримбау и *pandeiro*. Он был превосходным человеком, способным заявить всем своим телом... душей... кровью... пером и карандашом... что КАПОЭЙРА ЕДИНА!

«Каждый местре – это стиль. Капоэйра едина, и тот, кто управляет игрой – это беримбау со своими собственными ритмами и песнями. Caribé»

Уважаемый местре Пастинья
Тоже думал, что...
... «Капоэйра едина!»

«Мне, старому капоэйристу, плохо было думать о том, какой дорогой движется капоэйра. Никто больше не говорит о капоэйре ангола, только о режионале. Местре больше не прославлены, им нравятся лишь воскресенья, чего бы от них ни хотели, они не исправляют своих ошибок и покорены причудами режионала, являющегося тем же стилем капоэйры, что и капоэйра ангола. В нем нет изменений, которые бы заставили его потерять свою великую ценность. Это защита нашей целостности, как говорил мой местре, когда учил меня, в кругу...» Висенте Пастинья.

Происхождение символа капоэйры

Посвящается всем местре, «ушедшим», но «оставшимся» увековеченными в наших традиционных песнях!

Согласно легенде капоэйры, мы глубоко связаны с биологическим происхождением человека как тела, с божественной природой человека как духа, с магией ритмической мелодии беримбау и мудростью, представленной в нашей популярной культуре смешанным героем – афро-семито-христианским гибридом – библейским царем Соломоном...

Наш народ, особенно занимающийся тяжелым трудом, и капоэйристы, обладающие глубоко религиозным характером, в частности, уверенный в силе слова и образа, создал

символ – универсальный, потому что он не принадлежит ни к одной вере или культуре в отдельности – гармонично, синкретично и уравновешенно объединивший его культурные корни: белые, америндские и африканские!

Царь Соломон, библейский *Xangô*, который столь часто появляется в капоэйристских песнях (вероятно из-за своей легендарной связи с царицей Савской, эфиопской правительницей) внес вклад в виде пяти- или шестиконечной звезды, как символа мудрости, справедливости и величия. Бразильцы смешанных кровей увенчали иудейскую звезду крестом Христа, выразив этим большое уважение и веру в Назарея. А *Negro do Pixe*, придающий большое значение охраняющим магическим символам, представляет афро-бразильца, создавшего этот символ и мирно объединившего столь разные культуры!

Звезда и крест...

Традиционно отмечающие путь и судьбу нашего народа
Совмещены в символе нашего «искусства и мастерства»[23]
Достойного освящения в качестве нашего охраняющего символа
Вытатуированного в сердце!

Происхождение «гимна»

Первые «белые»[24] студенты Бимбы любили наслаждаться жизнью, что было типичным для студентов тех дней! Они любили жизнь, были пьяны от свободы, и поклонялись удовольствиям, как закону и религии! В то время, чтобы проявить свою музыкальность, Бимба играл шутливо и хитро. Это была монотонная рапсодия, подходящая для музыкальных упражнений, непригодных для капоэйры, вроде той выходки, которую *Cisnando* в шутку назвал «гимном капоэйры».

Белые ребята сочинили дурацкий текст, вследствие своего «плохого суждения», как сказал бы местре *Caiçara*!

«... panha laranja nu chãu...
... ticu-ticu...
... meu amô vai s'imbora...
... eu não ficu...
... minha tualha di renda...
... di bicu...
... botei prá secá...
... caiu nu pinicu!»[25]

---

[23] Намек на капоэйру.
[24] Принадлежащие к доминирующему классу.
[25] Подними апельсин на полу, маленькая птичка. Если моя любовь уйдет... Я не останусь... Мое кружевное полотенце... Я повесил его сушится... Оно упало в горшок!

Это классический пример капоэйристского стиля: из раскачивающегося туда-сюда потока предложений получается полная неожиданность! Само название «гимн» – уже шутка: название символа уважения и честь, оказываемая глупой шутке!

Мораль истории: «В том, что касается беримбау и *atabaque* следует проявлять ум и не смешивать шутку с гимном!»

Происхождение эмблемы Центра Региональной Физической Культуры*

Во время долгой борьбы за упорядочивание капоэйры Байянской Бойцовской Федерацией, чтобы «академия» соответствовала требованиям времени (которые не допускали использование термина «академия» или «школа» к спортивным заведениям), я предложил изменить классическое название «*Centro de Cultura Física*» – выразительное и широкое – добавив к нему «*Regional Baiano*», что намекало бы на региональное байянское боевое искусство.

По случаю выпуска моего класса (*Decânio*, *Nilton* и *Maia*), выпускная форма академии местре Бимбы состояла из белых брюк, полосатой бело-синей рубашки и белых теннисных туфель, как можно увидеть на фотографии, опубликованной в различных классических изданиях, посвященных капоэйре.

Слева *Lacerda* – капоэйрист и лучший игрок на *pandeiro* в группе, с *pandeiro* в левой руке. Рядом *Maia*, торговец, известный своей проворностью и хитростью. Справа *Decânio*, все еще черноволосый в те дни. Между головами *Decânio* и *Maia* виден *Vicente*, официальный изготовитель *viola* нашего класса и отличный игрок на *pandeiro*. С беримбау мой друг *Brasilino*, специалист во внутренней и низкой игре, обладавший несравненной подвижностью и гибкостью. В то время Бимба позволял играть на беримбау *Atenílio*, *Brasilino*, *Manoel «Apicum»* (Бимба много ругал его за тянущий ритм), *Manoel «Batuqueiro»* и некоторым другим. Во время представлений Бимба управлял выступлением при помощи свистка, висевшего у него на запястье. Рядом с *Brasilino* стоит

* Центр Региональной Физической Культуры – академия местре Бимбы.

гигантская фигура нашего месте. Обратите внимание, что Бимба выделяется как местре за счет не использования капоэйристской униформы (бело-синей полосатой рубашки, белых брюк и теннисных туфель). *Nilton «Onça-Tigre»* стоит справа от местре в своей типичной позе, сложив руки, и наконец *Rui Gouveia*, лучший во все времена и мой кумир.*

Примечание. Наш выпускной список[26] включал *Luizinho*, помощника каменщика с разбитой в несчастном случае левой рукой, принадлежавшего к «лесным студентам»,[27] который был старше и выпускался без церемонии.

В качестве *padrinho*** мы выбрали своего контра-местре *Rui Gouveia*. А *Luizinho* был доказательством того, что физические ограничения не препятствуют занятиям капоэйрой, если воля занимающегося может их преодолеть.

Он трагически погиб в несчастном случае на работе, крася *Elevador Lacerda*, когда упал с лесов без защиты пояса безопасности… В отчаянной попытке спастись он карабкался по голым стенам конструкции, что стоило ему пальцев и запястья. Он упал на навес, где и закончил свою карьеру как рабочий и атлет, без рук, чьи остатки отметили его протест на бетоне здания кровью и кусками плоти.

Была определенная трудность в приобретении полосатых рубашек, которые продавались партиями по 11 штук, все одного размера, и предназначались для футбольной команды с запасными и вратарями; это заставило нас искать менее трудное решение. Около 1945 года местре Бимба, следуя моему предложению, решил использовать белые хлопковые рубашки для выпускников, оставив старую бело-синюю рубашку для местре.

Чтобы завершить униформу и нарушить монотонность белой рубашки, я, согласно традиции капоэйристов, разработал эмблему со знаком *São Salomão*, который привык видеть нарисованным водителями на их грузовом транспорте. Я заменил пятиконечную звезду на шестиконечную, так как она лучше выглядела, и добавил небольшой круг, содержавший букву *R*, сокращение от *Regional*, в центре.

Я сделал выбор в пользу шестиконечной звезды, созданной наложением равносторонних треугольников, из-за ее симметрии внутри области, очерченной эмблемой, и формы, которая лучше выражает желаемый эстетический эффект. В промежутках между концами звезды я нарисовал синие дуги, очерчивающие центральную звезду, а в верхней части эмблемы две вертикальные линии, чтобы нарушить монотонность белого пространства.

Я разработал несколько моделей с разными обрамлениями, символами и акронимами. По этим рисункам умелые руки доны *Berenice*, моей *Mãe Bena* (царицы и дамы дома Бимбы) создали прототипы: модели разных размеров, вышитые вручную синими нитками на белой ткани. Из этих моделей местре и студенты единодушно выбрали нынешнюю эмблему.

---

* Примечание переводчика: Это фото, на которое ссылается текст, не было включено в оригинальный текст книги.

[26] Список с фотографиями и именами выпускников, патронов и уважаемых людей, как это обычно в высших учебных заведениях. Это не всегда соответствовало году выпуска, потому что мы ждали 4 или 5 студентов, чтобы заполнить список, так что в одном списке можно найти студентов разных сроков.

[27] *Alunos do mato, к*оторые не принадлежали к высшим учебным заведениям.

** Крестный отец.

Это укрепило выбор знака *São Salomão* в качестве символа режионала, указывающего, согласно *Cisnando*, на легенду капоэйры. Для большего эстетического эффекта эмблему нужно было носить на левой стороне груди – «на стороне сердца» – из-за сентиментального символизма!

Крест, нарисованный на вершине звезды – это демонстрация природной способности африканской культуры воспринимать чуждые концепции, не теряя своей аутентичности, и таким образом выживая во враждебной среде!

Христианизировав Мудрость *Salomão* завершением из креста, бразильский народ создал символ, «Звезду *São Salomão*», способный умиротворить встречу двух конфликтующих культур и объединить всех капоэйристов мира!

Ginga и генеалогия движений капоэйры

Общие места

Ginga

Ginga – это фундаментальное движение, из которого происходят все компоненты гармоничного целого капоэйры!

Ginga глубоко связана с ритмомелодией беримбау. Это динамический баланс тела и уровня сознания капоэйриста. *Jicá* (ритмическое движение плечей) позволяет настроить и обогатить движения *floreio*[*] верхних конечностей. Токе беримбау, или другими словами его ритмомелодия, отмечает темп раскачивающихся движений и уровень расслабления, или глубину погружения в уровни сознания!

Динамический баланс тела связан с его центром тяжести (ЦТ) или центром равновесия (ЦР), грубо соответствующим пояснице. Относительное положение ЦТ и его смещение относительно точек опоры на земле зависит от состояния равновесия занимающегося. Уровень сознания зависит от концентрации внимания и повиновения тела токе беримбау, без создания умственного сопротивления естественному ритму инструмента или игре партнера.

Движение жинги естественно рождается из раскачивания тела под удары беримбау, вопреки тенденции начинающих совершать движения, начиная с нижних конечностей с неподвижным позвоночником. Совершенно необходимо настаивать с начала обучения, что *ginga* рождается из поясницы, она распространяется по телу и позвоночнику, гармонично достигая головы и конечностей, без утраты естественности, элегантности и спонтанности *floreio*, характерных для следования токе, что должно быть соблюдаемо превыше всего.

Расслабленный позвоночник и постоянное движение позволяют человеку сопровождать вариации перемещения ЦТ без потери динамического равновесия, которая обязательно будет иметь место, если центр тяжести будет находиться вне линии проекции корпуса или опоры ног на земле.

Темп

Темп беримбау должен сопровождаться движением всех частей тела, начиная с поясницы. Перемещение ног на земле сопровождает ритм токе; каждый шаг отмечает удар ритмомелодии беримбау. Это похоже на играющего на *atabaque*, который проявляет музыкальность, возникающую из его глубин, через все части тела, от сердца к пальцам и передает ее инструменту!

Cisnando всегда подчеркивал, с одобрения местре, важность практики самбы для обретения легкости в движении ног, что является необходимым компонентом жинги! Это приводит нас к необходимости настаивать на внесении самбы в подготовку наших капоэйристов, что прежде было принято и включено в практику студентами.

Колени в игре всегда слегка согнуты, и сгиб становится более заметным, когда игра снижается. Будучи расслабленными, колени должны двигаться в ритмической связи с

---

[*] *Floreio* дословно означает «размахивание». В современной капоэйре это означает сальто или причудливое движение; однако Деканиу использует его в книге для обозначения движений рук, предназначенных сбить с оппонента толку и скрыть истинную атаку.

токе. Поясница и позвоночник, включая шею и голову, должны поддерживать постоянное раскачивающееся движение синхронно мелодическому тону беримбау!

Движение верхних конечностей, плечей, исходит от позвоночника. Эти движения подобны движениям *jicá* в ритуальном танце кандомбле, мистическом истоке капоэйры. Оно распространяется даже до кистей рук, проявляя динамический полиморфизм *floreio* в обманных движениях рук и пальцев!

Центр тяжести тела

Понятие центра тяжести, или центра равновесия (ЦТ/ЦР) очень важно в оценке жинги. Совершенно необходимо, чтобы ЦТ тела оставался над линией опоры во время движения. Только так мы можем использовать любые точки опоры на земле для ухода или атаки.

Очевидно, что опора на обе ноги дает большее динамическое равновесие, чем на одну. Мы должны подчеркнуть, что вес тела должен приходиться на переднюю треть стопы, и никогда на пятку! или на заднюю треть стопы. Избегая этого, мы избегаем рефлекса гипертензии нижних конечностей и позвоночника, что приводит к смещению центра тяжести назад и разбалансировке тела, таким образом, замедляя уклоны и атакующие движения!

Уровень сознания

Уровень сознания капоэйриста может колебаться от ясности полной осознанности бодрствования до глубокого транса космической интеграции, как это описано ведическим языком в трансцендентальной медитации Махариши!

Уровень сознания зависит от концентрации внимания и послушания токе беримбау без создания умственного сопротивления ритму инструмента. Этого можно достичь только поборов страх и неуверенность в себе, и приспособляя тело под движения партнера во время потока игры, порождаемого музыкальным токе!

Тренировкой также пробуждаются уверенность в себе, расслабленность, порождаемая уменьшением ментальных блоков, и естественные рефлексы приспособления к игре вашего товарища.

Получается так, что в конкретный момент «Я» сливается с ритмом/мелодией токе! И начинает принадлежать магическому миру игры капоэйры! Где двойственность «ты и я» не существует. Где создается единство «нас», вибрирующее в унисон, и трансформирующееся в ритуальном танце капоэйры!

Все тело – поясница, голова, торс, ноги, руки, ладони и пальцы – стремится провести в ритуальных и подчиняющихся ритму движениях красоту, рождающуюся из Существа через преобразование энергии беримбау!

В контексте ритма/мелодии этого вневременного момента в бесконечном пространстве проявляются следующие вещи: опыт прошлых игр, технические возможности, приобретенные при ежедневном изучении, совершенство движений в непрестанном, свободном, спонтанном повторении в колебаниях беримбау за счет упражнения в трансмузыкальной динамической медитации, все глубочайшие рефлексы нервной системы и состояния души в этот исторический момент, весь потенциал, обретенный Существом до этого момента!

Основные движения

Корнем капоэйры является *ginga*, основное движение, из которого происходят все остальные. Из жинги мы переходим в позицию *cocorinha*, выходим на *arpão de cabeça*, к движениям ног, к движениям рук и кистей, к повороту поясницы или *rolê*, к повороту в *aú* и к *cabeçada*.

Производные движения

От этих «основных движений» рождаются другие составляющие капоэйры:

- Из *cocorinha*[28] происходят
  Negativa… защита в *cocorinha*… *meia-lua de compasso*… *boca de calça*… *queda de rim*…
  - Защита в *cocorinha*[29] – наклон в сторону в направлении атакующего движения, поместив руку с той же стороны на землю возле ноги, а другой рукой сопровождая атакующее движение и защищая голову.
  - *Negativa* – вытягивание одной ноги вперед, падение корпуса вперед в ту же сторону, опираясь руками на землю и наклоняясь головой близко к земле.
- Из *arpão de cabeça* мы приходим к...
  Armada solta… *meia-lua de compass*
- Из движений ног происходят…
  Meia-lua de frente… *quiexada*… *escorão*... *benção*... *martelo*... *rebote*... *joelhada*... *rasteira*... и *banda-traçada*.
- Из движений рук и кистей рождаются…
  Galopante… *asfixiante*… *quebra-mão*.. *godemi*… *Dedo nos olhos*... *leque*... *palma*... *cutila*... *cotovelada* и *costa-de-mão*.
- Из поворота поясницы рождаются…
  Rolê…*vingativa*… *banda de costas* и *discóbulo*.
- Из *aú* мы переходим к…
  Rolê в *aú*… *leque* в *aú*… *joelhada* в *aú*… *corte* в *aú*… *sapinho*… *tesoura*… *ponteira*… *aú espichado*… *aú encurugido*… *aú fechado*… *arqueamento para trás*... и *chapéu de couro*.
- Из *cabeçada* мы получаем…
  Marrada… *cabeçada de açoite*… и *cabeçada de escurrumelo*.

---

[28] В позиции *cocorinha* локти остаются на коленях, а руки висят впереди.
[29] Заметьте разницу между *cocorinha* и позицией защиты в *cocorinha*.

Притчи местре

Опасность за углом, в дверях и скрытых местах

Занятия капоэйрой вырабатывали в нас постоянную настороженность к окружающему, оценивая, откуда появится опасность?! Из неправильно рассчитанного движения, из неподходящего положения, из предательского приглашения, из жеста ложного дружелюбия, под видом внешне безобидного движения! Мы можем ошибаться в анализе того, что видим и слышим, или иными словами, в оценке опасности, скрывающейся за углом, за полуоткрытой дверью, или толстым стволом дерева, особенно ночью! Забавные истории, сопровождающиеся широкими и выразительными жестами, не оставляют сомнений в опасности! Они приготовляют нас к столкновению с ловушками на курсе специализации, который мы должны были проходить после своего выпуска. Защитные рефлексы, которым мы обучались, оставались с нами на всю жизнь «по методу Павлова», – как сказал бы со своей кафедры физиологии профессор *Novis*... «В крови!» – как говорил наш местре.

Мы обучались хитрости или настороженности, характерной для капоэйры, повторением опасностей каждую минуту. Игры требовали постоянной бдительности... снимание брюк, для того чтобы надеть спортивную форму, давало возможность получить *rasteira*, пока ноги пойманы в штанинах. Расстроены? Вот вам *galopante* в подарок! Будьте осторожны, приближаясь к кому-нибудь! Может его отвлеченная коварная походка скрывает злые намерения? *Banda-traçada*? *Vingativa*? Бог знает что еще! Вспомните *Jesus*, нашего многословного коллегу, студента аэронавтики, который завернув за угол получил неожиданный удар, проткнувший книгу, которую он нес, повесив на плечо – пример, всегда приводимый местре!

«В ветвях большого дерева могут быть обезьяны!»

На курсе специализации у нас был предмет, особо посвященный ловушкам. Во время тренировок студенты разделялись на две группы: нападающих – группа, создаваемая из более опытных людей, которые должны были устраивать засады; и студентов данного курса.

Процесс начинался с уходом первой группы на место тренировки, заранее выбранное местре. Миссией первой группы было рассредоточиться в подходящих позициях для индивидуального или коллективного нападения на студентов курса. Через определенное время, необходимое для должного размещения первой группы, уходила вторая группа; их целью было пересечь опасную местность целыми и невредимыми.

Важным было не быть застигнутым врасплох: скользя через опасную местность, ловко и невидимо, незаметно, подобно кобре. Предчувствие скрытой опасности – сильнейшая практическая демонстрация мастерства тактического поведения капоэйриста. Быть обнаруженным и суметь отразить нападение, или даже победить атакующих, не равняется доказательству превосходства, а является признаком технических способностей, что было малой частью Пути Бытия, пропагандируемого местре!

«Не сидите спиной к улице»

Каждый, кто часто посещал «академию», принимает меры предосторожности, когда выбирает, где сидеть в публичном месте... некоторые делали это даже в своем доме! Это было результатом обучения местре не подставлять себя неожиданностям! В публичных местах мы более уязвимы к нападениям и тому подобному; поэтому безопаснее следить за выходами! То же следует делать, идя по улице. Человек должен быть настороже и держать

дистанцию, проходя мимо темных, скрытых мест, углов и других условий, которые могут скрывать злодея.

«Сидите на конце скамеек»

Я заметил, что *Lacerda* всегда сидел на конце скамеек с расставленными ногами. Я узнал, что в этом положении человек готов реагировать на внешние стимулы, готов быстро подняться и встретить неожиданную опасность, согласно старым учениям академии. Бимба тоже говорил: «Если вы сидите на табурете, хватайте ножку табурета и используйте как оружие защиты!» Я могу добавить, что находясь в этом положении, я однажды избежал удара бутылкой по голове от пьяного студента-медика на вечеринке!

«Кто бы ни спал в доме другого человека, не смыкает глаз! Он считает черепицу!»

Даже сегодня истории, рассказанные местре, служат живыми примерами, прообразами ситуаций, случившихся в реальной жизни, или прямо из-за сходства, или косвенно из-за экстраполирующей логики. Одна из наиболее поучительных, хотя и не кажущаяся слишком вероятной при анализе ее деталей, следующая.

Одно примечание: мы не должны исследовать правдивость или ложность историй местре; вместо этого мы должны искать поучения, содержащиеся в его высказываниях! Даже преувеличения содержат едва различимые поучения! Они словно «коан» дзен-буддистов – логический абсурд, который ведет к просветлению! Некоторые из них передают теоретические или философские основы капоэйры, которые в простом языке и выражениях старого местре становится трудно понять, если рассмотреть вне контекста, вне физической ситуации момента, в который они были рассказаны! В каждое мгновение интонация, изящная риторика, словесные украшения, театральный жест, соответствуют событию момента, как умелая рука портного приспосабливает материю к телу его клиента!

На Северо-Востоке – или в *Chapada*? Это имеет значение? – жил человек, чья жена давала ночной приют бедным представителям богемы. Муж, уверенный в этом и мучимый милосердной ночной деятельностью своей сожительницы, сопротивлялся ее поведению по-своему, как подмастерье каменщика, как мы увидим из истории местре!

Одной прекрасной ночью в полнолуние, молодой местре был избран в качестве обитателя пустой половины брачного ложа жены. В ранний утренний час, после церемонии фаллического жертвоприношения, пока добрая женщина наслаждалась заслуженным отдыхом, местре смотрел на черепичный потолок, задумавшись, когда заметил странный луч серебряного света через просвет в черепице. Узкая щель медленно расширялась... показалось мерцающее серебро звезд... пока темная фигура быстро не заглянула в отверстие в черепице и не уронила камень на подушку... где больше не было головы молодого местре! Удачное *rolê* спасло его от неминуемой смерти, и позволило ему узнать, когда он повернулся, очертания бедного мужа. Итак, «кто бы ни спал в доме другого человека, не смыкает глаз, он считает черепицу!»

«Чемпионат по подъему тяжестей»

На берегу *Amaralina* находился деревянный сарай для занятий спортом. Предшественник современных спортзалов, он находился в канаве между Бараками *Amaralina* и скалами «*Cabeça de Negro*». Это место, где позже был построен сейчас не существующий спортивный клуб *Vitória*, и где стоят сегодня рыбацкие лодки.

Был вечер чемпионата, после которого должна была состояться демонстрация *luta regional baiana*. После того как был выбран чемпион, стальная балка, использовавшаяся победителем – весом 80 килограмм или больше – осталась посреди платформы. Местре

позвал *Rozendo* и посоветовал: «Позови *Brasilino* и уберите балку в более безопасное место». *Rozendo*, желая покрасоваться, не побеспокоился позвать *Brasilino*. Он схватил балку одной рукой и направился через середину комнаты... пока местре не заметил его! «Глупый негр! Ты деморализуешь белых людей! Чемпион поднял ее двумя руками... а ты ходишь размахивая ею всего одной рукой! Ты должен был поднять ее с двумя людьми... и еще облиться потом!»

