



Dr. Roberto Ausilio

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)  
[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)

**Intervento al convegno  
“Psicologia nello sport e qualità della vita – obiettivo benessere”  
22 febbraio 2003**

**Gli stati di coscienza nella pratica sportiva della capoeira  
Gioco, musica e movimento per la crescita del Sé.**

Salve, io sono Roberto Ausilio, allievo della scuola di formazione in Psicologia dello Sport e dell'attività motoria presso l'ITPC, dove nei prossimi mesi effettuerò, sotto la supervisione del dott. De Lucia, una ricerca sugli stati di coscienza nella pratica sportiva della capoeira.

Partiamo con una breve inchiesta: quanti qui in sala conoscono la capoeira?

La capoeira è una lotta brasiliana che dal 1972 è stata dichiarata ginnastica nazionale dal Consiglio Nazionale dello Sport in Brasile ed è anche stata istituita, per la sua diffusione mondiale, la Federazione Nazionale Brasiliana di Capoeira, che ha sede in San Paolo.

**Breve storia della capoeira.**

Per avere un'idea di cosa sia la capoeira è necessario passare in rassegna le sue origini.

Durante il XVI secolo i primi schiavi africani provenienti dall'Angola furono portati in Brasile dai colonizzatori portoghesi. E' facile immaginare le condizioni disumane alle quali queste persone erano sottoposte: essi furono deportati dalla loro terra per essere adoperati come forza lavoro nelle piantagioni di cotone e canna da zucchero (*canavial*), così come nei lavori domestici e nel settore minerario.

La mescolanza di culture diverse diede vita in Brasile a nuove tradizioni: la Capoeira nacque nel 1600, circa cento anni dopo la scoperta occidentale di questo paese da parte di Pedro Álvares Cabral, e di sicuro ha avuto un ruolo di grande importanza nel processo di liberazione dalla schiavitù conclusosi con la sua abolizione solo nel 1888.

Secondo Almir das Areias (1984), gli schiavi nel loro anelito di libertà e sviluppando uno spiccato spirito di adattamento scoprirono nel corpo l'essenza delle loro armi: imitando gatti, macachi, cavalli, buoi, capre e cobra essi avrebbero scoperto i primi colpi della capoeira.

Dato che agli schiavi era proibita qualunque forma di combattimento diretto o comunque qualunque attività considerata pericolosa per l'egemonia dei conquistatori, essi praticarono questa forma di lotta o lontano dagli occhi dei padroni, oppure mascherandola sotto forma di rituale, di danza mimica acrobatica, con movimenti lenti ad incastro, al ritmo pacato di particolari strumenti tribali, accompagnandola con canti, nenie e ritornelli spesso nella loro lingua originale africana, incomprensibile per i portoghesi.

Quest'arte costituiva l'unica arma di difesa della quale disponevano gli schiavi, che iniziarono a organizzarsi in gruppi per fuggire dalla cattività. Cominciarono a sorgere i primi villaggi di neri fuggitivi che in alcuni casi formarono grandi agglomerati umani chiamati **quilombos**.

Sempre più schiavi iniziarono a vedere in queste forme di vita collettiva e nella capoeira che lì si praticava, i simboli della libertà e la speranza di una vita migliore; le fughe dalle piantagioni divennero sempre più frequenti e, come era prevedibile, una tremenda ondata di repressione si abbatté sui quilombos e sui capoeiristi.

Molto sangue fu versato e molte vite furono sacrificate in diversi *quilombos*, tra cui il più famoso è quello di *Palmares*, sorto alla fine del secolo XVII e governato dal leggendario re *Zumbi*.

Nonostante gli infiniti tentativi dei governatori dell'allora provincia di Pernambuco, il *quilombo* crebbe e resistette per quasi 100 anni, servendo come esempio di libertà per molti schiavi del paese. Solo nel 1694, quando già era una “nazione” di 20.000 persone, il governo portoghese riuscì ad



Dr. Roberto Ausilio

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)  
[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)

abbatterlo dopo battaglie sanguinose. Il re Zumbi non fu preso né in questa né in altre battaglie, ma fu vittima di un'imboscata e la sua testa fu esposta in una piazza a Recife.

La capoeira ricompare nella storia del Brasile solo nel 1800, come arma utilizzata dagli schiavi liberi a Rio de Janeiro in reati contro la proprietà e la persona.

Diventando sempre più un problema di ordine pubblico, nel 1821 il temibile maggiore Vidigal, a sua volta abile capoeirista, fu nominato Comandante Capo della Guardia Reale di Polizia e istituì una serie di torture speciali per quanti praticavano la capoeira. Con gli anni la punizione inferta divenne ancora più aspra, e comprendeva, oltre alle trecento frustate, anche i lavori forzati.

Ma la spietata repressione non fu sufficiente per arginare il fenomeno, dato che dopo il 1850 a Rio iniziarono a praticare la capoeira anche immigranti portoghesi poveri e ricchi, stranieri di differenti nazionalità, poliziotti, militari di tutti i gradi, intellettuali e giovani dell'élite *carioca* (di Rio de Janeiro).

Dopo l'abolizione della schiavitù nel 1888 molti capoeiras prestarono