Каждый может сделать свои выводы! Я думаю, что показать всю свою силу – это не доказательство ума! Мы должны «припрятать немного для момента необходимости».

«Пояс чемпиона»

Как и у любого нормального человека, у нашего местре были свои фантазии по поводу чемпионата по капоэйре в «*Odéon Park*». Он перенес горькое и невероятное разочарование, не получив пояс чемпиона, реальный символ титула, честно завоеванного по правилам чемпионата.

После окончания учебы в 1947 году я отправился в Лондрину, Парана, чтобы работать в центре здравоохранения своего отца. Я оставил у местре форменный ремень, которым пользовался во время тренировок, как честолюбивый военный офицер. В те дни я проводил свое свободное от госпиталя и учебы время в академии местре, как помощник учителя – контра-местре – внимательно слушая его истории. Я думаю сегодня, что местре использовал свои истории, чтобы через притчи привить нам поучения, которые не мог передать через физическую демонстрацию, либо из-за опасности маневров, либо из-за сложности предполагаемой ситуации! Это были истории показной храбрости, которые мы впитывали без малейшей тени сомнения, завороженные магическими словами нашего идола! Это были истории о ситуациях, с которыми мы могли столкнуться в жизни, внутри или вне академии, запоминание которых с глубокой и непоколебимой верой напоминает катехизис!

По возвращении в Сальвадор, я был удивлен гордой демонстрацией старой части военной формы – моего старого ремня! – надлежащим образом украшенного Млечным Путем из золотых брошей, подобно тем, которые используют в обивке! Он был превращен магией местре в капоэйристский чемпионский пояс! Он опоясывал его поясницу, или свисал с неполированной деревянной вешалки на стене «класса академии» как венец и слава короля капоэйры!

Этот случай не умаляет величие фигуры нашего местре... это просто демонстрирует, что Боги тоже люди! Я продолжаю почитать моего кумира... и к черту ремень!

Ловушка на холме Vila América

Истории местре не всегда подходили для повторений. Иногда социальные условности скрывали правду. Иногда энтузиазм его слов изменял правде, чтобы лучше преподать урок! Мы видим это, без ущерба доказательству эффективности капоэйры и храбрости местре, в хорошо известной версии этой истории, которая была опубликована 1 августа 1936 года в газете «*A Tarde*», и которая пробудила мою скрытую юношескую любовь и заставила меня двумя годами позже поступить на курс *Luta Regional Baiana* для студентов CPOR и офицеров Форта *Barbalho*. История, которую я лично слышал от местре, была более подробна и произвела на меня еще большее впечатление, чем статья!

Я слышал, что «друг (местре) *Lúcio*» поставил разумную сумму на противника Бимбы на чемпионате капоэйры в *Odeón Park*, вопреки тому, что сам местре отговаривал его от этого. Бой был решен *galopante* или *asfixiante*, который выбил несколько зубов из экс-занимающего чемпионский трон. Бой был остановлен, когда он отказался соревноваться, но в связи с протестами против жесткости удара и эстетического урона! Бимба был

объявлен «чемпионом», получив денежный приз, но «золотой пояс» стал объектом яростных споров! Очевидно, господин *Lúcio Barra Preta* не согласился с тем способом, которым местре закончил чемпионат, и пришел в ярость.

Однажды вечером местре Бимба спускался из района *Engenho Velho* возле холма *Vila América*. Он бежал со своей соломенной шляпой под мышкой, чтобы попасть на последний трамвай из *Amaralina* и вернуться к себе домой. Его задержало знакомство с прекрасной женщиной, он был счастлив и не подозревал, что его враг приготовил ловушку в попытке отомстить.

Нападающие выскочили из темноты возле дома кандомбле *Ciriaco*. Их было «шесть полицейских, вооруженных саблями!» под предводительством «*Barra Preta*», имевшего в своем распоряжении ружье. Он остался вверх ногами в бочке с мусором – без ружья естественно! «Солдаты были разбросаны по земле, без своих штыков, естественно... а ружье оказалось в моих руках!» Местре дошел до трамвая, все еще со своей красивой соломенной шляпой под мышкой, живой и здоровый, неся ружье и шесть штыков в качестве военных трофеев, которые он продемонстрировал в статье «*A Tarde*»!

Я искренне предпочитаю эту версию. Она лучше служит ореолом, увенчивающим моего идола, и заставляет меня чувствовать себя почти на семьдесят лет моложе!

«Правда?!!?... к черту!»

«Мне не нравится толстая шея... длинная и сильная шея лучше!»

Местре Бимба заявлял, что толстая шея ведет к тяжелым и медленным движениям, несовместимым с занятиями режионалом! Согласно его мнению, длинная, гибкая и сильная шея идеальна для капоэйриста. Бимба не советовал упражнений, включающих сильного и длительного сокращения мышц шеи.

Со временем я заметил важность движений шеи во время занятий спортом в целом: в танцах, в беге, в плавании, в дыхании и даже в медитации! Немаловажно, что высоко поднятый подбородок используется как выражение храбрости! Невозможно совершить ни вращение *armada-solta* с шеей в состоянии гиперэкстензии, ни сальто назад без гиперэкстензии!

В дзюдо я узнал, что правильное положение шеи, которое влияет на весь позвоночник, необходимо во многих движениях. Это подтверждает важность, которую наш местре придавал гибкости и синергии мышц шеи. Мудрость одна и та же и в Африке, и на Востоке! Отличаются лишь цвет кожи и звучание языка!

«Быстрота и возбужденная паника – это не подвижность!»

Согласно концепции, устно переданной местре Бимбой, подвижность включает не только быстроту движения, но и точность во времени и пространстве. Цель должна быть поражена точно в нужный момент! Возбуждение и смятение – это проявления скрытой небезопасности и страха; они производят бесцельные неподходящие движения, которые могут породить неожиданные и опасные (или по крайней мере неудобные) ситуации.

«То, что важно – это не скорость, это отмечание удара!» Мы учились осознавать «отмечание ударов» – «мать» дзюдоистов! – как чувство удобного случая, точную оценку дистанции, возможность достичь цели в нужный момент, с противником в нужном положении для совершенного применения атакующего движения с уходом точно в нужный момент.

Это чувство, которое прививается, развивается и улучшается постоянной, частой, повторяющейся практикой «игры» капоэйры! Этому не учат; это появляется автоматически из всего Существа! Или как предпочитал говорить наш местре: «И это станет инстинктом! Это войдет в кровь и никогда не уйдет!»

«Горячий пот – признак здоровья! Холодный пот – признак слабости!»

Нагрев тела при упражнении эффективно производит тепло, приятное сладкое и чудесное чувство здоровья. Когда усилие – независимо от его степени – производит холодный пот, это сигнал того, что нормальная способность организма превышена! Чем меньше усилие, которое производит холодный пот, тем слабее физические способности занимающегося! Мудрость местре не давала нам перенапрягать себя. Он также рекомендовал, чтобы «душ после тренировки принимали с разогретым телом, дабы не простудиться!» Также «Не принимайте душ слишком долго! Дайте воде течь. Не используйте мыло, чтобы не принимать душ слишком долго!»

Холодный пот у атлета в хорошей физической форме опустошает его запасы энергии и создает опасные последствия, такие как неспособность кровеносной системы переносить питательные вещества и остатки биохимических реакций! Эти физиохимические изменения, меняя концентрацию ионов и pH, затрудняют функционирование тонкого взаимодействия нервной системы с сосудистой системой. Имеет место аномальное сужение сосудов вместо здорового расширения сосудов, которое происходит для рассеивания тепла, порождаемого возрастающим метаболизмом во время упражнений. Те, кто «болен сердцем» получают одышку и холодный пот при малейших усилиях, потому что их сердечный резерв понижен. То же самое происходит с теми, кто физически неподготовлен; просто подъем по лестнице достаточен, чтобы они запыхались!

«Мне не нравятся суставы, которые слишком гибки»

Я услышал этот комментарий, когда восхищался гибкими суставами друга, бывшего голкипера и ловкого капоэйриста, сегодня знаменитого профессора *Hélio Ramos*. Я понял его глубину лишь после позднейшего анализа и тщательного наблюдения, когда заметил, что люди с очень гибкими суставами полагаются на ленивые увертки, включающие простые движения суставов, не меняя положения тела, вместо уходящих движений всем телом! Так они остаются открытыми для последующих атак! Увертывающиеся и уходящие движения, которые рекомендовал наш местре, с другой стороны, развивали подвижность и способствовали быстрейшим контратакам, производимым из этих самых защитных и уворачивающихся движений! Так, «суставы, которые слишком гибки» опасны и противны подвижности, которую любил наш «*Professor Emeritus*».

«Маленький человек, крутой парень и *cacumbú*»

Эта история демонстрирует, что не умно недооценивать противника! Возможно, местом был небольшой бар в небольшом сельском городке – все подойдет! То, что важно – это «жизненный урок», о котором рассказывает история!

В этой истории есть «маленький человек» с психикой подобной детской, который печален, подавлен и тих, не подозревая о движении людей вокруг него. Пока он сидит в углу, к нему приближается человек в приподнятом настроении, сильный, раскованный и свирепый – «крутой парень». Человек заказывает глоток чистого рома и заявляет, сильным громким голосом: «Всем спиртного! Я хочу, чтобы все выпили, потому что я за это плачу!»

«Маленький человек», сидя на своем табурете, благодарит крутого парня, отказывается и объясняет: «Я очень болен, и доктор запретил мне пить!» «Крутой парень» медленно идет в его направлении и предупреждает: «Никто не отказывается пить, когда я плачу!» «Маленький человек» мягким и усталым голосом смиренно повторяет: «Извините, но доктор запретил мне!» Когда человек выплеснул ром ему в лицо, «маленький человек»

быстро, словно гремучая змея, поднял свою сухую руку и всадил маленький, острый и ржавый *cacumbú*[*] из дуги от бочки в основание шеи крутого парня!

....

??????????????????????????????

!!

....

«Глупый крутой парень умирает раньше своего срока!»

«Платок из шелка “*Leão*”»

Местре всегда описывал капоэйристов как «всех в белом», или в «шляпе *Panamá*», или с «платком из натурального шелка марки “*Leão*» вокруг шеи» – важная деталь![30] Он не объяснял, где они брали деньги, чтобы так одеваться, но наш гуру говорил, непререкаемым тоном, что «“львиный шелк” отводит лезвия!» Таким образом он защищает шею от смертельных ударов, становясь важной частью униформы.

Наблюдение: Этот образ вдохновил на использование платка как обозначения технического уровня капоэйристов в Проекте Упорядочивания, который я отправил Бойцовской Конфедерации через Байянскую Бойцовскую Федерацию, управлявшуюся доктором *Fauzi Abdala João* в 1960х. Он был изменен и позже опубликован после согласования с интересами (или миопией?) Технической Комиссии Бразильской Бойцовской Конфедерации! По этому случаю мы предложили белый платок как символ местре, красный для курса специализации и ловушек, желтый – как отличительная черта контра-местре, синий платок для использования по случаю выпуска, зеленый обозначал оркестр. Платок может быть более представляющим нашу традицию, чем пояса, веревки или ленты... по крайней мере для студентов местре Бимбы!

Местре *Bentinho*

Бимба восторженно описывал экстраординарную способность – на мой взгляд изумительную – местре *Bentinho*! «Он делал сальто мортале в отверстии большого ящика лука...» Местре Бимба отмечал хрупкость ящика: «...который был очень тонким и непрочным!» Во время моей жизни в казарме, тогда сержант *Marques* (герой войны, позже повышенный до майора, которого я встретил в госпитале *Santa Izabel*, работающего администратором вместе с доктором *Perazzo*) признавал возможность сделать сальто назад и приземлиться на том же самом месте! Местре *Tiburcinho* заявлял, что *Besouro Mangangá* мог «сделать сальто назад и приземлиться в свои сандалии!» Похоже этот подвиг не был редок среди старых капоэйристов... очень плохо, что мы больше не видим подобных сцен!

«Негр с Mercado do Ouro»

До конца своих дней Бимба жалел о «двадцати милрейсах», которые потерял в споре с «большим негром» с *Mercado do Ouro*! *Mercado Modelo* находился на площади *Praça Cayru*, справа от *Elevator Lacerda*; море с тех пор заняло большую часть «торговой площади», а *Mercado do Ouro* все еще находится на том же самом месте! Там был носильщик мощного сложения, который хвалился своей силой перед местре, говоря, что может донести пять тюков сушеного мяса от *Mercado do Ouro* до *Mercado Modelo*. Бимба заплатил, чтобы «посмотреть». И «большой негр взвалил один тюк себе на голову, взял два в руки, заставив меня засунуть ему по одному мешку под каждую из подмышек, и

---

[*] Я не знаю, что такое *cacumbú*, но идею вы поняли.

[30] Марка “*Leão*» означает импортированный японский шелк, согласно нашему местре.

пошел плавной походкой» перед изумленными глазами местре, который беспокоился о своих деньгах! Парень дошел до входа в *Mercado Modelo*, где бросил свою поклажу и вытянул руку «чтобы получить свои деньги!» И местре искренне рассмеялся! *Наблюдение*: «Каждый мешок весил восемь килограмм!»

«Хлеб докеров»

Местре в возрасте около 15 лет часто посещал доки и бегал с небольшими поручениями, чтобы заработать денег! Одной из его обязанностей было относить соленый хлеб, который покупали домой докеры. Бимба получал продукты в доках, проходил через полицейский пост в *Taboão* и доставлял свертки их получателям на пересечении *Pelourinho* с *Portas do Carmo* и *Baixa dos Sapateiros*. Он делал это, не вынимая рыбные ножи, тщательно спрятанные в хлебе! Перенос холодного оружия был запрещен, особенно докерами, которых считали быками и смутьянами!

Примечание: Полиция не испытывала недоверия к мальчикам-разносчикам!

Встреча с *Tiburcinho* и восстановление текстов *maculelê*.

Я был представлен местре *Tiburcinho* в доме Нестора Карвалью (который в то время был мэром в *Jaguaripe*) его братом, по случаю путешествия в выходные дни в компании дяди *Bila*, чтобы помочь детям этого городка. Кроме несчастий приносимых возрастом и бедностью, анемия усугубила недоедание местре *Tiburcinho*… но все это не уменьшило его веселость или живость движений, обогащавших его текучую речь! Он говорил прозой, богатой на факты и деяния старых капоэйристов. Были ли его истории плодом сосуществования, или были собраны из слов старейших людей, они очаровывали и очаровывали!

Я воспользовался его болезнью и привез его в Сальвадор, где он провел со мной много дней, а позже жил в доме одной из своих дочерей. Иногда он посещал наш «Клуб *Carahiba*», а после того, как его общее состояния улучшилось, посещал штаб-квартиру режионала в *Caruano*, где проводил часы с местре Бимбой, вспоминая и восстанавливая слова и хореографию *maculelê*.

Tiburcinho пленял всех вокруг себя – включая замкнутого местре Бимбу – своей чистотой и искренностью. У него была бесхитростность ребенка в 70-летнем возрасте! «Маленький мальчик с седыми волосами, без злых намерений; он обладал лишь малисией капоэйры!» Благодаря ему, живому памятнику, наш местре восстановил песни и смог включить *maculelê* в свои представления на северо-востоке *Amaralina*, таким образом осуществив одну нашу мечту об интеграции сокровищ афро-бразильской культуры.

«Захват? Он работает только если ты дашь себя схватить!»

Местре Бимба не опасался искусств захвата и говорил, что «рычаги», как и все остальные замки «работают только после попадания в них!» Поэтому «только если ты дашь себя схватить», ты должен освободиться или совершить неожиданное движение, чтобы отделить себя от оппонента. Слишком просто?! Но никто не схватил местре! По словам местре: «Дистанцируйтесь... жар мужчины плох... только жар молодой, прекрасной, сладко пахнущей женщины хорош!»

В день нашего «выпуска» в *Roça do Lobo – Maia* и *Nilton* должны помнить, особенно мой коллега доктор Нилтон, который сейчас в Гойане – «*Onça-Tigre*», изучавший джиу-джицу, спросил местре: «Может ли *Ruy Gouveia* избежать его захвата». Местре ответил: «Иди попробуй!» В результате захват так и не нашел тонкую короткую шею Руя, костлявого, но гибкого, подвижного и сильного, словно змей! Атлетически сложенный доктор Нилтон прокомментировал: «Я даже не увидел, как он поймал меня и столько раз бросил!» Руй

ходил вокруг, применяя последовательные броски к сильному и тяжелому телу «*Onça-Tigre*», используя легкие, быстрые, следующие один за другим броски от поясницы, как если бы это было детской забавой!

«Не открывай подмышки»

Руки должны оставаться близко к телу, расслабленные и слегка согнутые в локтях, запястьях и пальцах. В этом положении человек может постоянно охватывать свой перед и бока, чтобы защитить тело. Вытянутая рука – приглашение получить удар локтем от оппонента; поднятая рука – открытое место для *banda de costas* или *vingativa*, травмирующего удара, такого как *martelo*, или броска, такого как *açoite de braço*!

«Закрывай подмышки!»

Постоянное нахождение рук близко к телу помогает избежать возможности оппонента зайти под плечо. Это обычно в различных стилях борьбы. Это также облегчает защиту от фронтальных и боковых атак. Не открывание рук, поддержание их в расслабленном движении рядом с телом – важная черта закрытой защиты[31], часто используемой в *jogo de dentro* и в *Iuna*, низкой игре, обязательной для студентов-выпускников.

«Сила человека в земле!»

Не прыгай! Жингуй с ногами на земле. Сохраняй «закрытую защиту»; средняя или низкая защита – самые безопасные! Во время прыжков, когда ты находишься в воздухе без поддержки земли, уклоны или защитные движения более медленны или невозможны! Применение *benção* в прыжке с тем, чтобы достать лицо оппонента, было запрещено в роде по причине безопасности. «Друг *Atenilo*», который был упрям как осел, и медлителен умом и телом, не послушался. Он упал и ударился головой о землю. После долгих минут без сознания, он пришел в себя, в испуге завопив: «Кукареку!» Бимба объяснил: «Он одержим духом петуха!»

Когда мои сомнения заставили меня задать местре Бимбе вопрос об эффективности *candomblé caboclo*, я получил совершенный ответ, достойный мастеров-даосов! «*Candomblé caboclo* сильнее африканского, потому что оно работает с корнями, тогда как африканское работает с листьями!» Он добавил, подчеркивая: «Это легко понять, корни находятся внутри земли, а листья снаружи!» Эти слова звучат как возгласы с Дальнего Востока!

«Не-сопротивление!»

Это кажется более индийским, принадлежащим более «Сыновьям Ганди», чем «Сыновьям Бимбы!» – *Ahimsa*![32] «Любой, кто ждет слишком долго – осел»,[33] или согласно старому африканскому способу: «прыгай!»[34] – как кричал на своих уроках местре Бимбе местре *Bentinho*! Это искусный африканский боевой принцип, признаваемый на Востоке и подтвержденный в наше время физикой! При уклоне, так же как и при защите, следуй направлению атаки, чтобы уменьшить скорость и силу удара! Не оказывай сопротивления! Отступай, чтобы защититься!

Это представляет еще одну встречу культур, выраженную в универсальном принципе логики, физики и математики: «Два объекта, двигающиеся с одной скоростью и в одном

---

[31] Защитная позиция с руками близко к телу и полусогнутыми ногами.
[32] Индийская доктрина непротивления.
[33] Популярное высказывание, означающее «беги от опасности».
[34] Прыгай! Местре *Bentinho* приказывал уходить, используя aú.

направлении, представляют глазам стороннего наблюдателя движение, как неподвижное относительно друг друга», как продемонстрировал Эйнштейн!.. Каждая культура использует свое логическое объяснение, приходя к одному и тому же факту! Хотя языки и различаются, истина остается! В Африке, в Индии, в Китае, на Востоке, в Европе, в Америках, в Баии, в Старом Свете, так же как и в Новом, как это было вчера и сегодня, и будет завтра!

Одним из самых важных вкладов Бимбы в его метод обучения, при видимой простоте его системы, был навык падать на ноги, не теряя равновесия. В этой технике заложен большой и волшебный секрет! Кроме утраты страха перед ударом об землю, мы наполнялись гордостью от того, что способны уклониться до того, как нас собьют! Это как слышать кричащего из далекого прошлого *Bentinho*: «Уклоняйся, мой сын! Уклоняйся!»

Есть также и меры безопасности: легкая рубашка и сухое тело, чтобы не скользить; поддержка шеи во время *gravata cinturada alta*, чтобы смягчить удар о землю; безопасность *balão cinturado*, который позволяет человеку приземлиться на пол мягко и комфортно; поддержка тела во время *balão de lado*; и импульс в *cintura desprezada*, который включает бросок через плечо во время *aú*! Все это с простотой, которую только гении могут создать и передать в творении искусства!

«Секрет *negativa*»

Большинство занимающихся капоэйрой не понимают *negativa*. На самом деле это подготовка мускулатуры рук и ног; к тому же она учит уменьшать шок от почти свободного падения на землю. Я помню, как в начале у меня сильно болели запястья – результат жесткого падения на землю; с таким энтузиазмом я уходил в это движение из боязни быть пойманным. Лучше отбить руки о землю, чем получить ногой в лицо.

После сотен повторений *negativa*, неловкие движения новичка становились элегантным и быстрым падением, как если бы боец был танцором… в то же время это дает бойцу скорость кобры в ударе *rasteira*. Невинная *negativa* содержит в себе *rasteira*, словно ножны нож. И все же метод обучения Бимбы обеспечивает безопасность. Отсутствие *rasteira* в начальных секвенциях обеспечивает, чтобы студенты не начали использовать ее слишком рано; это позволяет избегать инцидентов, происходящих из-за недостатка подготовки к последующему падению.

«Не сбивайте новичков! Используйте *rasteira* только через три месяца!»

Беспокойство местре о безопасности новых студентов было выражено в золотом правиле: «*Rasteira* на новичке?! Только со специального разрешения местре!» Затем он весело добавлял: «чтобы я не потерял свой ежемесячный доход!» Это было разумное напоминание того факта, что травмированные студенты перестают тренироваться... и перестают платить! Только когда новичок приобретал сноровку в *negativa* и терял свой страх от удара о землю в последовательности бросков, местре разрешал сбивать его *rasteira*!

«Плоды приходят только со временем!»

Это был аксиоматический способ, которым местре в своей простоте выговаривал нам за наше нетерпение, и заставлял ждать технической зрелости, которая в конечном итоге приведет нас естественным образом к инстинктивному выполнению движений капоэйры! Сегодня я понимаю, что он знал! Под звучную энергию беримбау тело создает более простые движения, движения соединяются вместе и разворачиваются в другие, более сложные движения, тем же естественным и спонтанным образом, каким почки становятся

ветвями, листьями и цветами, в процессе похожем на фотосинтез! Не имеет смысла торопиться в изучении! Студент – это компас; его/ее прогресс – вот что руководит местре – истинный урок в современной педагогике! «*Natura non facit saltus*»,[35] как сказали бы древние римляне, если бы они играли капоэйру... или древние африканцы, если бы они говорили на латыни подобно профессору *Gelásio Farias*, *Padre Ricardo*, или *Auto José de Castro*!

«На банановых деревьях не растут кешью!»

Мастер *Yoshida* однажды сказал мне: «Твой базовый *o-soto-gari* хорош! Теперь тебе надо развить свой путь его выполнения!» Бимба обычно говорил: «У каждого студента свой путь» (уникальный, личный, не передающийся путь!) «выполнения своих движений!» Внутри набора особенностей, характерных для каждого из нас, был аспект наших личностей! Местре знал, как никто другой, как воодушевить каждого из нас отважно принять свою особенность в каждом движении!

«Спелая гуава на обочине? Либо в ней черви, либо оса поблизости!»

Часто маландро открывает брешь в своей защите, только чтобы «заманить кого-то погибнуть в ловушке». Мы не должны доверять тому, что слишком легко, вроде незащищенного для атаки места в капоэйре, которое может скрывать ловушку – лассо, чтобы поймать простофилю! «Тот, кто не доверяет, остается жив и здоров! В старых дырах прячутся змеи!»

«Диета для похудения»

У местре были свои медицинские взгляды – не всегда оправданные! – но интегрированные в его логику режионала! Относительно лечения ожирения он сказал: «Не садись на диету, чтобы потерять вес; это плохо! Ешь все и играй капоэйру; я хочу посмотреть, как ты разжиреешь!» Иногда я слышал: «Сын мой! Белый человек глуп! Он не знает как есть; он ест лишь мягкое мясо! В чем есть питательность, так это в жестком мясе с нервами, мясе шеи, костях с мозгом! Тебе нужно сильно кусать, чтобы у тебя были сильные зубы!» Затем он объяснял: «Пища докеров дает силу и крепость!» – естественно с игрой режионала в качестве диетической добавки. «Кто сомневается, может попробовать!»

«Знак креста»

Каждый раз, когда Бимба открывал рот, чтобы зевнуть, он осенял рот крестом, объяснив однажды: «чтобы зло не вошло!» Это совпадает с индуистской теорией, что в организм проникает не только воздух; существуют различные энергии, могущие произвести хороший или плохой эффект в соответствии с их природой! Это признание энергетического поля, которое нас окружает! Наши верования, наш характер, наши мысли и наши слова – все содержат силу, способную изменять и проводить полезные или пагубные энергии, которые существуют в окружающем – африканская философская мысль.

«Его!»

Когда местре говорил о каком-то повреждении или травме, они показывал соответствующую часть тела на себе и говорил: «его!», быстро указывая в сторону какого-

[35] Природа не совершает прыжков; естественный процесс развивается целостно.

то отдаленного места! Эти слова и поступки были основаны на африканской мудрости, которая признает силу слова – слова, создавшего мир – которое в равной мере способно породить и зло! Так в кандомбле мысль, словесное выражение, жест или действие производит силу, желание, которое будет действовать на избранную цель – сила Оришей; манифестация *Axé*! Это полностью совпадает с «формами мысли»[36] архиепископа Ледбиттера, о которой говорят теологи – еще одно культурное, межрасовое, межконтинентальное, вневременное соответствие!

«Восстание травести»

Пока ремонтировалась академия на улице *Laranjeiras*, уроки временно перенесли в соседнее здание на *Gregório de Mattos*, улицу, где находилось множество домов травести. Одним прекрасным днем, придя на вечернюю тренировку, я нашел улицу в волнении. Местре пытался успокоить «парней», которые были готовы «пойти позвать своих управляющих!» Травести были обеспокоены присутствием студентов нашей академии и угрожали ворваться в комнату для тренировок. Люди внутри хотели заниматься капоэйрой, которую изучали, и игнорировали аргументы более здравомыслящих членов, которые замечали, что после драки никто из нас не будет в безопасности, выйдя с тренировки, так как улица предоставляла много возможностей для травести подкараулить нас.

«Даже будучи храбрым, ты должен быть умным!» Было возможно избежать «охоты»! *Мораль истории*: Несвоевременное сафари может обернуться трагедией! Глупый охотник умирает от лап ягуара, или от рогов оленя,[*] спрятавшегося в чаще... или за мусорным баком!

Зонт, который никогда не открывался

Местре никогда не ходил без двух вещей: фетровой шляпы неопределяемого оттенка серого на своей голове; и черного зонта, выцветшего на солнце, свисавшего с его левой руки. Еще одним примечательным аксессуаром была незажженная сигара между пальцами правой руки – или левой? В любом случае, независимо от времени, погоды и ситуации, верный зонт местре оставался заботливым и готовым помочь, подчеркивая его согнутый локоть словно таинственный знак вопроса. Необъяснимое наблюдение, что местре никогда не открывал свой зонт, крутилось у меня в голове. При полуденном ли солнце, или ветре и дожде, зонт оставался неиспользованным. Незаметные попытки исследовать внутренности зонта всегда срывались вечной бдительностью местре! Такая тайна... это был скрытый мачете? замаскированная палка? Инструмент, припасенный для использования в качестве дубинки в непредвиденных ситуациях? Стихии природы грозили меньшей опасностью, чем потенциальные угрозы, исходящие от человека? Был ли зонт старым? Сломанным? Бесполезным? Ручным зонтиком?.....????.....

Платок Руя Говейи

Ruy Gouveia – один из самых ловких и опытных студентов в нашей роде, был светлокожим, маленьким и костлявым, с короткой шеей. Он был самим дьяволом, когда входил в академию! Он всегда кашлял, казалось, что он болен чахоткой! Кашляя, он залезал в карман своей куртки, доставал платок и помещал его перед своим ртом... чтобы оградить нас от своей слюны?

---

[36] Материализация силы или энергии мысли, способная действовать на третье лицо.

[*] В португальском здесь игра слов: слово «олень» – *veado* – является также сленговым названием гомосексуалистов.

Дьявольским было то, что время от времени, Руй доставал вместо платка лезвие. Лезвие плавно проходило через наше поле зрения и, прежде чем мы узнавали это орудие цирюльника, оказывалось в своем потайном месте. А Руй со своим белым платком прикрывающим рот, кашлял не только для того, чтобы оправдать вынимание своего платка – но и чтобы тренироваться в быстром вытаскивании своего лезвия! Это почти дзенская практика в японском монастыре!

Факты и уроки из жизни

Крокодильи слезы 1

Pedro Gordilho, шеф полиции до революции 1930 года, использовал кавалерию, чтобы жестоко преследовать африканские практики – такие как капоэйристская рода и храмы кандомбле – пользуясь законами того времени для удовлетворения своего расизма! Сила, скорость и вес лошадей давали всадникам огромное исходное преимущество в бою – таким образом делая необходимым наличие искусства, которое бы выбивало из седла и разоружало всадников!

Некоторые из более сильных и дерзких капоэйристов, лучших бойцов, одевались как байянские женщины; они стояли в стороне, наблюдая как их друзья и «мужья» играют капоэйру. Участники в роде, очевидно поглощенные капоэйрой, казались легкой мишенью для кавалерии, которая врывалась в толпу, жаждая избить «негодяев-негров»! В этот момент «байянские женщины» вмешивались, возбужденные, плачущие, умоляя громкими криками: «Не моего мужа! Пожалуйста! Что со мной будет?» Некоторые делали вид, что падают в обморок, а другие нервно хватали солдат за ноги, плача и кидаясь на землю в отчаянии... таким образом хватая всадников и доставляя их, безоружных, лишенных подвижности и беззащитных, к капоэйристам, чтобы они встретили свой заслуженный конец!

Крокодильи слезы 2

Mané Rozendo рассказал мне, что однажды поспорил с водителем трамвая на повороте линии *Rio Vermelho*, на *Largo da Fonte Nova*. Согласно версии *Mané Rozendo*, водитель угрожающе размахивал «ключом для открытия линии» и жестоко ему угрожал! «Оставалось сделать только одно… опуститься на землю… начать плакать…» плача: «Не убивай меня… Ай!... Мои дети!» Он ловко подходил к водителю, шаг за шагом, пока не смог применить *boca de calça*[37] и бросить его назад так, чтобы он ударился головой о землю! «А затем бежать… потому что тот, кто ждет слишком долго – осел!»

«Только новые студенты побеждают местре!»

Местре говорил, что единственную серьезную взбучку получил от студента на втором уроке! После обучения секвенции – «два *meia-lua de frente* и *armada*» – Бимба продемонстрировал *meia-lua de compasso* и занял положение *cocorinha*. Потом он получил в переносицу пяткой, двигавшейся с противоположной от правильного движения стороны! Новичок применил *mijada de cachorro*[*] вместо правильного *rabo de arraia*! *Мораль истории*: пока местре старается защитить студента, он забывает защитить себя... нервный и неопытный студент «изобретает» неизвестные и непредсказуемые движения и бьет местре!

«Падать необходимо»

Местре Бимба ввел последовательность бросков, чтобы мы могли научиться прыгать безопасно, легко, изящно, проворно и достойно, потому что «страх падения, подобно страху получить удар, связывает нервы человека и устраняет его подвижность!» Его

---

[37] Бросок, в котором вы хватаете человека за штанины брюк.

[*] Дословно это значит «писанье собаки» – я полагаю, новичок ударил своей пяткой прямо вверх и назад, как делают собаки, когда писают.

высказывания, которые мы слышали там и тут во время его лекций – теоретических занятий! – между тренировками, предупреждали нас: «ты можешь упасть! Просто не падай своим задом на землю, или не пачкай свои белые штаны».

«Ты можешь упасть! Мягко как цветок хлопка! Падай в *negativa*, не испачкав себя! Прыгай так, чтобы упасть на ноги! Прыгай, но ты должен упасть красиво, на ноги или в *negativa*!» Это вакцина против вируса страха падения. *Мораль истории*: без паралича страха капоэйрист становится несвязанным, быстрым, легким и свободным как ветер!

«Краска *Cadilac*»

Однажды, пользуясь перерывом между занятиями в колледже, я пришел в академию и нашел местре очень довольным: «Сын мой! Я только что завершил хорошую сделку! Я купил у вора два галлона краски *Cadilac* за пять милрейсов! Он сказал, что я могу продать ее по более высокой цене и заработать денег!» Я поразмыслил над этим и сказал: «Местре! Я думаю что вы купили жженое масло!» Он ответил: «Но вор дал мне гарантию, что банки новые!» Местре пошел искать старую и большую отвертку, и мы открыли банки. Местре прокомментировал: «Какой позор! Он обокрал меня!» *Мораль истории*: даже у местре бывают моменты глупости! Наивная сторона гения капоэйры!

«Дом на улице *rua do Norte*»

Однажды утром в госпитале *Santa Izabel* я был удивлен визитом местре. Он был очень счастлив и с радостью объявил: «Я купил двухэтажный кирпичный дом за семьдесят рейсов! Он находится на улицах *rua do Norte* и *rua de Amadeu*, возле дома, где я жил. Я заплатил тридцать пять, а остаток в следующем месяце!» Я удивился: «Это очень дешево! Где расписка?» Тогда Бимба показал мне страницу из блокнота, где говорилось:

> «Я получил от господина *Manoel dos Reis Machado* тридцать пять рейсов в качестве частичной оплаты за продажу дома на улице *rua do Norte*, номер такой-то и такой-то, являющегося собственностью господина Такого-то и Такого-то».
>
> Дата и подпись,
>
> «Белтрано Маландро»*

........!!!!!!!!!!!?????????!!!!!!!!!!!........

Затем мы на моем Остине А40 отправились искать правду... и нашли дом пустым и запертым! Местре снова пообещал мне в энный раз: «Никогда больше я не буду совершать сделок, не поговорив с тобой!» Но он все равно попадался...

«Занятые деньги»

Местре Бимбе действительно нравилось ездить на такси. Иногда он ловил такси на Северо-Востоке *Amaralina* и ехал в *Cabula* занять немного денег! Он оставлял такси дожидаться у дверей и затем возвращался на нем на Северо-Восток! Но он никогда не откладывал платежей и не отказывался платить; он был примером поведения! Он часто говорил: «Старейшие гарантировали свои слова прядью своих усов! Я этого не делаю... моего слова достаточно!» и завершал: «Я занял деньги – я должен заплатить. Я не попрошайка!» Какой замечательный мир прежних дней!

Проверка храбрости

До появления *Cisnando* в академии Бимбы, те, кто хотел заниматься капоэйрой режионал, должны были пройти тест своей храбрости. Они должны были выдержать захват шеи

---

* «Белтрано» означает «такой-то», а «Маландро» – хитрый уличный пройдоха, или мошенник.

местре Бимбой три минуты. «Я не знаю, что было хуже: сжимающая рука, или зловоние пота!» Тест огня! «Если в них была “порода”, и они “выдерживали”» то могли остаться в группе! Единственными требованиями были сила и смелость!

Только после появления *Cisnando* кандидат должен был сдавать вступительный экзамен – как в высшем образовании – чтобы проверить его физическое состояние и выяснить социальное положение: «Ты ученик? Студент? Какой школы?» Был ли доход достаточен, чтобы «платить ежемесячные взносы?» Социальным работником был сам местре! Физический экзамен был очень свободным и состоял из движений, позволяющих проверить гибкость, силу и чувство равновесия студента, потому что Бимба, как и местре Пастинья, думал, что «Все могут учиться, и генерал и доктор!»

Восстание у кинотеатра «*Cinema Liceu*»

Около 1932(?) года кинотеатры упразднили 50% скидки для студентов. После долгих размышлений они восстановили их за единственным исключением – «*Cinema Liceu*» в то время под управлением *Edgard de Barros*. Студенты Медицинской Школы собрались на Генеральной Ассамблее и решили устроить мятеж в здании диссидента в заранее определенное время, которое может быть сообщено всем желающим.

Cisnando из-за своей импульсивной натуры, храбрости и бойцовских способностей, будучи студенческим лидером – и даже потому что он любил уличные мятежи! – был одним из «добровольно(?!) избранных, включенных в «команду» участников для совершения намеченного подвига. Но в оговоренный день и время единственными людьми, явившимися на место, была горсть членов гражданской обороны, затребованных руководством кинотеатра для защиты собственности.

И *Cisnando* – уважающий себя чемпион Медицинской Школы, наиболее яркая звезда в созвездии «высшего образования» – сверившись с часами, решил начать восстание, как было решено Студенческой Ассамблеей, сам, в отсутствие борцов-соратников. Естественно, гражданская оборона, которая была более мирной и цивилизованной, чем бойцовской природы, выступила против него. Это была короткая неравная битва, вскоре прерванная посланцами, которые принесли весть о том, что руководство *Cinema Liceu* согласилось восстановить скидки студентам!

Кроме демонстрации храбрости *Cisnando* (или недостатка у него здравого смысла), последствий среди студентов и доказательства эффективности боевого искусства режионала даже в условиях численного неравенства, конфликт привел к появлению его участников в соседнем пункте скорой помощи, в чьих медицинских записях появились имена четырнадцати членов гражданской обороны, прежде отмеченных за их хорошую помощь обществу, и имя *Cisnando*, студента из Сеары, с обширным повреждением от удара тяжелой полицейской дубинки, которой коварно дал волю уважаемый член гражданской обороны, более подготовленный, чем храбрый. Говорят, удар не уменьшил пыла *Cisnando*: догадливого солдата унесли в больницу его друзья!

Примечание: За случившееся ответственны студенческие группы... а маркетинговый успех на счету исключительно местре Бимбы!

«Будь осторожен, высовывая язык!»

Некоторые студенты, находясь в волнении или нервничая, имели привычку высовывать язык. Игра *Aquiles Gadelha* была очень подвижна, богата на быстрые и сильные движения. Игра его младшего брата Боливара была такой же, но усложненной непроизвольным высовыванием языка! Однажды во время одного из бросков Боливар почти откусил себе язык, ударившись челюстью о колено старшего брата! Слова местре: «Боливар отправился накладывать швы... а я почти потерял свой ежемесячный доход!» Много крови было

пролито... было трудно есть... пропущены тренировки... всех предосторожностей было все еще мало!

«Элитист?!»

Как первый профессиональный учитель капоэйры, зарабатывавший на жизнь исключительно обучением искусству и бою, местре Бимба установил «студенческие стипендии» с самого начала курса! Эти деньги предназначались тем, кто не имел финансовых ресурсов для обучения капоэйре, но обладал нужными качествами – смелостью, силой, подвижностью – или нравился местре! Я встречал многих – черных, мулатов, газо, кафузо, «*brancos de araque*», столяров, автомехаников, портных, рыбаков, солдатов! – легион друзей, компаньонов и меньших местре!

Я был связан с некоторыми из них через религиозную связь крещения, «становясь товарищем»! С другими я был связан дружбой, которая продолжалась после их «ухода»[38] воспоминаниями о «прекрасной игре», которую «я видел, я жил, и я изучал!» От третьих я узнавал легенды, героические подвиги, описанные, воспетые и представленные в нашей традиции, увековеченные нашей смешанной культурой. Я храню глубоко в памяти всех их, и они будут сопровождать меня, пока мы не встретимся с ними снова в вечности последней игры.

Но как может солдат жить без жалованья? Как может первый профессиональный местре, посвятивший свое время исключительно капоэйре, выжить без ежемесячной платы? Если он не может выжить, как он может продвигать свое создание? Только самые богатые смогут дать необходимое, позволяя экономическую свободу учить тех, кто находится в наибольшей нужде и тех, кто наиболее любим! ПРИМЕЧАНИЕ: Мое имя находилось среди тех, кто не платил ежемесячные взносы, из-за той отцовской любви, которой благословил меня местре!

«Был ли местре мудр и умен?»
«*Oi! Sim! Sim! Sim!*»
«Был ли местре элитистом?»
«*Oi! Não! Não! Não!*»

Бимба не был батукейру?

Во время разговоров с Бимбой я слышал упоминания о способностях его матери – негритянки из *Cachoeira*, дочери африканцев – в практике батуке.[*] Местре говорил, что его мать считалась среди батукейру «хорошей на ноги».[39] Женщин из *Cachoeira* уважали за их бойцовский нрав, как говорили португальцы колониальной Бразилии по свидетельству *Maria Quitéria*!

Бимба говорил о своем отце, как «батукейру и чемпионе!» но он не сообщал о своих собственных занятиях батуке! Он всегда отправлял меня, когда я настаивал на получении информации о следах этого черного прошлого, к Мануэлю Батукейру, у которого было ненормальное скопление жидкости в мошонке размером с плод *jaca*, и который избегал показательных выступлений из-за того, что не мог сжать свои бедра – движение незаменимое в практике батуке – кроме того он был гипертоником и имел проблемы с сердцем!

---

[38] Смертей.

[*] Батуке – африканский танец, который сегодня большей частью исчез. Некоторые говорят, что Бимба добавил некоторые подножки из батуке в капоэйру режионал.

[39] Искусная в батуке и самбе.

Cisnando нашел нескольких активных батукейру, с которыми учился использовать *dourada* и *bandas traçadas*, удары, в которых он проявлял большое мастерство! Так что даже сегодня я не уверен в прямой связи режионала и батуке.

Происхождение *luta regional baiana*

Luta regional baiana прямо связана с определенными историческими фактами 1930х – прибытием в Сальвадор *Cisnando Lima*, человека из Сеары, увлекавшегося боевыми искусствами, который разыскивал в капоэйристских родах местре, способного научить его воинскому танцу байянских негров, слава которого достигла Сеары! Следует добавить, что будущий доктор *Cisnando* – известный психиатр, директор психбольницы, политический активист и президент Палаты Совета *Feira de Santana* – был сведущ в джиу-джицу, которое изучал у мастера Такео Яно. *Cisnando* также обладал исключительной физической силой, приумноженной тяжелой атлетикой: согласно личной информации, он с юности занимался подъемом тяжестей, используя камни вместо металлических утяжелений.

В капоэйристской роде в районе *Curuzú* он встретил огромного негра по имени местре Бимба, которого быстро выбрал своим учителем! *Cisnando* был впечатлен показанными способностями и явно превосходящей всех присутствующих техникой. Он согласился на доказательство храбрости и сопротивления, необходимые для вступления в роду местре Бимбы, и стал первым белым учеником из доминирующего социального класса Сальвадора. Он стал исключительным бойцом благодаря своей подвижности, смелости и силе.

Следует отметить, что местре Бимба всегда представлял капоэйру как «бой», хотя и практикуемый под маской «игры» или «развлечения». Это очень хорошо согласуется с его темпераментом и поведением в молодости. Он говорил, что провел свой двадцатый день рождения в тюрьме – за драку естественно.

Идеалист по природе, поэт и мечтатель большого ума и культуры, *Cisnando* вскоре склонил местре Бимбу обогатить боевой потенциал африканского боевого искусства добавлением движений, происходящих из прочих африканских культурных проявлений, а также другими редкими движениями иного происхождения, таким образом увеличивая его бойцовский потенциал. Он также воодушевил местре Бимбу зарегистрировать его под другим названием, нововведение, которое скрыло бы его происхождение от запрещенной законом деятельности! В то историческое время это было подходящим путем внедрения капоэйры в социальную структуру. Он не сделал никаких изменений, которые были бы способны лишить капоэйру присущих ей качеств или изменить установленные ритуалы. Вместо этого, он приспособил ее под существующие законы, чтобы защитить занимающихся капоэйрой от насилия правоохранительных органов!

В период после революции 1930г., сержант *Juracy Montenegro Magalhães* «был сделан сержантом-инспектором», как поется в популярной песне. *Magalhães*, подобно *Cisnando*, был из Сеары, и оба были друзьями и находились в доверительных отношениях. Он согласился на показ «*luta regional baiana*» в здании правительства. В 1950х, будучи губернатором штата, он разрешил еще один показ байянской капоэйры в *Palácio da Aclamação* во время визита президента республики.

Доктор *Getúlio Vargas* был восхищен и поддержал *Luta Regional da Bahia*, как была ему представлена капоэйра. Он позволил сфотографировать себя пожимающим руку местре Бимбы. Эта фотография хранится в старой штаб-квартире на улице *Laranjeiras*, где она выставлена как гордость черной байянской общины. Таким образом капоэйра под названием «*Luta Regional Baiana*» получила гражданские права, избежав маргинальности и получив право быть свободно преподаваемой и практикуемой! В 1957 году, чтобы вписать капоэйру в существующие законы, местре было присвоено звание инструктора

физического образования, и он получил официальный диплом, подписанный доктором *Gustavo Capanema*, министром образования того времени.

Примечание: Единственным способом сделать капоэйру легальной, избежав уголовного кодекса, было представить ее под другим именем!

Истинной целью трудов молодого *Cisnando* была мечта распространить это удивительное африканское боевое искусство среди своих друзей, и отменить несправедливую дискриминацию доминирующего социального класса против традиционной культуры маргинального большинства. В результате капоэйра была легализована ценой подручных нововведений, которые не изменили ни африканской традиции, ни ее ритуала. При помощи харизмы местре Бимбы черная культура была представлена западной культуре и принята с энтузиазмом доминирующим классом! Это был труд по признанию ценности африканской культуры и жизненной философии, плоды которого мы до сих пор пожинаем!

В тот же период у студентов Сальвадора стало модным посещать занятия местре Бимбы, которые они называли «Академией местре Бимбы». Они создали спортивное общество, шутливо названное «Клуб единства в затруднениях» – завуалированный намек на старые сомнительные поступки его участников, большинство из которых происходило из *Iracema* (источник традиций храбрости людей из Сеары!)

Занимающиеся африканского происхождения тренировались бок о бок с молодежью состоятельного класса. Я помню многих – *Lacerda*, *Vicente*, мои друзья *Brasilino* и *Atenílio*, *Manoel Apicum*, *Manoel Batuqueiro*, *Compadre Luizinho*, мой коллега по выпуску – примеры подобного сорта, увековеченные в длинном списке, среди которых мы выделяем *Suca*, *Jacinto*, *Edinho*, *Bomfim*, *Edvaldo*, *Cripim*, *Geraldo*, *Braz*, и многих других, которых я и не упомню! Мы восхищались потомками африканцев за естественное изящество их движений (вероятно связанное с генетическими факторами), сами пытаясь следовать им, совершенствуясь в практике!

Внедрение капоэйры в бразильское общество было явлением, оставившим глубокий след в нашей юности, наполнив наше воображение и характер тонким запахом африканской культуры! Некоторые из нас гордо принимали таинства оришей, и мы религиозно продолжаем исполнять наши ритуальные обязательства! Капоэйра не изменилась, чтобы войти в наше общество; вместо этого общество было изменено африканской философией, заключенной в ритуалах капоэйры и кандомбле, которые отчетливо происходят из черной культуры!

«Клювы попугаев»

У местре Бимбы была болезнь Пэйджета,* и он был клиническим случаем, который демонстрировал возможность жить с этой болезнью и поддерживать спортивную активность – капоэйру естественно! Одним прекрасным днем местре Бимба «растянул свое колено... в колене была вода». Я отвез местре к доктору *José Sobrinho*, *Zico*, главе службы радиологии госпиталя *Santa Izabel*. Он заподозрил болезнь Пэйджета, и радиография таза, позвоночника и черепа подтвердила этот диагноз. Шляпа местре уже начала становиться тесной, и он уже купил другую побольше. Его позвоночник был заполнен «клювами попугаев» – было уже можно уйти в отставку!

...А уроки капоэйры?! В отчаянии мы взяли уроки на себя и начали использовать большие дозы лекарства (приманабол, 1 таблетка в неделю) в дополнение к местному лечению и отдыху, естественно. Таким образом нам удалось замедлить прогресс заболевания. Местре

* Болезнь Пэйджета – это болезнь нарушения обмена веществ в костях, характеризующаяся формированием мягкой или лишней костной ткани.

вновь обрел свою подвижность и вернулся к занятиям капоэйрой с благоразумной рекомендацией избегать с этих пор таскать новичков! – по моей врачебной рекомендации!

Кроме небольшой боли при вставании с гамака, в котором он произносил свои речи и наслаждался сигарами в нашей штаб-квартире в *Sítio Caruano*, Бимба не выказывал никаких признаком боли в позвоночнике вплоть до своих последних дней в Сальвадоре! Это случай для изучения, доказательство, что «нет места в позвоночнике капоэйриста, куда попугай может воткнуть свой клюв», или иными словами: «играй капоэйру и живи счастливо!» Или, как сказал бы наш старый местре: «капоэйра тоже творит чудеса для позвоночника, господин доктор!»

«Понравилась? Можешь ее забрать!»

Местре отправился на юг для презентации капоэйры в Рио-де-Жанейро и Сан-Паулу с намерением «внести небольшие изменения», уже известный факт в жизни «освободителя капоэйры».

Это не было необычным для его жены, единственной, получившей благословение через церковный ритуал и подтверждение брака с правом на чистое подвенечное платье, проповедь, речи, подарки от друзей и студентов и т.п.

Бимба ходил в храм кандомбле, где получил помощь духовную и свадебную в новом союзе. Недолгое ожидание *pai de santo* привлекло внимание во время долгого отсутствия местре; ясно, что это событие навеяло нам очень дурные предчувствия. Радостная реакция Бимбы, однако, преподала нам урок безмятежности и справедливости, достойных «*São Salomão*»;

«Раз она тебе понравилась, можешь ее оставить... Мне она больше не нужна!» Он оставил старую женщину в дверях *pai de santo* и нашел более молодую и красивую «более сладко пахнущую» женщину, «которая позаботиться о девочках!»

Никогда больше я не хотел знать, ни как священник, ни как судья, о его брачных отношениях!

Профессор хирургии

Предубеждение доминирующего класса против проявлений африканской культуры не исчезло вопреки радостному приветствию капоэйры студентами Сальвадора – особенно среди известных, культурных, образованных членов советов высшего образования – до по меньшей мере 1960х! То, о чем мы собираемся рассказать, произошло в действительности, и огорчает из-за ограничений свободной практики способствующих здоровью занятий, вроде нашей капоэйры.

На вечере по случаю выпуска в *Caruano*, который снимало местное телевидение, во время выступления появился профессор хирургии, игравший капоэйру среди своих студентов-медиков и других учеников, занимающихся этим искусством!!! Этого было достаточно, чтобы другой профессор из Департамента хирургии созвал собрание административного совета с тем, чтобы уволить этого профессора за недостаток «преподавательской этики»! Если бы не вмешательство директора школы (человека, любившего спорт, молодежь и жизнь вообще) школа потеряла бы одного из своих самых известных капоэйристов!

Директор вернул собранию здравый смысл, указав на тот факт, что профессор Ботелью (в то время величайший южноамериканский авторитет в патологии) начал свою конференцию на Международном конгрессе гастроэнтерологии на час позже, так как позабыл о времени, занимаясь любимым спортом – дзюдо, таким же боевым искусством как капоэйра!

Многие серьезные люди критиковали других за то, на что сами не имели смелости и сил! «Любой, у кого нет суставов, не может играть капоэйру!» – как сказал бы почтенный местре *Besouro Mangangá*!

Приход невнимательного (преданного) мужа*

Повиновение, с которым мы следовали нашему местре, происходило из нашей веры в искренность, пропитывавшую его слова! История *Humberto*, нашего ровесника в старом Байянском спортзале – замечательный пример. *Humbertão*, как его с ласково называли новички, был большим, способным и очень быстрым атлетом. Он проявил себя во всех видах спорта, включая бокс и [exercícios com aparelhos]. Он занимался капоэйрой в отдельном классе на втором этаже.

Однажды, пока местре натягивал беримбау, *Humberto* спокойно спросил: «Местре! Если бы вы были здесь с женщиной, и внезапно пришел бы ее муж, что бы вы сделали?» Местре Бимба ответил не поднимая головы: «Я выпрыгнул бы из окна». – «Со второго этажа?!» – «Конечно!» Местре услышал звук удара, поднял голову, осмотрелся и не нашел *Humberto* в комнате. Он подошел к окну, посмотрел вниз и услышал слегка прихрамывающего *Humberto*: «Местре! Это возможно!»

«Представитель»

Все времена своего студенчества я был «официальным представителем» в мероприятиях Бимбы; иногда я был еще и бизнесменом, а иногда торговцем. Бимба объяснял происхождение капоэйры – особенно режионала – и концепции кандомбле! «Кандомбле – это не фольклор! Это секта! Это религия! Оно заслуживает уважения!» Со временем, мои студенческие и медицинские обязанности лишили меня возможностей учиться и общаться с посетителями «*Sítio Caruano*». Должность осталась «*ad hoc*», и была занята *Medicina*, *Alegria*, *Zezito*, пока знаменитый студент права, который обладал изысканностью и чистотой языка и ораторскими навыками, не занял место! *Jaffé* был моим наследником в «доверии» местре!

Ячейка партии

У местре Бимбы не было политической позиции... если не считать его выдающегося вклада на ниве боевых искусств, он обладал наивностью ребенка! Это вело к использованию его доверия либо в экономическом плане (как в случае с его компакт-диском, что я объясню позже в отдельном документе), либо в политическом (в который он был почти вовлечен одним из своих студентов, увлекшимся марксистским учением и устроившим коммунистическую ячейку в штаб-квартире режионала без извещения об этом группы, используя харизматическую фигуру нашего местре во благо своих политических идеалов).

Заметив последствия разрешения, данного этому студенту, местре собрал нас и попросил высказать свое мнение по этому вопросу. Мы посоветовали, чтобы он не дал втянуть себя в политику, поскольку наша группа являлась спортивным обществом, независимым от политической позиции ее участников – и местре благоразумно отозвал свое разрешение! О, легкомыслие юности, которое уносит ветер и уничтожает возраст.

Я должен подчеркнуть, что местре демонстрировал политическую склонность в одном отношении! Даже несмотря на то, что некоторые его студенты симпатизировали марксизму, его «партией» всегда оставался «режионал»! Его жизнь всегда была

---

* В португальском говорится «*dis...traido*». *Distraido* означает «невнимательный», а *traido* означает «преданный».

руководима одним стремлением – капоэйрой и боевым искусством режионала – в свете чего и понимались все факты!

Фестиваль капоэйры

Под руководством господина *Fauzi Abdala João* Байянская Бойцовская Федерация, заинтересованная в объединении всех школ и стилей капоэйры, организовала фестиваль для примирения всех школ капоэйры и награждения почетными медалями мастеров Пастиньи и Бимбы за их важный труд в развитии капоэйры. Намерением было прекратить распадение капоэйры на рассогласованные группы. Это уже было оговорено через Переза, известного ученика Пастиньи и члена администрации его академии, смышленого и преданного своему местре! Мы уже пытались играть в родах других местре, особенно в родах местре Валдемара и Трайры, которые были наиболее демократичны и восприимчивы без традиционного раздражения! Местре Пастинья тоже принимал наше присутствие дружески! Оставалось только окончательное сближение двух старейших и самых упрямых местре. И мы отправились в Байянскую Бойцовскую Федерацию и смотрели как местре вручают друг другу медали с рукопожатием, скрепляющим мир. Событие было очень хорошо организовано и прошло мирно, при открытых дверях, каждая школа представляла то, что могла лучше всего! Бимба повесил медаль на шею местре Пастиньи и пожал его руку, уважительно и дисциплинированно как всегда!

Муниципальная бюрократия

Sutursa содержал в «*Belvedere*» туристический сервис и водил туристов на капоэйристские роды. Они предпочитали однако выступления сотрудника компании местре Бимбе. Это огорчало нашего местре, который чувствовал что его несправедливо дискриминируют, поскольку он был экс-коллегой суперинтенданта по спорту. По просьбе местре я отправился искать его, уверенный в дружбе и честности суперинтенданта, в надежде поправить ситуацию. И был удивлен заявлением, что капоэйра местре – всего лишь искажение настоящей «фольклорной» капоэйры, и ее никогда не следует показывать туристам. Близорукость?! Астигматизм?! Элитизм?! Глупость?!

А местре, не понимая, пробормотал: «Почему не я! Кто восстановил и поднял капоэйру! Кто вытащил капоэйру из под копыт быка!» В своей наивности местре никогда не мог понять сеть различных интересов – человеческих, эмоциональных, политических, экономических, религиозных, оправданных или нет – которые окружали наши действия, идеи и идеалы! Он был вынужден страдать, горько и недоуменно от действий социоэкономической системы! Обман и горечь были тем топливом, которое заставило его уехать далеко из его любимой Баии! Сухой туман невыплаканных слез застилал его видение мира, скрывал горизонт и свел его в могилу!

Вечер в *Mataripe*

«*Vermelho*» всегда занимал особе место у местре. В роде его ценили за красоту хореографии и эффективность техники! Его ровная и ленивая манера говорить – в большой степени манера людей из района Байянского залива и капоэйристов! – отражалась в ритме его игры: ловкой, хитрой, коварной! Во время приготовлений местре к путешествию, он организовал в *Mataripe* последнюю публичную демонстрацию в Баии, проводы, ставшие прощанием! Доход от этой демонстрации был отдан местре; это была помощь и признательность учеников уезжающему местре! Местре выбрал *Vermelho* в качестве местре, который смог бы стать ответственным за его академию, что было серьезным подтверждением его доверия!

Vermelho не настаивал на путешествии местре. Он не извлек выгоды из несчастья местре; он не получил академию в обмен на деньги. Решение Бимбы уехать было свободным, так что не следует критиковать *Vermelho*! Я верю, что если бы местре вернулся в Баию, *Vermelho*, как всегда верный, вернул бы «кресло» местре или его наследникам, как их право! Тем более во имя того, кто возвысил его!

Путешествие в Гойянию

Переезд местре в Гойанию, который я предпочитаю называть бегством от горечи и разочарования, коренился в его глубокой неудовлетворенности недостатком признания общественностью своей исторической и культурной важности. В своей наивности он свято верил, что за ценность своей работы на ниве байянского фольклора – за восстановление традиции макулеле, за развитие капоэйры, за распространение кандомбле в студенческой среде Сальвадора и северо-востока – общественность должна оказывать поддержку и предоставлять необходимые средства для его работы! С каждым днем росли его расстройство и горечь, затмевая его восприятие повседневной жизни. Годами я жил с чувством его обиды; годами я пытался успокоить его в частых личных беседах. Я пытался отговорить его от идеи фикс, которая мучила его. Я взывал к своей сыновней любви к нему после стольких лет знакомства и обучения. Я всегда подтверждал обещание, что «Где бы ты ни был, я буду относиться к тебе, как к своему отцу!» – настолько я научился любить и уважать его! После стольких лет наших отношений, у него не было причины беспокоиться о будущем!

Путешествие состоялось после нескольких месяцев увеличенных расходов, вызванных сбором четырех или пяти *yaô* в *roncó*[*] *Mãe Alice*, из-за недостатка платежей по расходам на содержание находящихся на его попечении людей. Исключительно добрый нрав местре, его уважение к оришам и его верность вере предков заставили его взвалить на себя эту ношу. Местре настаивал: «Туристы приезжают с юга посмотреть на выступления... если бы я жил там, устраивать демонстрации было бы легче!» Он мечтал об «устройстве храма на юге, чтобы *Alice* бросала ракушки и занималась своим делом» и отмечал: «В Гойании мэр поднялся на сцену пожать мою руку... а здесь? Мер даже не знает меня! Если я провожу демонстрации тут, кинотеатр не заполнен так, как там!» Никто из его учеников не поддерживал его путешествие; все советы были против.

Его очарование путешествием было так велико, что он продал штаб-квартиру, сдаваемую по вечерам выходных за пятьсот милрейсов в месяц, за несколько рейсов ежемесячных взносов общей суммой в пятьсот милрейсов,.. и из этих платежей он получил только два! В день перед его отъездом я бы в доме Наира и встретился с Освальду – спонсором переезда Бимбы – который открыл мне по секрету, что беспокоится о выживании местре, сообщив количество людей – двадцать три!!!? – которые будут сопровождать его. Несправедливо обвинять Освальду или кого-либо еще из учеников в переезде Бимбы в Гойанию! Бимба всегда говорил мне: «Академия капоэйры – как дом человека... в нем может быть только один хозяин! В академии может быть только один местре!» и местре уехал обучать в академию местре Освальду. Когда он уехал отсюда, я был уверен, что больше никогда его не увижу!

Информация, собранная местре Ненелом, которого я считаю своим братом, показывает, что смерть местре уходит корнями в далекое прошлое. У местре Бимбы была астма, и доктор *Cisnando* научил его лечить ее инъекцией адреналина, что было обычаем того времени. Бимба в тайне продолжал это лечение, вопреки моим предупреждениям, потому что оно давало немедленное облегчение. Он не обращал внимания на гипертензивный

---

[*] Я не знаю, что значит эта фраза. Что-то связанное с кандомбле, очевидно.
(по информации в интернете: Yaô – «сын святого»; roncó – особое помещение, где проходят процесс посвящения – *прим. muhwase*).

эффект этого средства, потому что тот не оказывал на него действия, пока он был молод. В Гойании в горечи, возбуждении, бедности, с огромными расходами, его кровяное давление поднялось, и старое сердце больше не выдерживало ношу, взваленную на него гипертензией и депрессией. Почувствовав приступ астмы, он снова вернулся к старому средству. Также возможно, что «нехватка воздуха» была спровоцирована чисто эмоциональным гипертензивным кризисом, усиленным эпинефрином, который вызвал состояние, сведшее его в могилу. Не стоит никого винить в смерти местре... можно только оплакивать несчастье!

Воспоминания

Капоэйра едина!

Мы способны распознать игру капоэйры по набору движений, ритму и мелодии, вопреки тому, что это многогранный, в высшей степени индивидуальный процесс, наполненный отличительными чертами, придающими ему уникальную и безошибочную индивидуальность! «Каждый капоэйрист – это новый стиль!» Это легко понять, зная, что капоэйра – это моторная активность, облекающая в конкретную форму индивидуальность каждого занимающегося, во всей его/ее невро-психо-социо-культурной сложности. Каждый показывает свою индивидуальность в наборе движений и деталях каждого движения!

Местре Бимба говорил: «Каждый наносит удары и выполняет движения по-своему!» и отвечал, когда я спрашивал о чьей-либо игре: «Это его способ!» В другой раз он сказал мне: «Если ты устранишь этот дефект, появится другой!» Сама капоэйра, потому что это первоначально стиль жизни, философия жизни, способ существования, потому что она включает социальное окружение, потому что она существует в определенный исторический момент, впитывает социо-политико-культурные влияния и изменяет окружающее в постоянном диалектическом процессе!

Капоэйра, которую я вижу сегодня, все равно радует меня, хотя она очень отличается от той капоэйры, которую я видел и которой занимался в своей молодости! Я могу думать даже – и это причуда старости – что «в мое время она была лучше!» В реальности «лучше» и «хуже» не существуют – существует просто разное – в историческом и культурном эволюционном процессе, меняющемся каждый миг! Точно так же, если мы понаблюдаем за капоэйристом в течение всей его жизни, мы конечно же найдем различия в его поведении, его философии и его движениях, при этом он не потеряет своей индивидуальности! Эти вещи меняются, потому что историческое окружение более не то же самое!

Эти размышления позволяют сделать вывод, что каждый местре, будучи отдельной личностью со своей индивидуальностью, создает свой стиль и передает его своим потомкам. Мы можем даже заключить, что социокультурное влияние добавляет детали в капоэйру этого периода времени! Несмотря на наличие великих людей, человечество двигается по своей собственной траектории. Мы живем каждый миг, мы дышим и включаем в свое поведение неощутимые элементы всех тех, больших и малых, кто предшествовал нам на долгом пути, который заставляет нас проходить история!

Вышло так, что в определенный исторический момент было необходимо скрыть капоэйру под покровом байянского регионального боевого искусства, чтобы избежать существующего уголовного преследования. Это схоже с тем, что произошло в кандомбле с принятием христианской номенклатуры его оришей без потери аутентичности! Это цена выживания обоих культурных процессов! Ритуал, сердце процесса, в обоих случаях остался невредим до сего дня. Это свидетельствует в пользу мудрости африканского характера и философии, непрямого сопротивления, уклонения, сокрытия цели – характерных для капоэйры!

«Капоэйра – мать всех боевых искусств»

Воздавая должное Нею Беримбау – страстному увлечению искусством капоэйры!
Эмо – мечте капоэйры!
И Паулу – пробуждению Индии!

Эта достойная мастера фраза местре действительно выражает потенциал, заключенный в задорной игре байянских негров, что мы и попытаемся продемонстрировать, анализируя ее образ бытия. Мы можем увидеть, путем простого ежедневного наблюдения в роде, что признаком капоэйры, как физической активности, является следование ритму и мелодии того, что управляет ее движениями – беримбау! *Cabaça*, вибрирующая в резонансе с единственной струной, продлевает и модулирует сухой звук от удара вареты, продолжая его, и тем самым позволяя гармоническое слияние последовательных нот, не нарушая ритм *caxixi*, или монотонные удары *pandeiro*! Словно каждая последующая нота принимает в себя немного предыдущей и отдается эхом в следующей, объединяя «Прошлое» и «Будущее» в настоящем момента!

Африка и Индия бок о бок в Единстве Бытия, поют «БУДУЩЕЕ – ЭТО СЕЙЧАС!» «*I-ê-ê-viva Krishnamurti! Camará!*» Независимо от природы движения, его цели, или способа совершить его, до тех пор, пока оно подходит под ритмико-мелодическую линию, словно строка поэмы, сохраняя «гармонию того, что было, и того, что еще случится», «это капоэйра… да, сеньор!»

Глядя с этой стороны, движения всех боевых искусств и танцев, все движения, возникающие из человеческого тела – естественно, словно дождь из облака, словно ветер из воздуха, словно волны из моря – в соответствии с ритмом-мелодией беримбау – «капоэйра! Да, сеньор!»

«Мать всех боевых искусств!»

Метафизика капоэйры

Капоэйра – это реминисценция ритуального танца, поскольку это форма физического выражения Существа, как единого целого! Жесты, движения и отношения отражают происходящее внутри Существа, даже на подсознательном или бессознательном уровне. Они выражают настоящее желание, которое не принадлежит только одному занимающемуся, но вместо этого коллективу существ под управлением музыки. Этот процесс происходит так, как если бы происходило слияние существ, участвующих в игре, в котором оба знают каким-то образом о настоящем состоянии друг друга, посредством вневременного и внепространственного общения, схожего с сатори, или интеграцией на духовном уровне!

Желание каждого Существа – подтвердить свое превосходство через ритуальный танец. Происходит взаимодействие на подсознательном и бессознательном уровне между двумя участниками, которое допускает признание доминирующей воли через жесты, движения и положения, способные позволить доминируемой воле принять жесты, движения и положения, которые демонстрируют власть доминирующей воли! Из личного опыта занятий капоэйрой я могу заявить, что возможно управлять другим игроком так, чтобы привести его в положение, удобное для применения определенного удара, заставить его потерять способность к защите или атаке, как это происходит при «загоне в угол»!

Загон в угол – это ситуация, создаваемая в игре капоэйры, в которой один из игроков оказывается в положении, схожем с положением животного, загоняемого в загон ковбоем, при помощи жестов, действий, или команд другой природы – с той особенностью, что загоняемый не имеет иной альтернативы кроме подчинения! С точки зрения боевых искусств это соответствует иммобилизации (*gatame*) в борьбе в партере (*newaza*) в дзюдо. Отличие в тонкости загона в угол, который является плодом скорее ритуальных жестов, чем прямого использования силы или техники в контакте! В обоих видах спорта существуют встреча и слияние Существ, которые противостоят друг другу! В обоих может иметь место феномен прямого восприятия и предсказания поведения оппонента – это я тоже знаю из личного опыта!

Когда я достиг определенного уровня в этом японском боевом искусстве, то заметил, что не наблюдаю и не чувствую присутствие движений оппонента обычными органами чувств; я просто знаю, что он собирается делать. Мастер Йошида объяснил – радостно, счастливо, улыбаясь – «ты изучил дзюдо! Более-менее седьмой дан!» После первой стадии шока и эйфории я вспомнил, что в капоэйре имело место то же самое: «держать лассо», человек должен знать, что сделает второй игрок... чтобы «загнать в угол», следует предвидеть, что сделает другой игрок... Японцы заявляют, что их боевое искусство – это путь (до) изучения мягкости (дзю)... Бразильцы полагают, что капоэйра – это путь изучения пути бытия!

Участие зрителей

Бимба, верный африканским обычаям, всегда настаивал, чтобы зрители участвовали в хоре. Он подчеркивал игру оркестра ударами в ладоши. Будучи молодым человеком из католической культуры, непривычным к социоплеменным тонкостям, я не замечал африканских тонкостей! Сегодня более широкое представление о вселенной (многомерная! – говорит современная физика... многовибрационная! – добавляют метафизики) открывает глубину понимания древних!

При помощи хора хлопков местре превращал публику в гигантский усилитель вибраций роды, создавая таким образом огромное энергетическое поле, окружающее нас. Это была атмосфера единства, созидающая в сердцах всех людей великую общность через интеграцию духа. Пение в хоре, хлопки в такт ритму/мелодии беримбау преодолевали ограничения материи, достигая при помощи гармонической вибрации высшего экстаза, общего сознания, коллективного транса.

Дзен-африканизм? Африканская Мудрость? НАДЛИЧНОСТНАЯ КАПОЭЙРА?

Действующая педагогика

Бимба был более чем просто местре капоэйры. Он был великим психологом, гением, способным привить в сердце молодого человека очарование смелостью в сочетании с благоразумием, дабы тот смог защитить себя от малисии, поджидающей его на каждом перекрестке жизни! Его истории, его юмористические высказывания и его особенные жесты магически переносили нас в театр жизни, где мы проживали его опыт без дорогостоящих страданий практики! В каждой истории был пример! – опасность, которую следовало обойти, предупреждение, поучение – в каждом высказывании был урок, который надо было прожить!

Он говорил годами, без перерыва, не истощая свой репертуар. Я проводил часы, зачарованный, слушая его рассказы, всегда учащие человеческой природе и ситуациям жизни! Это была огромная тень, которая часто защищала меня в опасных ситуациях, уже пережитых мной в магии его историй!

«Даже храбрым нужно быть вовремя!»

«Глупый крутой парень умирает раньше времени!»

Скромность местре

Вопреки ложному ореолу «жестокости», наш местре обладал великой скромностью, которая позволяла ему учиться на наших постоянных вопросах, предложениях и тому подобных вещах. Единственное, чего он не любил, это «если»! Когда он слышал: «Что

если я сделаю то, или это, чтобы получить то или это?» без демонстрации на практике, он взрывался от смеха и саркастически замечал: «Если! Если! Если?! Это стрекот цикады!»*

Были *Cisnando*, *Rui*, *Galba*, *Delsimar*, *Mané Rozendo*, *Brasilino*, *Jacinto*, можно упомянуть *Aquiles*, *Maia*, *Luizinho*, *Rubinho*, *Edinho*, *Clarindo*, *Augusto*, *Geraldo*, *Helio Noronha*, *Norman*, *Zezito*, *Adib*, *Camixa Roxa*, *Humberto Noronha*, *Filhote de Onça*, *Cascavel*, *Saci*, *Piloto*, *Jesus*, *Acordeon*, *Itapoan*, *Vermelho 27*, *Miranda* и многие другие! Все общались, рассуждали и придумывали названия, техники, броски, последовательности, спортивное оборудование, упражнения, движения, истории, юмористические высказывания, развлечения, анекдоты, которые местре слышал, обдумывал, давал или нет свое согласие и включал или нет в репертуар! Аспект «Африканской мудрости… Скромности… быть способным учиться у каждого!» Так «режионал» никогда не прекращал расти… и развиваться!

«Переворот мира».

Африканская мудрость, подобно мудрости Лао-цзы, полна упоминаний возможности для совершения действий, положений и слов. «Жди точно подходящего времени!» Это вставка части в контекст, мгновения во время: «Это его способ... плоды приходят только со временем!» Ситуации сменяют друг друга в круговой непрерывности, биполярном цикле, «переворот мира» – прекрасное и опасное, игра и драка, *floreio* и атака, уход и контратака, просто и трудно...

Подобно современной физике, капоэйра оставляет место принципу неопределенности: «Кто знает?» «Кто ходит туда?» «Делай *floreio*, чтобы скрыть удары...» «Мандинга...» Малисия...» «Каждое движение рождается из предыдущего...» «И кто знает, что случиться после?»

«Золотой ключ»

Посвящается всем, кто играл в роде капоэйры, кто проживал капоэйру в роде жизни – как если бы жизнь была просто игрой, без победителей и проигравших – ради удовольствия игры, с «МЕСТРЕ» в качестве «СУДЬИ»!

Бимба заканчивал вечера и показы капоэйры специальной игрой среди лучших участников – «золотым ключом» события. Это был апофеоз, включающий всех зрителей, славная демонстрация того, что душа капоэйры рождается в сердце капоэйриста, поется в голосе беримбау, отзвучит в оркестре, оживает в капоэйристах и, путем магической коммуникации, превращает зрителей в космическое существо – наш собственный чудесный исток!

Важность свистка

Все годы, что я наблюдал деятельность местре, хотя и привыкнув видеть свисток, висящий у него на шее или запястье, и видя, как он используется для подачи команд оркестру и контроля за началом и концом каждого «раунда», я не обращал внимания на его важность! В действительности мне не нравилось его использование, потому что он напоминал мне школу самбы, инспектора дорожного движения, ночную охрану, или футбольного рефери. Возможно, эта неприязнь не давала мне увидеть его важность ясно, как я вижу ее сегодня.

Отсутствие местре и память о его присутствии создает контраст, позволяющий мне различать маленькие нюансы в развитии сегодняшних род, демонстрирующие важность свистка. Я попробую объяснить его необходимость и причины для его использования,

* В португальском слово «если» – «se». Таким образом «se! se! se!» напоминает стрекотание цикады.

сравнивая современное течение демонстраций и тренировок с тем, что я привык видеть раньше.

Во время занятий местре играл на беримбау и не использовал *pandeiro* или свисток. На демонстрациях он не играл на беримбау; он использовал свисток и требовал *pandeiro*. На занятиях токе беримбау контролировал длительность каждого раунда. Местре, внимательный к движениям игроков, заметив, что один из них устал, или еще какую-либо причину, которая требовала остановить действие, останавливал токе и останавливал игру! Конечно же, начало отмечалось токе беримбау, кроме последовательностей бросков, которые подчинялись устной команде. Меньшее количество участников и отсутствие зрителей и внешних помех для действий студентов оправдывали эту практику. Во-вторых, мы должны учесть тот факт, что студенты находились под прямым контролем местре, внимательно обучаясь под более спокойный ритм, управляемые самим местре, без возбуждения *corridos*, хлопков или оркестра. Это порождало более спокойное поведение.

На демонстрациях руководство местре распространялось на студентов, зрителей и оркестр, не считая ответственности за саму демонстрацию. Это требовало ряда мер для улучшения контроля. Первым способом было передать токе беримбау другим; стоимость профессиональных музыкантов заставляла местре сокращать количество инструментов до минимума! Второй мерой было использование свистка, чтобы управлять началом токе и избегать вмешательства оркестра, когда заканчивалась каждая игра. По первому звуку свистка оркестр начинал играть и останавливался, только когда местре давал длинный свисток и поднимал обе руки – местре действовал как маэстро! Капоэйристы ждали у основания беримбау сигнала «*volta do mundo*» в песне местре, или короткого свистка, который разрешал начало игры. Приостановка игры обозначалась долгим свистком местре и подъемом одной руки – местре действовал как арбитр.

Необходимость пронзительного звука свистка очевидна, когда мы представим общую сумму оркестра, пения и энтузиазма участников. Мы отмечаем, что риска несчастных случаев из-за усталости одного из участников, которая остается незамеченной его партнером, можно избежать только при внимательном взгляде арбитра – как и поступал Бимба! Местре прерывал игру, заметив усталость, побуждение к насилию, или ускорение ритма оркестра из-за излишнего энтузиазма игроков, избегая подобным образом несчастных случаев!

Свисток также служил сигналом начала и конца, когда мы тренировали скорость движений на курсе специализации.

В практиках удушения и захвата оружия свисток был незаменим! Таким образом свисток был важным фактором в безопасности режионала!

Дополнение. Профессор *Pierre Fatumbi Verger* предложил мне копию пленки, записанной в республике Бенин, в городе *Ilexá*, в Храме *Logunedê*, на периодических встречах Бабалоришей для обучения легендам и историям, сообщения новостей общины и укрепления базовых культурных основ социальной группы. На этой пленке мы находим различные способы говорить о текущей теме, демонстрируя тональные ритм и метр разных видов речи и пения. Кроме ритмическо-мелодического богатства мы находим использование свистка для управления церемонией, прерывающего оркестр в нужные моменты и демонстрирующего этим происхождение использования свистка для управления оркестрами в школах самбы, фольклорных музыкальных группах и оркестрах капоэйры. В действительности это можно считать африканской традицией, которая сохранилась в течении времени – еще одна причина для ее сохранения в наши дни!

Техническое приложение

Посвящается местре, живущим день за днем, обучая искусству São Salomão…
«Старейшим», занимавшимся капоэйрой и до сих пор чувствующим колебания беримбау и желание вернутся в то время! То прекрасное время!
Всем непрофессионалам с нашими извинениями за невразумительность описаний, требующих практической демонстрации в присутствии местре!

Письма-ответы местре Ненелу

1. Как и когда вы вступили в академию?

В молодости капоэйра вызвала у меня восхищение, происходившее от легендарных фигур, возникших из эры рабства как герои, полубоги, вырезанные из черного дерева устной традицией нашего *Recôncavo*, почитаемых за свою смелость в защите рабов и за свою способность скрываться от преследователей. Они были символами сопротивления простых людей угнетению рабовладельцев и почитались за свое умение избегать засад «солдат полиции» и так называемых «*capitães do mato*».*

Виновники этих легенд были моими кумирами – тайно! – потому что христианской культурой португальского происхождения, в которой я родился и вырос, было запрещено восхищаться ими!

В 18 лет я вступил в CPOR, где майор *Freitas*, наш командир, ввел курс *Luta Regional Baiana*. Я обращался к своим старшим по званию, чтобы меня записали на курс «*Luta Regional*» в «Бараки *Barbalho*». «Капоэйра!?» ... «Никогда!» говорили мои начальники. Я заплатил 2000 реалов за вступление. Я свалился на спину и ударился головой о землю, заслужив похвалу – «*Branco raçudo*!»** – и дружбу человека, который был для меня примером для подражания, примером храбрости, силы, верности и ума, вместе с наивностью, чистотой и спонтанностью ребенка. «Маленькое сердечко *Erê*** в великолепии *Orixá*». То там, то тут со мной обращались, словно с сыном мифологического воплощения, которое все еще представляет образ Друга, Отца, Местре! Я не «вступил» в академию… Я «остался» в академии; Я «вступил» в семью того, кто был и всегда будет моим кумиром, местре, гуру… В чьей тени мы навсегда останемся Вечными Последователями!

2. Какими были система и метод обучения?

Попав в роду месте Бимбы, я нашел его систему и метод обучения уже созданными. «Творение» было закончено; вскоре на сцену должна была выйти «Эволюция», как сказал бы Дарвин, будь он байянцем как *Dorival Caymi*!

Система базировалась на трех фундаментальных основах. Первым столпом была частая, внимательная, уважительная и дисциплинированная практика, с соблюдением доминирующих медико-спортивных правил того времени. Ничего не было в избытке, потому что «слишком много упражнений вредит вашему сердцу!» Доминирующая медицинская доктрина подтверждала, что слишком большое усилие перенапрягало

---

* «Лесные капитаны» – те, кто ловил сбежавших рабов.
** Свободно переводится как «Белый с характером».
*** Erê – это та часть, что соединяет человека с его orixá.

сердечную мышцу не увеличивая ее микроциркуляцию и создавая аномальную ситуацию, как доказала наука... и все сказали «Аминь»!

Местре сажал нас на скамейку «отдохнуть» согласно «докторам», «чтобы не лишиться своего ежемесячного дохода». Хотя этот медицинский совет был предписан доминирующей европейской культурой, а местре Бимба прежде всего был черным, он беспокоился о сыновьях прекрасного цветка байянского общества и определенно не был глуп! Всех предосторожностей было мало! Это был жесткий контроль, твердо основанный на медицине, которую *Cisnando* принес из университета в Академию – «современное убеждение», как мы сказали бы сегодня.

Вторым столпом был ритм. Природная музыкальность местре и традиция поставили беримбау в центр, из которого излучалась капоэйра, властвовавшая над нами. Была всеобщая занятость изучением токе и убеждение, что без знания токе никто не может обучаться капоэйре. Все купили беримбау и были обучены обращению с ними, хотя не все достигли успеха в овладении этим искусством!

Третьим столпом было совершенствование отмечающих ударов. Постоянная практика – без жесткости – обучение последовательностям, а также частые игры с разными партнерами, закрепляющие рефлексы человека и его способность предвидеть возможные ситуации. Для нас было достаточно дать понять, что бы можем нанести удар. Мы скрывали атакующее движение в наборе движений *floreio*, чтобы партнер не мог открыть наше истинное намерение вовремя!

Мудрость местре проявилась в философии, что лучше не бить. Когда оппонент достает тебя, учись и предотвращай! «Лучше скрывать вашу игру, чтобы вы могли использовать свою атаку в момент необходимости!» Мы называли эту стратегию скрытности «ловкостью» или «*mandinga*» – «держи лассо, чтобы поймать другого игрока!» Высшим уровнем мастерства было приобретение уверенности в своем техническом превосходстве так, чтобы оппонент даже не заметил этого!

Для нас было достаточным увидеть, при помощи «отмечающих ударов», «дыру» в «защите» оппонента; понять возможность атаки. *Iúna*[*] хитра у фонтана с водой, она была хитра, она была быстра, но капоэйра достала ее! *Camará*!

Итог, тот, кто бьет других – глуп!

Удар должен был только достичь другого игрока, чтобы научить его закрывать открытое место в своей защите! Это было оказание ему чести – показать ему изъян в его защите – доказательство уважения и доверия!

Если существовало недоверие – поскольку у нас тоже были свои причуды, антипатии, расколы – мы сохраняли в тайне то, что заметили «до момента необходимости»! Это была «система», гарантирующая успех «метода».

«Метод» был ясен, прост, здоров и эффективен: начинать с изолированных, простых и безопасных движений, чтобы развить мышечную силу и баланс, необходимые для занятий спортом. Другие простые движения гарантировали безопасность финтов и помогали привыкнуть быстро опускаться, без страха упасть на землю, и наконец, сопровождать атакующее движение, избегая удара. Была последняя группа движений, которая приготовляла студентов уклоняться в нужную сторону до возможности быть сбитым, и таким образом избавиться от страха быть сбитым! «Необходимо уклониться до того, как вас сбили!»

3. Что означает для вас выражение «капоэйра режионал»?

---

[*] Iúna – это птица.

Капоэйра в своем истоке одна. Личность местре Бимбы спровоцировала ее разделение от корней с созданием *Luta Regional Baiana*, чтобы избежать запрета на ее практику уголовным кодексом! Выражение *Caribé*: «Бимба – это Лютер капоэйры» хорошо описывает величие его личности. Вопреки изменению исходных условий, уважение к нашим традициям требует от нас сохранить название капоэйра режионал – странное название, но освященное использованием для обозначения стиля, созданного местре Бимбой.

4. Как возник режионал?

Капоэйра классифицировалась уголовным кодексом как бродяжничество и наказывалась тюрьмой. До изменения закона не существовало способа разрешить ее публичную практику. С любезности федерального правительства, была зарегистрирована *Luta Regional Baiana* – подобие капоэйры во всем, кроме названия. Поскольку она не называлась «капоэйра», ее можно было свободно практиковать. Министерство Образования ограничивало обучение физическому образованию лицензированными профессорами и инструкторами – но опять же *Dr. Getúlio Vargas* поддерживал *Luta Regional Baiana*! *Manoel dos Reis Machado* получил от Министерства Образования необходимый диплом инструктора физического образования, подписанный доктором *Gustavo Capanema*! Так возникла первая «Академия» *Luta Regional Baiana*, ознаменовавшая освобождение капоэйры! Так что даже капоэйра стиля ангола получила пользу от образования режионала!

5. Чем был режионал, когда вы начали заниматься?

Когда я начал изучать капоэйру и поклоняться местре, мы с радостью исполняли его приказы. Я могу сказать, что имел удовольствие наблюдать Золотой Век Режионала! Общая схема занятий «режионалом» в то время описана в этих текстах.

6. Как распространялся режионал?

Он следовал линии, прочерченной постоянной мудростью и руководством местре – за исключением мелких разногласий, вроде отделения местре *Senna* и появления местре *Aristides*. Первая капоэйра режионал родилась в капоэйристском сообществе, вне Академии Бимбы и утверждения ценности стиля Бимбы.

Carlos Senna, чье присутствие в эволюции капоэйры значительно, организовал первые официальные соревнования по капоэйре, как боевому искусству. Это произошло в Байянском Теннисном Клубе, и мы участвовали как представители Байянской Бойцовской Федерации, и ее президент, *Fauzi Abdala João*, состоял в судейской комиссии. В дополнение к этому, *Senna* основал систему градуации, способную стимулировать изучение и развитие капоэйры, основную в урегулировании капоэйры как вида спорта. Он отделился от стиля режионал и создал технику коллективной тренировки – *Capoeira Estilizada*, схожую с восточными искусствами, следующую образцу занятий военной физической подготовкой. Этот стиль позже был улучшен местре *Acordeon* и Местре *Onça* в Сан-Паулу и позже в Соединенных Штатах. *Senna* – с его идеалистическим, импульсивным, противоречивым, увлекающимся и общительным характером – создал в США спортивный комплекс, SENNAVOX, где развил плодотворную и упорную работу по пропаганде капоэйры, с кучей военной дисциплины. Если бы он уделял больше внимания присутствию беримбау, отдача от его метода была бы больше и лучше!

Местре *Aristides* не был студентом местре Бимбы, но перенял режионал с самого начала. Он развил новаторскую работу, обучая детей в начальной школе стилю режионал под

управлением беримбау. Он был ключевой фигурой, вместе с местре *Itapoan*, в насаждении капоэйры в системе образования!

С уходом местре Бимбы капоэйра режионал потеряла своей компас и подверглась трансформации, которая не кажется мне полезной. Она начала следовать импульсам ложной эффективности за счет скорости и ярости движений, без предохраняющих финтов и предусмотрительности, которые развиваются только при близкой игре под эгидой беримбау!

7. Какое ваше мнение об эволюции режионала?

Я полагаю, что преобладающий стиль в сегодняшних родах капоэйры режионал отклоняется от традиционных учений местре в следующих пунктах:

Неповиновение ритму оркестра

Жинга, не попадающая в ритм

Прыгающая жинга

Недостаток отмечающих ударов

Неуместные и жесткие удары

Избыточное разделение между участниками

Бесполезные, безвредные движения вне ритма беримбау

Выставление жизненно важных частей тела во время движений атаки, защиты, финтов и floreio

Жинга с открытой защитой

Недостаток низкой игры

Недостаток движений floreio в жинге

Бедность последовательностей, floreio и «бросков»

Напряженная и твердая мускулатура

С моих времен стереотип «боя» включал жесткость, разрушение истинной капоэйры практикой грубости, хотя и сдерживаемой авторитетом и дисциплиной местре! Жесткость порождает тяжелые, внезапные движения вне ритма беримбау; они вредят жинге и сдерживают технический прогресс студента!

Студенты в страхе отдаляются друг от друга во время игры. Они теряют способность отмечать удары, которая необходима для близкой игры. Уверенные в неэффективности атак, защищенные дистанцией, занимающиеся кончают, судорожно прыгая вокруг, пока ожидают шанса совершить быстрый, сильный, коварный – но испуганный! – удар.

Из-за того, что они находятся вне досягаемости своих партнеров, они чувствуют, что могут делать сальто, повороты и другие движения, совершаемые не к месту, нескладно и без ритма. Эффективность потеряна, элегантность потеряна, красота потеряна, отмечающие удары потеряны, живость потеряна, эластичность потеряна, уверенность в себе потеряна... лучшее, что есть в капоэйре, потеряно! Этот процесс ухудшается недостатком компетенции инструкторов. Чем больше разделение между партнерами, тем хуже квалификация, и неважно кто ведет тренировку! Только хороший местре передает уверенность в себе, которая является единственной силой, способной свести двух оппонентов вместе близко в атакующих движениях и защитных маневрах!

Когда два бойца отделяются друг от друга, их разделяет страх! Разделение бойцов превращает демонстрацию возможностей и смелости в гротескный спектакль изолированных акробатов, практикующих эквилибристику и индивидуальные акробатические трюки бесцельно, без связи с токе беримбау, который является царем

спектакля. «Цирковая акробатика!» – как сказал бы местре. Мы не можем отметить даже эволюцию в сторону восточных боевых искусств, ведомых техникой, способностью, настойчивостью, преданностью, дисциплиной и сверх всего смелостью! «Лучше смерть чем бегство!» – устанавливает закон Бушидо! Согласно самому определению капоэйры, мы можем принять любое название для этой практики, кроме ИГРЫ КАПОЭЙРЫ!

8. Какой была система градуации в ваше время?

После одобрения местре на настоящем «вступительном экзамене» – проверки связок, баланса, моста и т.д. будущего студента – начинающий принимался на уровень НОВИЧКА, и садился на скамейку наблюдать! На следующем занятии проходил его первый урок. Местре обычно брал обе руки новичка и двигал их в танце жинги. Затем он отпускал руки и демонстрировал «высокую защиту» – подняв свою руку впереди – не закрывая глаза! – тогда как другая рука опускалась вниз для защиты бока, сохраняя равновесие! Новичок повторял эти движения, не сводя взгляда с местре, в соответствии с серьезным предупреждением. Продолжая, студент изучал «защиту в *cocorinha*», продемонстрированную местре, не забывая защищать свои лицо и бок!

Старый стул, нестрашный и неподвижный, стоял посередине комнаты, пока местре быстро рисовал траекторию Млечного Пути белой подошвой своей ноги над черным стулом, элегантно возвращаясь в начальную позицию – *cocorinha* – с лицом, защищенным одной сложенной в пригоршню рукой, и боком, защищенным другой рукой. Так он демонстрировал «*meia-lua de compasso*», христианское название «*rabo-de-arraia*», согласно крещению, принятому по законам белых людей! Пытаясь повторить это движение, новичок часто использовал не ту ногу – «собачье мочеиспускание», как говорил Бимба. «Столбиком» была голова местре. Местре рассказывал нам, что один новичок сломал ему нос во время одного из этих уроков, и отмечал, что движения новичка всегда невозможно предсказать; они могут даже суметь ударить беззаботного инструктора! После *meia-lua de compasso* местре продолжал двигаться в «*negativa*», опускаясь на ту же сторону, что и вытянутая нога, поддерживая себя рукой с той же стороны, почти ложась лицом на землю, не забывая поймать лодыжку оппонента изнутри его ноги, чтобы попытаться сбить его вниз... важная подготовка к совершенствованию *rasteira*!

Так, движение за движением студент заканчивал изучение «последовательностей», собрание основных изучаемых элементов, и продолжал заниматься без беримбау в течение необходимого для изучения базовых движений режионала периода.

Основным вкладом местре была превосходная концепция этой последовательности «основных», или «обучающих» движений, которая позволяла обучать капоэйре и распространять ее в невероятно короткий срок. Всего за шесть месяцев он был способен подготовить правильного капоэйриста, готового вступить в роду без стыда и большого количества пропущенных ударов!

Когда новичок приобретал подвижность, рефлексы и способность отмечать удары, что делало его способным предотвращать несчастные случаи, его «крестили» под звуки беримбау в медленном ритме, где его «вел» благожелательный «студент-выпускник». Грубость и попытки свалить не допускались, особенно *rasteira*! Студент получал *nome de guerra*,* обычно связанное с отличительными чертами его личности, поведения, или имени. Это было очень лично, метка огня, которая остается даже после смерти!

После этого новым рангом студента был КРЕЩЕНЫЙ или НОВЫЙ СТУДЕНТ. *Preguiça*, *Macaco*, *Borracha*, *Caveira*, *Medicina*, *Saci*, *Onça*, *Oncinha*, *Brabo*, *Zoinho*, *Vermelho*, *Cascavel*, *Pinico*, *Camisa Roxa*, *Camisinha*, *Canhão*, *Cabelo Louro*, *Suca*, *Boinha*, *Louro*,

* Капоэйристское имя; дословно «военное имя».

Kangurú, *Milk-Shake*, *Macaco*, *Escurinho*, *Itapoan*, *Alegria*, *Ziquiué*, *Tenilo*, *Edinho*, *Soló*, Gordo, *Pintado*, *Damião*, *Zé Grande*... список продолжается и теряется из виду!

Создавалась связь между крестным отцом и крестным сыном, запечатлевалась дружба с местре, партнерство, которое оставалось на всю жизнь. Это была нежная связь, связь дружбы, которая создавала из группы единство!

С течением времени – обычно через следующие три месяца занятий – когда студент становился экспертом в падении, не причиняя себе вреда, местре повышал его до ВЕТЕРАНА, и его можно было сбивать *rasteira*! Честь первой *rasteira* уступалась КРЕСТНОМУ ОТЦУ – мудрая предусмотрительность местре! Это помогало избегать случайностей, происходящих из злоупотребления техническим превосходством, которое упрямо практиковали некоторые жестокие студенты.

Через шесть месяцев, Ветеран проходил финальную проверку местре. Он ждал, когда этой ступени достигнут от четырех до шести студентов, и затем проводил ВЫПУСК с правом приводить TIJUBINA[40] – обычно подружку – КРЕСТНУЮ МАТЬ. *Nome de guerra* подтверждалось, и студент получал звание СТУДЕНТА-ВЫПУСКНИКА, с правом играть под токе *Iúna* с бросками и всем прочим.

Иногда местре предупреждал нас: «Он выпускник! Но... он новый!» чтобы сказать нам, что мы должны быть осторожными с только что выпущенными студентами. Временами он хватал более опытного игрока за руку, выводил его в центр роды и говорил: «Он выпускник, он его не было видно какое-то время». Местре всегда старался предупреждать несчастные случаи!

Некоторые студенты отличались качеством искусства, своим регулярным посещением и своей способностью обучать – эти студенты повышались до контра-местре!

9. Как возникла современная система градуации?

Признание капоэйры видом спорта требовало ее систематизации, без которой мы не смогли бы проводить соревнования, что является характерным для спорта. Систематизация была необходима, чтобы оценить технические способности соревнующихся; это единственный способ установить стандарты качества. Разделение спортсменов на категории фундаментально для проведения соревнований. Соревнование кролика с черепахой не включается в спортивные занятия, из-за неравенства соревнующихся. Мы можем выбрать лишь самое красное яблоко среди красных яблок. Невозможно сравнивать разные категории!

Категории должны относиться к возрасту, весу, уровню технического развития, времени тренировки, стилю, кроме специфических требований к капоэйре. Прежде всего, чтобы включить только капоэйристов, признанных официально, в целях безопасности. Хотя стиль режионал перенял термин «студент-выпускник», мы должны были принять официальную номенклатуру.

Стиль Сенны, стилизованная капоэйра, происходящий от вывезенных черных рабов и восточных боевых искусств, избрал цветные веревки, чтобы различать категории атлетов.

В стиле режионал мы приняли цветные платки, чтобы показать уровень наших атлетов, инструкторов и местре. Мы выбрали платки в соответствии с традиционным представлением о том, что старые капоэйристы носили на шее платки из натурального шелка (*marca Leão*!) в качестве защиты от лезвий, которые часто использовались в уличных драках. По случаю выпуска атлеты получали синий платок, символизирующий исходную градуацию. По окончании курса специализации он использовал красный платок. Музыканты, играющие на беримбау, использовали зеленый платок. Должность

[40] Молодая красивая женщина.

инструктора отмечалась синим платком. Те, кто были «контра-местре», имели право использовать желтый цвет. Белый платок, больше чем те, что использовались в системе градуации, со «знаком *São Salomão*» вышитым зеленым цветом в одном из углов, обозначал местре. Так разные категории атлетов различались цветами в целях проведения соревнований.

Символизм: Синий = цвет режионала; зеленый = музыкальный аспект; знак «*São Salomão*» – мудрость; белый = чистота и совершенство местре.

10. Почему *quadras* и *corridos*, но не *ladainha*?

Ответ таков, что сама музыкальная основа режионала несовместима с жанром *ladainha*, которая была слишком медленна и меланхолична для темперамента местре Бимбы. Беримбау накладывает ритм на занятие капоэйрой; изменение токе вызывает изменение в стиле. Новый стиль капоэйры невозможно создать, не создав новый токе. Невозможно играть режионал с токе из анголы. Модификация токе таким образом требовала новой модели песен и аккомпанемента. Это похоже на то, что находимо в танце и практике кандомбле. Токе *atabaque* накладывает его вибрацию на нашу нервную систему, и движения соответствующего *Orixá* проявляют себя в согласии с ритмом, мелодией и песнями!

11. Почему в режионале используется только один беримбау?

В капоэйристской роде местре Бимбы состав «оркестра» менялся в соответствии с количеством присутствующих игроков. Количество мелодических и ритмических инструментов имело свой максимум и минимум, внутри которых точное количество зависело то местре, всегда озабоченного чистотой ритма «режионала». Этот ритм был быстрее, горячее и сильнее по сравнению с ритмом «анголы», который был медленнее, хитрее, глаже и почти нежен, по словам местре. Для занимающегося было важно почувствовать удары *pandeiro* и изменения ритмов беримбау, которые управляли движениями «эволюции» в стиле игры.

Cavalaria – жесткая, тяжелая, силовая игра.

Iúna – низкая, хитрая, коварная, мудрая игра; хореографическая, показная... возвращение к игривому стилю!

Banguela и *Banguelinha* – близкая игра, тело к телу, близко, тренировка защиты от холодного оружия.

Idalina – высокая, свободная, хитрая игра, с богатством движений.

São Bento Grande – игра стиля режионал, сильная, быстрая, более жесткая, чем показная, энергичная, без потери малисии!

São Bento Pequeno[41] – более гладкая игра, тело к телу, больше работы ног и малисии!

Santa Maria[42] – простой, но быстрый токе, позволяющий высокую и свободную игру с множеством *floreios*.

Amazonas – создание местре, трудно следовать.

Таково было богатство ритмов и тонкостей мелодических вариаций, что немногие капоэйристы могли следовать музыкальным командам. Еще реже встречались те, кто мог исполнить их на беримбау.

---

[41] Бимба описывал его как «перевернутый *São Bento Grande*», вопреки информации, что этот токе не включен в режионал.

[42] Вопреки информации, что Бимба называл этот токе гимном режионала.

Минимумом был один беримбау, максимумом – три – один или два *gunga*, один или два *viola*. Один беримбау поддерживал ритм, тогда как другие исполняли импровизации в стиле джаза! Так же было и с *pandeiro* – одного было слишком мало, два – хорошо, а три – перегиб!

Бимба заботился о четком восприятии основного ритма – пока один из инструментов импровизировал, другие поддерживали ритм. Его одержимость чистотой ритма была так велика, что местре уменьшил количество «колокольчиков» на *pandeiro*, чтобы их звон не перекрывал основной ритм. Или возможно он сделал это, чтобы *pandeiro* больше напоминали звук *atabaque*?

Когда мы вырабатывали правила капоэйры, по просьбе *Pascoal Segreto Sobrinho*, президента Бразильской Бойцовской Конфедерации, я предложил, с утверждения местре, установить один беримбау и два *pandeiro*, чтобы способствовать восприятию ритма, добавив таким образом еще один параметр к оценке технического уровня занимающихся.

12. Можно ли исполнять в роде токе *Cavalaria*?

Токе «*Cavalaria*», которое подражает звуку лошадиных подков в «*musical onomatopoeia*», использовалось во времена запрета капоэйры и полицейского преследования, чтобы предупредить игроков о прибытии полиции. Когда его играли, капоэйристская рода маскировалась в роду самбы, с участием женщин, придавая праздничный и невинный тон нарушению закона. Позже *Cavalaria* использовалась как разрешение – или рекомендация?! – жесткой игры, чтобы показать пример, или удалить кого-то нежелательного (или просто неизвестного!), кто был заинтересован в участии.

«*Lori Ôpa*!» жесткого быстрого и горячего ритма; его игра жесткая и быстрая, что делает его непригодным к спортивным занятиям. Когда партнеры играли слишком быстро, не соблюдая более медленный токе, Бимба обычно бормотал: «Я растрачиваю свой токе», и переходил на *Cavalaria*, которая больше подходила к глупости возбужденных студентов!

13. Что мы можем сделать, чтобы сохранить наследие нашего отца и местре?

Следование принципам, на которых «Местре» основывал свою систему обучения, сохранит наше драгоценное наследие, не сдерживая индивидуальную эволюцию каждого атлета.

«Каждый исполняет движения согласно своему способу!»

«Плоды приходят лишь со временем!»

«Банановое дерево не рождает кешью!»

«Когда устраняешь один дефект, появляется другой!»

«Это его способ!»

«Все удары рождаются из жинги!»

14. Заключение

Капоэйра режионал – это лучшая демонстрация гибридизации африканских традиций с бразильскими обычаями. Это плод встречи прямого потомка африканцев со студентом португальского происхождения из Сеары. Простой словарь полуграмотного человека, обогащенный студентом-медиком, влюбленным в классику нашего языка, породил термины, которые мы используем, не спрашивая об их источнике: *academia... calouro... eterano... formado... ... formatura... curso de especialização... afilhado ... aluno novo... godemi (God'm it!)... suicídio... arpão de cabeça... asfixiante... balão arqueado... meia-lua de frente... meia-lua de compasso... batizado... paranifo... quadro de formatura... diploma... homenageado...*

exame final... demonstração... Единственное, чего не хватает, это степень мастера, учение, тезис, кафедра, исследование, устный экзамен, аудитория...

Белый палец *Cisnando*, указывающий сияющую траекторию черного монолита, между двумя культурами, которые мирно встретились! Белая рука *Cisnando*, открывающая двери *Palácio da Aclamação* Черному Гиганту, чтобы показать силу и воинские качества черной расы высшим чинам штата и республики! Плечи *Cisnando*, принесшие студентов высшего образования в «классы физического образования» местре Бимбы! Это точный портрет Баии смешанных кровей!

Nenel! *Formiga*! *Luizinho*! Все прежние студенты Бимбы «Сыновья местре Бимбы»! Достаточно поддержать и распространить указания, которые мы получили в разговорах и советах, в историях – истинных и выдуманных! – в фактах и наблюдениях запомненных устно, или записанных, или другими современными методами... и наше наследие будет сохранено!

Этот феномен уважения, сохранения и увековечения обычаев нашего народа – вот что мы называем ТРАДИЦИЕЙ, или более академическим словом КУЛЬТУРА!

Физическая подготовка при помощи капоэйры

«Тайцзыцюань с денде!»
мой племянник Тито

Старейшим, которые все еще любят жизнь
И хотят жить больше и лучше,
Занимаясь капоэйрой,
Благословение местре
И «São Salomão!»

Общее обсуждение

Капоэйра под медленный ритм может практиковаться индивидуально с целью улучшить аэробную выносливость. В то же время она совершенствует интеграцию дыхания с динамикой тела и ментальной релаксацией, позволяя совершать широкие движения, упражняющие брюшную мускулатуру. Естественно мы должны подбирать движения индивидуально и согласовывать их интенсивность с возрастом занимающегося.

Можно заниматься под ритм беримбау, или под свой внутренний ритм. Использование беримбау для создания ритма предпочтительнее. Наиболее подходящие токе зависят от цели тренировки – является ли целью поддержание физической формы, развитие техники, или подготовка к соревнованиям. Более медленные токе, особенно с богатейшими мелодическими вариациями в стиле режионала – *Banguela*, *Banguelinha*, *Idalina* и *Iuna* – рекомендуются более всего, так как они позволяют совершать движения, содержащие больше *floreio* и перемещений. Они также способствуют большей умственной концентрации на каждом движении.

Продолжительность занятия должна быть согласована с целью и способностями атлета; можно посоветовать, чтобы уровень физической подготовки и техники определялся заранее. Более старые занимающиеся должны благоразумно соблюдать рекомендации своего доктора относительно физической активности. Большинство «стариков» используют занятия капоэйрой для поддержания себя в хорошей форме, «чтобы не осрамиться перед детьми!», которые всегда рады «поймать» одного из «стариков» – всегда было удовольствием сбить одного из «стариков»! Некоторые практиковали базовые последовательности и прыжки, сопровождавшиеся ритмичными подпрыгиваниями в стиле военного танца ватутси,[43] а также отработку своих любимых движений. Другие практиковали «особую тайную тренировку», содержание которой они естественно держали при себе. Я использовал физическую подготовку в двух случаях, находя себя в плохом физическом состоянии, в том числе при периодических вирусных инфекциях. В обоих случаях я полностью восстановился. Этот опыт убедил меня, что выздоровление возможно даже на краю могилы, до тех пор, пока продвижение в упражнениях происходит постепенно и ровно, а продолжительность тренировок короткая и увеличивается медленно.

Важно напомнить, что с наступлением старости немедленный результат и метаболические следствия упражнения задерживаются. Первые занятия оставляют ложное ощущение хорошего самочувствия, которое через 36-48 часов сменяется болью суставов и общим утомлением, раздражительностью и бессонницей, показывающими, что мы перешли черту

[43] Народ в Руанде.

своих нынешних физических способностей. Поэтому необходимо быть благоразумными во время первых занятий, которые должны быть коротки, содержать естественные расслабленные движения без напряженного сокращения мышц или нагрузки на суставы.

Лично я использовал движение *ginga* в медленном ритме, в высокой или средней позиции, в сочетании с *cocorinha*, *meia-lua de frente* и *de compasso*, *arpão-de-cabeça*, *giro de cintura baixo*, ложный *meia-lua de compasso*, *discóbulo* и движения *floreio* руками в течение трех минут в день в первую неделю. Мы должны отметить важность естественного дыхания, через нос, поддерживая постоянный ритм. Если мы замечаем учащение дыхания, одышку или чувствуем, что задыхаемся, мы должны вернуться к *ginga* в высокой позиции в медленном ритме и попытаться восстановить нормальное дыхание, чтобы позже смочь перейти к остальным упражнениям. Мы всегда должны помнить, что очень важно не переходить границ, налагаемых возрастом и плохой физической формой!

Физиологические основы

Результат индивидуальных занятий капоэйрой происходит из единства тела и ума и из следствий сокращения мышечных волокон по команде ума.

Сокращение мышечных волокон сокращает объем лишней жидкости в теле, таким образом, выводя промежуточные продукты обмена веществ и другие остатки в кровеносные сосуды. Это также помогает циркуляции крови в периферических кровеносных сосудах. Мы должны подчеркнуть, что массированное сокращение мышц провоцирует нежелательные последствия – увеличение периферической сопротивляемости, ослабление потока крови – из чего можно заключить, что уравновешенные и медленные движения являются целью, к которой следует стремиться!

Уравновешенность включает использование минимально возможного количества мышечных волокон. Использование минимального количества необходимых мышц приводит к изящности и элегантности движений, контролируемых умом. Это позволяет отвод жидкости в находящиеся рядом участки тела и поступление питательных веществ во время последующего ослабления напряжения. Использование минимального количества мышечных волокон для выполнения определенного действия – это то же самое, что и увеличение нагрузки при метаболическом эффекте, идентичном происходящему при использовании дополнительного веса для нагрузки на большее количество волокон.

Медленность движения увеличивает эффективность аэробного мышечного процесса и способствует умственному контролю за движением! Соединение уравновешенности и медленности при совершении движения повышает общую крепость мышц и улучшает контроль нервов, превращая Существо в единое целое!

Наиболее полезные движения – это движения, начинающиеся от концов конечностей и распространяющиеся к их основанию, проводя ци (жизненную энергию), кровь и жидкости к органам чжан (плотные органы и их функции) и фу (полые органы и их функции), выполняя тем самым роль, заставившую Барлоу назвать мышцы «периферическим сердцем»!

Движения поясницы массируют внутренние органы, особенно органы брюшной полости. Движения верхней части спины развивают диафрагменное дыхание, улучшая эффективность дыхания; они также косвенно увеличивают производительность сердца, так как легкие упражняют вспомогательную циркуляторную функцию, ускоряя наполнение ушек предсердий.

Обобщая основные эффекты: в энергетическом теле мы увеличиваем поток ци за счет команд центральной нервной системы, питания и защиты (вэй и ян). В физическом теле сокращение мышц приводит к общему улучшению циркуляции крови вследствие увеличения потока органических жидкостей (цин), крови и лимфы.

Функциональная органическая адаптация в процессе улучшения физической формы проходит через начальный пневмо-циркуляторный этап, главным признаком которого является нехватка воздуха, а при задержке в нем холодный пот указывает на порог усталости. Улучшение физической формы не является линейно развивающимся процессом, в котором каждый день мы добиваемся небольших улучшений. Вместо этого оно является колеблющимся процессом с периодами хорошего самочувствия, перемежающимися периодами плохого, соответственно фазам адаптации организма к изменениям, вызываемым занятиями! Физические усилия в преклонном возрасте вызывают аккумуляцию метаболитов, которая дает о себе знать через 48-72 часа. Это делает необходимым всегда использовать небольшие нагрузки, которые должны увеличиваться со временем. Если это необходимо, мы можем прервать занятия на один или два дня для восстановления. Более благоразумно начинать с занятий через день, с дополнительным отдыхом каждую неделю.

Генеалогия движений

Ginga

Как спортивная практика, занятия капоэйрой коренным образом зависят от жинги. Это исходное движение, из которого происходят все остальные движения – это линия единства между последующими движениями. Из нее происходит легкость и естественность их развития. На практике не может быть прерывания между последовательными движениями – это не характерно для капоэйры!

Медленная *ginga* около трех минут, с представлением в уме каждого движения, и выполнением всех движений, которые могут начинаться из нее, работает как разминка, умственная релаксация и растяжка мышц! Мы должны отметить, что *ginga* должна выполняться, скользя ногами по земле ровно и изящно, с телом, готовым совершить уходящее или атакующее движение, всегда опирающимся на землю во время раскачивающихся движений. Туловище должно слегка наклоняться вперед, таким образом, способствуя уклоняющимся движениям назад, в стороны и к земле. Отклонение туловища назад замедляет движения из-за дисбаланса, который вызывает.

Основные движения

Из *ginga* рождается *cocorinha* – снижение корпуса за счет сгибания нижних конечностей. Второе основное движение – опускание на одну ногу, со второй ногой вытянутой вперед, тогда как тело падает в сторону вытянутой ноги, одна рука опирается на землю, а другая защищает лицо – мы оставляем *ginga* и входим в *negativa*. Третье основное движение – это поворот вокруг продольной оси тела, который ведет к выходу на *arpão de cabeça*, из которого происходят все движения, включающие осевое вращение тела. Этот поворот можно делать стоя на ногах – как выход на *arpão de cabeça* – или согнувшись в *cocorinha* – как ложный *meia-lua de compasso*. Из *ginga* мы также переходим к четвертому ключевому движению – *aú* – выброс корпуса в воздушном повороте вокруг головы с опорой на руки в сторону от исходного положения.

Вторичные движения

Из четырех движений, описанных выше, которые мы будем называть основными положениями или позициями, мы переходим к описанию каждого из их производных. Прыжки в *ginga* задерживают атакующие и защитные движения, ведут к бесполезному расходу энергии, одышке, возбуждению и незащищенности вместо подвижности и мастерства!

Важной частью процесса является создание воображаемого противника, который будет нападать и защищаться в каждом случае. Без этого метод теряет большую часть своей эффективности. В зависимости от способности занимающегося к концентрации и уровня его технического и умственного развития, может быть создано несколько воображаемых противников, увеличивая таким образом потенциал тренировки. Мы подчеркиваем, что такое поведение погасит все существующие в уме образы, подобно медитации во время физического движения, подобно дзену в восточных боевых искусствах.

Этот процесс, несмотря на важность его психосоматических результатов, остается незамеченным в нашей среде, вопреки своему потенциалу в спортивной практике.

Наиболее подходящая *ginga* в данном случае – это *ginga* в низкой или средней позиции, потому что она позволяет совершать движения с большей амплитудой и большей нагрузкой, в дополнение к положительному влиянию на дыхание и кровеносную систему. Положение в *ginga* и продолжительность упражнений должны быть приспособлены к условиям физического состояния занимающегося. Благоразумно начинать с высокой стойки, более уравновешенной, экономичной и простой для выполнения. Набор движений позволяет упражнять все мышцы тела, одновременно с умственным процессом создания, проекции и контроля образов каждого положения. Таким образом мы достигаем Совершенства Существа, психосоматической интеграции, объединения Тела и Ума при помощи мелодической магии капоэйры, в то же время переживая «Вечное Сейчас».

Умственная концентрация на совершенстве ритма движений снимает напряжение и стресс с нашего сознания! Раскачивающиеся движения рук закрывают все тело – голову, лицо, грудь, туловище, бока – защищая от атак любое из этих мест. Запястья слегка согнуты, кисти собраны в горсть, совершая круговые движения, отклоняющие в стороны, или вверх и вниз воображаемые удары. Это движение начинается с плечей, которые должны быть расслаблены, и сопровождается раскачиванием позвоночника. *Ginga* может породить движение продольного вращения, с одновременным сгибанием нижних конечностей, схожее с подготовкой к броску диска, как мы видим в «*discóbolo*», как мы стали называть с тех пор это движение. Из-за важности его функционального воздействия, мы рассмотрим его в специальном разделе.

Discóbulo – это движение происходит из *ginga* через продольное вращение в пояснице, продольное сгибание позвоночника и нижних конечностей с целью положить уходящую назад руку на пятку с противоположной стороны. Это движение требует гибкости и силы широких мышц спины и живота. Оно также включает вращение, сгибание и растягивание различных сегментов позвоночника. Во время исполнения *discóbolo* более выраженное опускание вниз допускает опору руками на землю рядом с телом, переход в положение негативы с вытягиванием ноги с той же стороны, и придвигая лицо очень близко в земле. При практике и улучшении физической формы мы можем перейти из позиции негативы к *queda de rim* с той же стороны.

Arpão de cabeça: выход на *arpão de cabeça* упражняет чувство равновесия и приготовляет тело к вращательным движениям, так обычным в капоэйре. Он улучшает вестибулярную функцию, вероятно тренируя зрительные рефлексы и движение жидкости в полукруглых

каналах внутреннего уха. Он состоит из полного поворота вокруг продольной оси тела с опорой на первую треть стопы с той же стороны, в которую совершается движение. Руки отделены от тела, а шея слегка согнута в сторону воображаемого противника во время всего вращения, дополняясь скрещиванием рук и *joelhada*[*] в защите от *cabeçada* противника, и завершаясь *negativa* и возвращением в *ginga*.

Negativa и ***cocorinha*** – следующие по важности элементы. Они должны выполняться с максимальным вниманием и координацией, включая мышцы живота и нижних конечностей.

Cocorinha – положение хорошо известное в нашей среде. Это положение отдыха у нашего народа, прославленное *Monteiro Lobato* в истории о *Jeca Tatú*. Это согнутое положение с расставленными ногами, смотрящими носками вперед, тело наклонено вперед, локти опираются на колени, кисти свисают вперед, глаза смотрят прямо. Оно использовалось при начальной оценке желавших вступить в нашу Академию. Местре подводил его итог в грубой форме во время первого урока каждого студента: «Это положение, в котором ты срешь в лесу» – и все сразу понимали! Они улыбались грубости слов местре, слова «своего парня»!

Во время игры капоэйры использование *cocorinha* в защите включало принятие согнутого положения с легким наклоном в одну сторону, помещая одну руку на землю, тогда как другая защищает лицо со стороны атакующего движения.

Местре подчеркивал: «подошвы ног должны хорошо опираться на землю, колени быть сильно согнуты, а тело наклоняться вперед», завершая наблюдением: «НЕ позволяйте своему телу наклоняться назад и не ставьте обе руки на землю!» Он объяснял, что помещение обеих рук на землю и отклонение тела назад делает низкие уклоны труднее, не упоминая о подъеме – что легко подтверждалось ежедневной практикой! В правильном положении центр тяжести тела проецируется на середину воображаемой линии, которая соединяет центры опоры ног, практически соответствуя вертикальной линии, которая проходит через центр атлета. Руки впереди естественно опираются на колени, запястья полусогнуты, а кисти висят впереди. Из этой позиции, если мы ровно наклоним туловище вперед и обопремся руками на землю, мы переходим в положение **pinto**,[*] характеризующееся динамическим равновесием тела на двух руках с центром тяжести, проецирующимся на середину воображаемой линии, соединяющей центры ладоней.

Из *cocorinha*, как настаивает капоэйра режионал, очень легко перейти в контратаку при помощи *meia-lua de compasso*, *rasteira*, или *armada-solta*, среди прочих движений.

Из *cocorinha* мы переходим к более продвинутому движению, характеризующуюся еще большим уклоном. Мы опираемся обеими руками на землю, вытянув ногу с той же стороны, наклоняя голову и тело близко к земле – это *negativa lateral*. Это прекрасное движение для укрепления мышц пресса, нижних конечностей, плечей и запястий.

Еще один компонент из группы производных *cocorinha* – это **giro de cintura Руя Говейи**.[***] Руй Говейя был известен своей исключительной игрой поясницы. Движение заключается в запуске тела назад и в сторону вращения, с опорой на землю обеими руками, быстро возвращаясь в исходное положение *cocorinha* тем же движением, но в другую сторону. Это движение становится сложнее и эффективнее, если поднять корпус на манер *queda de rim*, просто, или завершив его *rolê*.

Кроме развития чувства равновесия, гибкости поясницы и внутренних мышц вокруг позвоночника, это движение укрепляет и развивает мышцы верхней части тела, особенно мышцы груди и мышцы спины в районе грудного отдела позвоночника.

---

[*] Удар коленом.

[*] Цыпленок. Позже Деканиу описывает то же положение как *pinto catando milho* – «цыпленок, клюющий кукурузу», поскольку это то, что оно напоминает.

[***] Поворот поясницы.

Переход от ***cocorinha***[*] к ***giro de cintura*** **Руя** совершается в три этапа: опора руками на землю рядом с телом, опускание корпуса в ту же сторону, откуда можно вернутся в *cocorinha* вращением поясницы с отталкиванием руками от земли. Мы должны отметить, что опора на первую треть стопы в этом движении намного легче. Если ноги находятся слишком близко друг от друга, выполнение становится сложнее. Эффект усиливается, если мы совершаем это движение без импульса, исходящего от рук. Упражнение становится более эффективным, достигая свой полноты, если мы можем прийти в положение *queda-de-rim* и поддержать его какое-то время.

Мы также можем перейти из ***cocorinha*** к движению, называемому ***boca de calça***,[**] выполняя движение, симулирующее захват за штанины воображаемого оппонента и подтягивающее их к середине ваших ног с одновременным подъемом рук в круговом движении, как если бы мы отталкивали воображаемого противника назад, вынуждая его удариться о землю головой и задом.

Мы должны иметь в виду возможную попытку воображаемого противника ударить нас в пах, поэтому захват должен быть сильным, сдерживающим движения ног того, кого мы намереваемся бросить на землю.

Полный поворот согнувшись, начиная из *cocorinha* и возвращаясь в исходную позицию, идентичный тому, что делается в *meia-lua de compasso*, но без вытягивания ноги, является превосходным подготовительным упражнением для выполнения *rabo-de-arraia*. Совершение этого поворота, не нарушая ритм и не теряя равновесия, называется **ложным *meia-lua de compasso***. Он соответствует **выходу на *arpão de cabeça*** в согнутом положении.

Negativa – это сложное движение. Оно трудно для начинающих, потому что требует силы ног, гибкости поясницы и спины и эластичности запястий, чтобы смягчить удар о землю. Это одно из лучших упражнений в капоэйре, из-за вызываемого им развития мышц, гибкости суставов, требуемой в нем координации движений и психологического эффекта. Оно вызывает потерю страха падения, придает чувство способности избежать опасности и уверенность в себе. Мы называли это опускание **«падением на рессоры»** из-за того, что оно напоминает действие рессор автомобиля, смягчающее неровности ухабистых дорог. Будучи достаточно уязвимым положением, оно требует от занимающегося принятия психологической готовности выйти из него, что развивает быстроту и подвижность.

Важный деталью этого упражнения является близость к земле – парение, как можно ниже, но без удара об пол, с положением одной стороны лица очень близко к земле!

Мы можем выполнять негативу вперед => *negativa frontal*, или негативу вбок => *negativa lateral*. Обе можно выполнять неоднократно => *negativa iterativa*, или изолированно => *negativa simples*. Мы укрепляли мышцы для *negativa* последовательными приседаниями на одной ноге с вытянутой второй ногой, стоя перед стулом или скамейкой, служащими опорой для руки с той же стороны, что и вытянутая нога в положении *negativa lateral*. Подобная опора на скамейку или стул позволяет опускаться медленнее. Это дает возможность более длительного сокращения мышц нижних конечностей и мышц в районе плечей, что служит поддержкой и кроме того делает движение проще и безопаснее! Это сложное упражнение, включающее кроме мышц и суставов нижних конечностей область поясницы, позвоночник, плечи и верхние конечности. Оно требует большого усилия от кровеносной и дыхательной системы из-за большой нагрузки.

---

[*] Поскольку я перевожу названия движений, то могу объяснить и название «*cocorinha*». «*De cócoras*» означает «сидеть на корточках», что связано со словом *cocô* (дерьмо).

[**] Штанины.

Bananeira и ***Parada***[*] – это положения стоя вверх ногами. Положение с опорой только на руки называется *parada*, а если используется еще и голова, оно называется *bananeira*.

Bananeira можно разучить, практикуясь у стены. Можно положить на землю небольшую подушку для поддержки головы. Занимающийся опирается спиной на стену и постепенно поднимает ноги, пока не сможет стоять близко к стене. Подобная же практика с соответствующими изменениями может использоваться для тренировки *parada*.

Aú состоит из переворота вверх ногами в сторону, с опорой на одну или две руки, тело вертикально, и с последующим возвращением в жингу. Переход из жинги в *aú* можно сделать, сначала поставив руки на землю сбоку одной из ног и подпрыгнув или подняв противоположную ногу, пока занимающийся не сможет подскочить в *aú* и завершить его *rolê*.

Arqueamento:[**] тренировка *arqueamento* может начинаться из положения стоя рядом со стеной, приблизительно в 80 см от стены. Ноги должны быть на нормальном расстоянии друг от друга (20-30 см). Следует поднять руки над головой и поместить ладони на стену. Упражнение состоит в наклоне позвоночника назад с опорой на стену, начиная движение со сгибания шеи назад. Важно чтобы земля – и туфли, если они используются – не были скользкими, предоставляя таким образом достаточное трение и помогая избегать инцидентов. Это упражнение можно выполнять и в дверном проеме с расставленными и полусогнутыми ногами, держась руками за углы стены. Я предпочитаю второй способ из-за его большей безопасности.

Muzenza: движения в положении «*muzenza*» выполняются с глубоким сгибанием коленей, сопровождающимся наклоном туловища вперед, руки почти касаются земли, плечи раскачиваются в движении *giká*. Движения плечами идентичны движениям хореографии *muzenza* в «*saida de yaô*» – церемонии инициации кандомбле. Главный эффект *muzenza* – возрастающая нагрузка на нижние конечности. Она упражняет кровеносную и дыхательную системы, а полусогнутое положение помогает лучше использовать грудно-брюшной импульс. Это увеличивает силу травмирующих ударов и делает проще уходы в стороны и вниз.

Продвинутые движения

В обе стороны!

Meia-lua de compasso должен заканчиваться *cocorinha* и *aú* с *rolê*. *Rolê* в конце переворота лучше, поскольку он симулирует защиту от *ponteira*, направленного в лицо.

Benção должен практиковаться как травмирующий удар, нанося удар и немедленно убирая конечность – чем быстрее, тем лучше – стараясь не терять равновесия. Движение заканчивается *cocorinha* или *negativa*, второе более предпочтительно.

Quiexada может сопровождаться выходом в *aú* с или без *rolê*, в зависимости от соответствующей воображаемой контратаки. Эти движения должны часто повторяться с целью подготовить мускулатуру и нервную систему к *armada-solta*.

Armada-solta завершается *cocorinha*, *negativa* или *aú* (с или без *rolê*). *Cocorinha* допускает, что мы опускаемся в защите от высокой контратаки, *negativa* соответствует защите от *benção*, а *aú* симулирует уход от *rasteira* или выход из *negativa*. Частое повторение выхода на *arpão-de-cabeça* делает удержание равновесия в повороте *armada-solta* гораздо легче. Следует избегать поворота на пятках и страха падения – двух потенциальных врагов новичка.

---

[*] *Bananeira* означает «банановое дерево», а *parada* – «остановка», или «пауза».
[**] Мост.

Meia-lua de frente завершается *negativa*, *cocorinha*, или другим защитным движением, подобно учебным последовательностям.

Martelo следует начинать со сгибания колена и заканчивать хлестким ударом, нацеленным в голову или бок оппонента, в зависимости от гибкости занимающегося. Опора рукой, с противоположной от атакующей ноги стороны, на сидение стула, как использовал при обучении Бимба, способствует развитию мышц и гибкости тазобедренного сустава, а также развитию равновесия, необходимого для выполнения этого движения. Этот метод также позволяет выполнять движение медленнее, таким образом, усиливая его конечный эффект. Хотя **во время игры капоэйры** атакующая нога должна быть убрана немедленно, позволяя быстро и безопасно вернуться в исходную позицию, не дав оппоненту шанса захватить вашу ногу, ударить вам в пах, или применить *rasteira* в качестве контратаки. **Во время индивидуальной тренировки** это движение следует выполнять медленно, чтобы оно могло быть визуализировано, проанализировано и усовершенствовано. Пальцы ноги должны быть слегка согнуты, а мышцы нижней части ноги сокращены, чтобы избежать перелома пальцев во время выполнения удара верхней частью стопы. Это движение не до конца подходит под динамику капоэйры, так как не содержит автоматического ухода, характерного для этого боевого искусства. В каждом атакующем движении содержится потенциал элегантного и простого ухода. Это *mandinga* – секрет неуязвимости капоэйриста: всегда уклоняться, всегда уходить, оставаясь недосягаемым.

Мы не должны опускать движения локтей и рук из всех положений: *cutilada*, *godemi*, *galopante*, *asfixiante*, *pontas de dedos*, прямые и скрещенные удары, удары ладонью и тыльной стороной ладони, *garra de onça* и т.д.

Quebra-mão* должен необходимо сопровождаться *rasteira de lado*, *vingativa*, *banda de costas*, следует помнить, что он может понадобиться нам в самообороне.

На более продвинутом этапе мы можем включать симуляцию выходов и уходов в **бросающие движения**: *vingativa*, *banda traçada*, *banda de costas*, *balões*, *saltos*, *roles*, *arqueamentos*, *cruzilhas*, *cruz* и личные изобретения до бесконечности!

Эти более сложные движения требуют более сложного создания умственных образов; они требуют точности в чувстве времени.

Отсутствие настоящего оппонента затрудняет их выполнение еще больше, даже в медленном прокручивании воображаемой динамики, которая включает присутствие воображаемого противника в сложном движении точно во времени и пространстве!

Возрастающая сложность обогащает и усиливает эту фазу тренировки, стимулируя умственные процессы, креативность, внимание и интерес занимающегося к капоэйре, объединяя Тело и Ум, **объединяя Существо**!

Начальная тренировка

Давайте возьмем для примера старого капоэйриста, более старшего возраста, долго не занимавшегося спортом и решившего вернуть свою прежнюю форму или улучшить свое нынешнее физическое состояние.

Те, кто еще не занимался капоэйрой, испытают естественную трудность в понимании движений, описанных здесь; вот почему для обучения и помощи в занятиях необходим местре.

---

* Перелом руки

Тренировке должен предшествовать медицинский экзамен, чтобы оценить состояние здоровья и физической формы занимающегося, проводимый специальным тренером.

На первых уроках капоэйры местре Бимба пользовался старым стулом для представления воображаемого противника и демонстрации первых движений последовательностей. Это делало обучение проще в смысле физической подготовки для капоэйры. Стул местре, кроме обозначения оппонента, служит опорой в упражнениях. Будучи препятствием в поле зрения, он привлекает внимание занимающегося, таким образом развивая способность отмечать удары, уверенность и смелость в выполнении движений, и гарантируя безопасность занятий.

Первая фаза тренировки основана на жинге с множеством *floreio* – движений верхними конечностями. Руки должны обмахивать весь перед занимающегося от головы до колен и от центра к бокам. Движения должны быть свободны, а внимание сконцентрировано на каждом шаге тренировки.

Рекомендуется начинать с высокой защиты, которая проще, и постепенно понижать ее, пока занимающийся не достигнет нижней защиты, как в игре *Iúna*. Каждое движение должно сопровождаться представлением ментального образа оппонента, угрожающего атакой. Мы защищаем себя от него уходами, мягкими блоками, которые отклоняют удар в сторону, в соответствии с его направлением, чтобы снизить воздействие силы, не давая таким образом атаке достичь цели.

В этой фазе мы можем ввести выход на *arpão de cabeça*, который является основой вращательных движений вокруг вертикальной оси человеческого тела. Этот компонент часто встречается в движениях ухода и атаки, характерных для капоэйры. Эти внешне безобидные повороты тренируют полукруглые каналы среднего уха и зрительные рефлексы поддержания равновесия. Они также являются истоком атак и уходов, таких как *meia-lua de compasso*, *armada-solta*, *rolê* и т.д.

Очень важно не поворачиваться на пятках, что ведет в гиперэкстензии позвоночника и более неуравновешенному положению. Ноги всегда должны поддерживать вес на передней трети стопы. В идеале подушечки стоп ровно скользят по полу, двигаясь вокруг воображаемой точки в середине передней выпуклости подошвы стопы.

При начале поворота важно обращать внимание на положение воображаемого оппонента, наблюдая за стулом при помощи периферического зрения через плечо или из-под рук. Следует держать оппонента в поле зрения, чтобы оценить его возможное движение. Это фундаментально для проведения выхода на *arpão de cabeça*.

Также важно исходное положение ноги, которая служит осью вращения. Она должна быть немного впереди другой ноги, опираясь на подушечку стопы, с носком стопы, слегка повернутым назад, как если бы она собиралась поворачиваться. Тогда движение будет свободным, легким, уравновешенным и проворным.

Подготовительные упражнения для продвинутых движений

Подготовка к *aú*

Упражнения для выполнения *aú* нацелены на развитие используемой в этом движении мускулатуры, чувства равновесия в положении вверх ногами и уверенности в себе во время поворота в воздухе, поскольку это необычное положение, в котором присутствует страх падения!

Это движение требует сильных верхних конечностей, чтобы поддерживать весь вес тела и предоставить дополнительный импульс для его проведения в соответствии с поведением оппонента. Спинные мышцы (особенно вдоль позвоночника) вместе с мышцами

брюшного пресса также незаменимы для вертикального положения тела во время поворота.

Положение шейного отдела позвоночника фундаментально в начале тренировки, поскольку практически невозможно поддерживать перевернутое вертикальное положение с шеей, согнутой вперед. Это провоцирует сгибание вперед позвоночника, и тело падает вперед, «подрезая» *aú*. То же самое имеет место в *bananeira de cabeça* и в *parada*. Поэтому мы должны начинать это движение при легком отгибании шеи назад!

С развитием нервных рефлексов и прогресса в обучении у занимающегося, можно изменять положение шеи без урона равновесию. Это происходит из-за того, что повторение стимулов вырабатывает [circuitos reverberantes espinhais e bulboprotuberanciais] ответственные за автоматизацию движений.

Победа над страхом потерять равновесие и падением назад на землю важна в тренировке!

Мышцы, используемые в *aú*, можно тренировать при помощи техники опоры на землю с подпрыгиваниями. Из позиции *cocorinha* занимающийся позволяет телу падать вперед, опираясь руками на землю, двигаясь вперед плечами, поднимая бедра и подпрыгивая, как если бы он собирался сделать *bananeira*. В более продвинутой фазе он может подпрыгнуть одновременно двумя ногами и попытаться сделать *bananeira*, возвращаясь затем в исходное положение.

Опора головой на землю, а спиной о стену развивает мускулатуру спины, позволяя занимающемуся находиться вверх ногами. Дыхательные и кровеносные органы адаптируются к работе в этом аномальном положении. Понемногу занимающийся побеждает свой страх, являющийся врагом, всегда готовым застать нас врасплох.

Опора на землю, выходя из жинги. Во время выполнения жинги согните тело в одну из сторон, поместите руки на землю, поднимите ногу, как если бы вы собирались сделать ау, затем вернитесь в жингу и повторите движение в другую сторону. Каждый раз поднимайте тело выше и выше, пока не сможете достичь вертикального положения и естественно завершить поворот ау.

Подготовка к *negativa*

Из *cocorinha* вытяните вперед ногу со стороны руки, опущенной на землю. Одновременно тело падает в ту же сторону, и обе руки помещаются вдоль вытянутой ноги. Старайтесь наклонить тело и голову очень близко к земле, а затем вернуться в исходную позицию.

Из *ginga* дайте телу свободно упасть на ногу, находящуюся сзади, тогда как вторая нога вытягивается вперед. Дайте телу упасть в сторону вытянутой ноги, смягчая падение поддержкой на руку с той же стороны. Тело должно образовывать угол в 90 градусов с вытянутой ногой, а лицо должно находиться очень близко к земле.

Подготовка к мосту

Вы можете начать наклоняться назад и одновременно упражнять свою брюшную мускулатуру лежа на краю кровати и свешивая верхнюю часть тела с кровати. Так, чтобы ваш таз служил опорой, а вес ног мог поддерживать равновесие. Дайте своему телу и голове свеситься вниз и попытайтесь поставить ладони на землю.

Esquenta banho

Все помнят важное значение, которое местре Бимба придавал ритуалу *esquenta-banho*. Это специальная тренировка, которая может достигаться при помощи африканских прыжков –

ритуального воинского танца ватутси, для которого свойственна практика в состоянии общего расслабления и встряхивание всего тела, слово тряпичной куклы. Во время прыжков следует стремиться парить в воздухе словно пушинка хлопка. При приземлении ноги должны быть расслаблены и слегка согнуты, опуская тело и готовясь к новому импульсу для подъема, позвоночник слегка согнут вперед, а движение сопровождаться встряхиванием шеи и головы.

Это был секрет невероятной физической формы *Hélio Noronha*. Он был одним из лучших и наиболее дисциплинированных атлетов, который я знал в наших капоэйристских родах!

В начальной стадии тренировки, пока способности занимающегося не улучшаться, разумно совершать ограниченное количество прыжков – между десятью и тридцатью – с перерывами для восстановления при помощи низкой *ginga* и глубокого дыхания. При каждом четвертом прыжке импульс должен быть сильнее, давая, таким образом, подходящий ритм для упражнения, выполняемого перед душем. Это чрезвычайно полезно, для достижения желаемого уровня физической формы.

Психосоматическая интеграция

Самостоятельная практика капоэйры ведет к динамическому трансперсональному состоянию медитации, способному привести к полной интеграции ума и тела. Это эквивалентно эффекту, производимому практикой йоги, восточных боевых искусств, или ритуального танца.

При помощи динамического самонаблюдения, имеющего место при индивидуальных занятиях капоэйрой, мы способны устранить ежедневное беспокойство своего ума и таким образом бороться со стрессом и усталостью, восстанавливая внутренний мир и общее хорошее самочувствие.

Наиболее заметный эффект – это поддержание внутреннего равновесия – гомеостаза – при правильном функционировании вегетативной нервной системы и системы течения ци.

Дополнительные упражнения

Кресло-качалка – это прекрасное движение для массажа и мобилизации позвоночника. Оно выполняется лежа спиной на земле, ноги согнуты к телу, руки скрещены на коленях, крепко держа их, а голова наклонена вперед. Упражнение состоит в покачивающихся движениях, похожих на движения кресла-качалки, его целью является последовательное поднятие головы или нижних конечностей путем раскачивания на спине.

Катехизис капоэйры

Посвящается трем звездам «анголы»
Почтенному местре Пастинье
Местре Жоау Гранди
Местре Жоау Пекену

...и...
...всем капоэйристам!

КОНЦЕПЦИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАПОЭЙРЫ

Капоэйра в своем истоке едина; однако каждый местре создает свой собственный стиль, оставляя отпечаток личности своей музыкой и своим методом обучения. Каждый студент, обладая индивидуальностью, проявляет свою личность в том, как он чувствует музыку, совершает движения и воспринимает теоретическо-практические учения, в соответствии со своей физической подготовкой, характером и умственным развитием.
Слияние всех этих элементов личности студента, включая социокульутрные составляющие, с теми, что привносятся местре и его товарищами по тренировкам, формирует особую капоэйру каждого человека. Это его Путь Бытия и его Вселенная Капоэйры!

Главным принципом движений капоэйры является их естественная связь с ритмом/мелодией беримбау! Все движения, которые подходят естественно, могут быть инкорпорированы в практику капоэйры, что создает искусство бесконечно богатое и изобильное, полное неожиданностей!

Движения, резкие по природе, должны быть исключены. Эти движения, способные вызвать серьезные травмы или смерть, могут демонстрироваться на курсе самообороны заранее выбранным студентам на частных уроках с мерами предосторожности от возможных инцидентов. Они никогда не раскрываются и не демонстрируются на публике!

Другая важная характеристика – это обязательная для участников игра на короткой дистанции, максимум – на расстоянии вытянутой руки или ноги, в высшей степени хитрая, со стремлением атаковать, внешне беззащитными движениями, симуляцией слабости, с хореографическими шоу, делающими атаку возможной, с уклонами или без, или неожиданными контратаками, способными показать у участников технику, подвижность, физическую подготовку, уверенность в себе и превосходство одного из них!

Капоэйра в широком и узком смысле!

Когда я анализировал наблюдения, сделанные в течение всей своей жизни, и исторические документы о капоэйре, в моем уме возникло несколько вопросов без ответов:

- Почему старые описания капоэйры в Рио-де-Жанейро, Пернамбуко, Алагоасе и Сержипе не упоминают о капоэйристских родах?
- Почему на старых рисунках не показано управление практикой капоэйры при помощи беримбау в Рио-де-Жанейро, Пернамбуко, Алагоасе и Сержипе?
- Почему капоэйра в Рио-де-Жанейро, Пернамбуко, Алагоасе и Сержипе включает понятие «банд»?

- Почему капоэйра часто ассоциировалась с драками и беспорядками в Рио-де-Жанейро, Пернамбуко, Алагоасе и Сержипе?
- Почему мы не находим описания жинги в старых описаниях капоэйры в Рио-де-Жанейро, Пернамбуко, Алагоасе и Сержипе?
- Почему мы не находим в прошлом частых упоминаний о капоэйре в Минас-Жерайс и Сан-Паулу?
- Почему мы не находим капоэйру в оставшихся *quilombos*, находящихся во внутренних районах Бразилии, особенно если мы считаем капоэйру формой борьбы и сопротивления в конфликте между рабами и доминирующим классом, как полагают некоторые историки и социологи?
- Почему капоэйра в Баии демонстрирует особые черты?
- Почему капоэйра в Баии практиковалась под управлением беримбау?
- Почему капоэйра в Баии находима по берегам реки *Paraguaçu*, но не находима во внутренних районах штата?
- Почему капоэйра глубоко связана с кандомбле (ритмом *Logunedê* в исполнении йоруба, также как и ее братья по музыкальным корням, *batuque*, *maculelê*, *sambas de chula (santamarense)* и *corrido (cachoeirano)*?
- Почему капоэйра в Баии имеет характерный ритуал?
- Почему капоэйра в Баии находима связанной с капоэйристскими родами, проводимыми по воскресеньям, святым дням и популярным традиционным праздникам?
- Почему капоэйра в Баии традиционно игрового, а не боевого характера (кроме стиля режионал)?

Ответы, возникшие у меня, внутри моих личных и культурных ограничений, ясно вели к выводу, что термин «капоэйра» используется двумя разными способами:

- **Широкий смысл**

Охватывая боевые стили африканских корней (нголо?),* включая стили городской капоэйры, практиковавшиеся в прежние времена в фавелах** Рио-де-Жанейро, а также Пернамбуко, Алагоасе и Сержипе.

- **Узкий смысл**

Имея в виду игру капоэйры – прибрежную или портовую капоэйру, байянскую, происходящую из Байянского *Recôncavo*, созданную портовыми рабочими, моряками и носильщиками; позже развившуюся в стили режионал и ангола.

Стиль местре Бимбы

Запрет капоэйры вынудил местре Бимбу скрыть ее практику под громким названием «*Luta Regional Baiana*».

Из-за характера местре Бимбы и тех, кто формировал окружение, в котором обрел форму новый стиль, капоэйра понималась, как боевое искусство. Боевые аспекты были выделены в ущерб чисто игровым и хореографическим. Запас движений был обогащен травмирующими ударами, бросками, атакующими и защитными маневрами и боевой тактикой.

---

* Н'голо был африканским танцем/традицией, который по словам некоторых людей был истоком (или изначальной формой) капоэйры.

** Трущобы, гетто.

Следует отметить, что интерес к возвращению к хореографии и демонстрации способностей проявился в введении игры *Iúna*. В этой игре разрешение использовать броски несет отпечаток «стиля режионал» и демонстрирует техническое развитие партнеров.

На практике стиль режионал узнают по его токе беримбау, его богатству движений *floreio* кистей и рук, броскам и близкой дистанцией между бойцами, которая не допускает неверных движений и бесполезных прыжков!

Стоит отметить, что движения боя, самозащиты и прочие, способные повлечь инциденты или телесные повреждения, не должны использоваться в играх и спортивных мероприятиях. Их следует практиковать на специальных занятиях, как это делал местре Бимба – тайных тренировках для студентов-выпускников!

ЗАПОВЕДИ КАПОЭЙРЫ

Уважай местре и поддерживай дисциплину на тренировке.
Поддерживай постоянную бдительность в отношении всех и всего окружающего.
Не теряй движения своего партнера из виду.
Оставайся спокоен во всех ситуациях.
Заботься о безопасности своих товарищей по тренировкам.
Следи за гигиеной на месте тренировки.
Не используй полученные знания ради забавы или агрессии.
Соблюдай команды беримбау во время занятий капоэйрой.
Соблюдай указания местре во время тренировок.
Упражняйся во всех движениях ежедневно.
Не удаляйся от своего партнера.
Не жди слишком долго!

ОБЩИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

Метод обучения состоит в основном в овладении каждым движением игры капоэйры путем индивидуального изучения под прямым наблюдением местре, без использования беримбау. Из базовых обучающих последовательностей, придуманных местре Бимбой, без использования беримбау. Последовательности бросков должны изучаться с первых занятий с самим местре, с помощью контра-местре или опытного студента-выпускника.

Только после обретения равновесия в этих движениях, быстроты в уклонах и опусканиях, спонтанности в движениях и последовательностях и овладения страхом получить удар и упасть, обучающийся мог перейти ко второй части базового курса под управлением беримбау. Во время первого урока с беримбау он получает специальное имя крещеного ученика. Падринью,* старший ученик, играющий с новичком – желательно студент-выпускник – должен играть осторожно, избегая плохого обращения или сбивания крестного сына с ног, особенно при помощи *rasteira*! По этому случаю выбирается *nome de guerra* нового ветерана, и он тренируется под беримбау оставшееся время курса.

После приблизительно четырех месяцев опыта, ученик должен часто менять партнеров, чтобы вырабатывать новые защитные рефлексы и обогащать свой запас движений. После того, как он достигнет мастерства в негативе и защите от бросков, его можно учить *rasteira*, так чтобы он был знаком с потерей равновесия и безопасным падением.

---

* Крестный отец

Около шестого месяца курса студент должен был отработать движения последовательностей и искусство падения. У него должны быть опыт и развитие, необходимые для выпуска в качестве капоэйриста на выпускной церемонии, что было ответственностью местре и Академии!

ОБЩИЙ ПЛАН УРОКОВ

Каждый урок капоэйры включает следующие составляющие:

Последовательность бросков
Базовые обучающие последовательности
Игры с новыми студентами
Свободные игры
Игры Iúna
Esquenta banho
...и заканчивается...
Холодным душем

Это быстро...

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ КАПОЭЙРЫ

Исходное движение – это *ginga*. Это основной корень, из которого происходят многие компоненты капоэйры!

Из *ginga* мы переходим к опусканию в положение *cocorinha*, выходу на *arpão de cabeça*, движениям ног, рук и кистей, повороту поясницы *rolê*, повороту *aú* и *cabeçada*. В положении *cocorinha* локти должны лежать на коленях, а руки висеть впереди.

Из *cocorinha* мы можем перейти к защите в *cocorinha*, сгибаясь, чтобы уйти от высокой атаки, защищая лицо верхней конечностью, а бок – наклоном тела в направлении атакующего движения. Рука с этой же стороны опирается на землю, тогда как вторая рука сопровождает атакующую ногу и защищает голову.

Мы можем перейти к *negativa*, согнув одну ногу и вытянув другую вперед, позволяя телу упасть в ту же сторону, поместив руки на землю и опуская голову очень близко к земле.

Мы можем перейти к ложному *meia-lua de compasso* поворотом, похожим на выход на *arpão de cabeça*, совершаемым в положении *cocorinha*. Это движение очень обычно в низкой игре.

Из *arpão de cabeça* происходят *armada-solta* и *meia-lua de compasso*.

Из движений ног происходят *benção*, *escorão*, *rebote*, *joelhada*, *dourada*, *banda-traçada* и *rasteira*.

Из движений рук рождаются *galopante*, *asfixiante*, *quebra-mão*, *godemi*, *dedo nos olhos*,

palma, *leque*, *cutila*, *costa-de-mão*, *cotovelada* и *jicá*.

Из поворота поясницы происходят *rolê*, *vingativa*, *banda de costas* и *discóbulo*.

Из поворота *aú* мы совершаем *rolê no aú*, *leque no aú*, *joelhada no aú*, *corte no aú*, *tesoura*, *ponteira*, *sapinho*, *aú encurugido*, *aú fechado*, *aú espichado* и *arqueamento para trás*.

Из *cabeçada* мы делаем *cabeçada de açoite* и *cabeçada de escurrumelo*.

ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН

Вступительный экзамен состоит из тестов на оценку гибкости, силы мышц и равновесия. Это движения, очень простые и обобщенные, для обнаружения редких физических ограничений, чтобы инструктор мог выбрать наиболее подходящие методы обучения для каждого студента.

Они были следующими: *beijo dos joelhos*, *cocorinha*, *meia-lua de compasso*, *pinto catando milho*, сгибание спины вперед, *arpão de cabeça*, сгибание спины назад с поддержкой поясницы инструктором, *meia-lua-de-frente* и *aú*.

Beijo dos joelhos[*]

Описание: Ноги широко расставлены, носки повернуты вперед, руки отведены назад и в стороны. Согнуть одно колено и попытаться положить челюсть на бедро, чуть выше коленной чашечки. Выполнить в обе стороны.

Цель: Оценить фронтальную гибкость, продольное вращение позвоночника и живота, силу и гибкость нижних конечностей и равновесие.

Cocorinha

Описание: Сидя на корточках, ноги расставлены и смотрят вперед, туловище согнуто вперед, локти лежат на коленях, руки свисают вперед, взгляд смотрит прямо вперед.

Цель: Изучить гибкость коленей, живота, таза и позвоночника, а также силу и гибкость нижних конечностей и диафрагменное дыхание.

Meia-lua de compasso

Описание: Из *cocorinha* сделать один шаг вперед, согнув и повернув туловище в ту же сторону, в то же время поместить руки на землю рядом с ногами. Сделать поворот в воздухе другой ногой, вытянутой, пытаясь попасть в ладонь местре Бимбы, затем вернуться в исходное положение. Выполнить в обе стороны.

Цель: Проверить координацию мышц, равновесие, чувство положения в пространстве и [diadocinesia]; гибкость бедер, позвоночника и шеи; и периферическое зрение.

Pinto catando milho[**]

Описание: Из *cocorinha*, расставив колени, прижать согнутые локти к внутренней поверхности бедер, чуть выше коленей, мягко опустив руки на землю впереди линии опоры ног. Наклонить тело вперед, оторвать ноги от земли, свести подошвы ног вместе и оставаться в этой птичьей позе как можно дольше.

Цель: Оценить силу верхней части спины, рук, позвоночника и живота, а также равновесие и смелость.

Сгибание спины вперед

Описание: Прямые ноги вместе, согнуть тело вперед, пытаясь положить руки на тыльные стороны стоп.

---

[*] Поцелуй коленей.

[**] Цыпленок, клюющий кукурузу.

Цель: Проверить гибкость позвоночника вперед и эластичность ног.

Сгибание спины назад с поддержкой поясницы инструктором

Описание: Стоя, ноги вместе, прогнуться назад, пытаясь поставить руки на землю; поддерживать тело выгнутым с помощью местре, который поддерживает поясницу руками во время этого движения.

Цель: Оценить гибкость позвоночника назад, эластичность и силу больших мышц живота, плечей, разгибающих мышц верхних конечностей, бедер и спины и смелость.

Arpão de cabeça

Описание: Стоя, поставить одну ногу вперед и завершить поворот на подушечке стопы, с руками, отставленными от тела и глядя под руку. Выполнить в обе стороны.

Цель: Определить легкость ног на земле, равновесие и координацию.

Meia-lua-de-frente

Описание: Из ginga поднять вытянутую ногу и повернуть движением фронтального маха, пытаясь попасть в вытянутую руку местре.

Цель: Оценить мускулатуру бедер и таза, а также динамическое равновесие.

Aú

Описание: Сделать поворот в воздухе с поддержкой руками на землю и вернуться на ноги. Выполнить в обе стороны.

Цель: Оценить координацию мышц, равновесие и страх выполнения движения, силу мышц спины, плечей и рук.

ПЕРВЫЙ ЦИКЛ

Ginga

Ginga – это раскачивание, движение вперед-назад всего тела, ритмическое движение, которое сопровождает темп беримбау. Оно рождается из поясницы и распространяется на тело, конечности и голову.

На уровне плечей рождается *jicá*, колебательные движения лопаток, которые распространяются волнами по верхним конечностям, подчиняясь токе беримбау и порождая движения *floreio*.

Во время практики жинги мы должны сохранять нормальное расстояние между ногами, как при естественном шаге, чтобы наше равновесие было совершенным, а движения более подвижными. Излишнее расстояние между ногами, и в стороны, и вперед-назад, вызывает большее смещение центра тяжести тела. Это затрудняет нахождение в равновесии, снижает подвижность и требует большего мышечного усилия. Полное вытягивание нижних конечностей тоже невыгодно. Это делает движения более жесткими и не элегантными, провоцируя гиперэкстензию позвоночника. Это также уменьшает скорость уклонов и увеличивает жесткость при возможном ударе.

Идеальное положение – это слегка согнутые суставы, что позволяет извлечь максимальную выгоду из мышц и придает максимальную скорость в движениях, не говоря о смягчении ударов.

Cocorinha

В этом положении ступни ног должны хорошо опираться на землю, с удобным расстоянием между ногами. Центр тяжести проецируется на линии, которая соединяет центры ступней. Чтобы равновесие было совершенным, позвоночник должен слегка наклониться вперед, дабы обеспечить быструю смену положения. Местре советовал не давать телу отклоняться назад, чтобы не нарушить равновесие или не замедлить движений. В стандартном положении руки легко лежат на коленях, а кисти свисают впереди тела.

Движение защиты в *cocorinha* – это движение опускания на корточки, используемое при уходе от высоких атак, с защитой лица рукой в направлении атакующего движения. Во время защиты от *meia-lua de frente* или *meia-lua de compasso*, рука со стороны атакующего движения должна защищать голову во время опускания и сопровождать траекторию атакующей ноги. Тело наклонено слегка в ту же сторону атакующего движения, другая рука опирается на землю.

Negativa

Защитный уход вниз, совершаемый из *cocorinha* вытягиванием одной ноги вперед, позволяя телу падать в ту же сторону, поместив руки на землю, почти касаясь головой земли и опираясь на согнутую ногу.

БАЗОВЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ (СЕКВЕНЦИИ)

<= Обозначения =>

=> Движение атаки или контратаки	<= Движение атаки или контратаки
<= Движение ухода или защиты	=> Движение ухода или защиты

Meia-lua-de frente и Armada-solta

=> Первый meia-lua de frente	=> Защита в cocorinha
=> Второй meia-lua de frente	=> Защита в cocorinha
=> Armada-solta	=> Защита в negativa
<= Уход в aú	<= Cabeçada
<= Rolê	Возвращение в ginga

Queixada и Armada-solta

=> Первый queixada	=> Защита в cocorinha
=> Второй queixada	=> Защита в cocorinha
=> Armada-solta	=> Защита в negativa
<= Уход в aú	<= Cabeçada
<= Rolê	Возвращение в ginga

Martelo и Armada-solta

=> Первый martelo	=> Защита с mão em Concha (рука горстью)
=> Второй martelo	=> Защита с mão em Concha
=> Armada-solta	=> Защита в negativa
<= Уход в aú	<= Cabeçada
<= Rolê	Возвращение в ginga

Armada solta и Benção

=> Первый armada-solta	=> Защита в cocorinha
=> Второй armada-solta	=> Защита в cocorinha
	<= Benção
<= Negativa	=> Уход в aú
=> Cabeçada	=> Rolê

Benção, Negativa и Aú

=> Benção	=> Negativa
<= Aú	<= Cabeçada
<= Rolê	

Meia-lua de compasso

=> Первый meia-lua de compasso	=> Защита в cocorinha
=> Второй meia-lua de compass	=> Защита в cocorinha
	<= Cabeçada
<= Rolê	Возвращение в ginga

Arpão de cabeça

=> Giro de arpão de cabeça	=> Cabeçada
=> Joelhada	=> Negativa
<= Уход в aú	=> Cabeçada
<= Rolê	Возвращение в ginga

Godemi и arrastão

=> Первый godemi	<= Защита palma de mão (ладонь руки)
=> Второй godemi	<= Защита palma de mão
=> Galopante	<= Arrastão
<= Negativa	<= Уход в aú
=> Cabeçada	<= Rolê

Примечание. На этом этапе демонстрируются a*sfixiante* и *cutila*, хотя они не включены в последовательности.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ БРОСКОВ

Эта последовательность учит студента прыгать под угрозой броска и безопасно и элегантно падать. Это демонстрирует взаимозависимость игроков, без чего капоэйру нельзя ни изучить, ни играть! Последовательность следует исполнять в начале каждой тренировки, пока кожа и хлопковые рубашки студентов еще сухие и не скользят.

На первых занятиях новичок должен практиковаться с местре, контра-местре или надежным студентом-выпускником, чтобы избежать инцидентов. На последующих занятиях в этом упражнении может помогать более опытный студент-ветеран. Она состоит из следующих движений: *cintura desprezada*, *balão cinturado*, *balão de lado* и *balão em pé*.*

Cintura desprezada

Новичок делает очень вытянутое *aú* в направлении контра-местре, который приближается согнувшись так, чтобы поясница новичка оказалась и удерживалась на одном из его плечей. Затем контра-местре встает, поддерживая поясницу новичка рукой, и бросает его – осторожно – вверх, так, чтобы новичок бесшумно приземлился на ноги – как черный кот на железную крышу! – как сказал бы *Erico Veríssimo*, если бы играл капоэйру.

Balão cinturado, balão de lado и balão em pé

1я часть – ***Balão cinturado***

Контра-местре выходит на *arpão de cabeça*, а новичок изображает применение *boca-de-calça*. Когда новичок подходит достаточно близко, контра-местре наклоняется вниз, обнимает новичка за поясницу, поднимает в воздух и бросает назад через свои плечи, так, чтобы тот плавно приземлился на ноги.

2я часть – ***Balão de lado***

Пока новичок заканчивает свою траекторию в воздухе, контра-местре выходит вперед него, со слегка согнутыми коленями и слегка наклонившись вперед, применяет *colar de força alto*** на новичке и бросает его вперед поворотом через бедро, наклоняясь телом вперед, одновременно выпрямляя колени. Во время броска атакующий должен поддерживать шею партнера, чтобы избежать инцидентов, подобных падению на спину или голову!

3я часть – ***Balão em pé***

Снова контра-местре выходит вперед новичка со слегка согнутыми коленями, применяет *gravata cinturada alta** и бросает его вперед наклоном тела вперед и выпрямлением ног. Во время броска атакующий должен поддерживать шею партнера, чтобы избежать инцидентов вроде падения на спину и голову! Новичок должен коснуться земли подушечками ног, согнув колени, спина расслаблена и слегка согнута вперед. Он никогда не должен приземляться на пятки, или с напряженной спиной или коленями!

---

* Cintura desprezada = презираемая поясница; *balão cinturado* = бросок с поясницы; *balão de lado* = боковой бросок; *balão em pé* = стоящий бросок.

** Вид захвата головы.

* Другой вид захвата головы.

КРЕЩЕНИЕ (BATIZADO)

Символизм: Крещение символизирует принятие новичка в категорию ветеранов, сообщением его *nome de guerra*, которое будет сопровождать все его занятия.

Ритуал: Местре выбирает *padrinho*, который в первый раз играет с новичком под управлением беримбау. После крещения местре Бимба обычно спрашивал присутствующих «На что он похож?» и радостно выкрикивал его прозвище, что сопровождалось аплодисментами толпы, так же как в «*djina*»[44] в кандомбле!

ВТОРОЙ ЦИКЛ

Во время всего второго цикла студент продолжает практиковать базовые последовательности и последовательности прыжков в начале уроков. Он играет под токе беримбау без *pandeiro*, хлопков и пения. В более продвинутой фазе представляются следующие движения: *açoite de braço, banda de costa, banda traçada, boca de calça, bochecho, cruz, cruzilha, dourada, quebra-perna, quebra-pescoço, tesoura de costas, tesoura de frente, tesoura de lado и vingativa*.

ТРЕНИРОВКА ПОД ТОКЕ БЕРИМБАУ

Когда студент осваивал основную последовательность и требуемые защитные рефлексы при помощи уходов, *cocorinha*, *negativa* и *aú* с *rolê*, выбранный инструктором студент-выпускник посвящал в практику под беримбау. Он играл под медленный токе, без аккомпанемента хлопков, *pandeiro*, или пения. Сначала его ставили в пару со студентом такого же роста и веса, чтобы развить взаимное доверие. Он находится под постоянным наблюдением для исправления ошибок, которые приводят к инцидентам – более того, ошибки в защите и положениях тела можно исправить сменой партнера на кого-то, кто может естественно и спонтанно прорвать его защиту и воспользоваться «дырами», что ведет к подсознательному исправлению ошибок!

Введение *rasteira* происходит только после *batizado* и является ответственностью местре, по его наблюдению за поведением студента. Страх падения – главный фактор риска для инцидентов, приводящий к замедлению защитных реакций и несовершенству приземлений в последовательностях бросков. Очень важно, чтобы капоэйрист при приземлении и падении не ударился о пол локтем, коленом, головой, спиной, пяткой или задом!

ВЫПУСК (FORMATURA)

Выпуск отмечает переход из фазы обучения к полноценным занятиям капоэйрой под свою личную ответственность и вступление в общество студентов-выпускников!

Выпуск происходит на публичной церемонии, в которой местре просил студента продемонстрировать движения последовательностей, включая броски, подобно защите диссертации в университетах.

---

[44] Имя, получаемое во время инициации.

Потом выпускник демонстрирует свои способности в поединке со своим патроном или одним из уважаемых членов группы, во время которого он не должен испачкать свою белую одежду! После этого теста способностей, выпускаемые студенты становятся в ряд, каждый со своей *madrinha*.* Местре вручает выпускную медаль *madrinha*, которая прикрепляет ее на грудь крестного сына под аплодисменты присутствующих!

С этого момента каждый студент-выпускник отвечает за себя! С помощью Бога! и *São Salomão*!

СУЩЕСТВЕННЫЕ МОМЕНТЫ

Скромность
Дисциплина
Спортивное образование
Уважение иерархии
Внимание к партнеру

Совершенная *ginga*.
Соблюдение команд беримбау.
Уход должен быть началом контратаки.
Не оказывайте прямого сопротивления.
Всегда сопровождайте направление атаки во время уходов.
Атакуйте против направления движения оппонента
Повторяющаяся и продолжающаяся практика последовательностей.
Прыгайте, прежде чем вас сбили броском... тихо и ровно, словно кошка!
Aú – это защита от *rasteira*!
Никогда не выставляйте бока, голову, шею, или спину.
Держите противника в поле периферического зрения.

Никогда не отступайте назад!

Всегда уклоняйтесь, поворачивая в правильную сторону, в строну атакующего движения.
Не дайте себя схватить!

* Крестная мать.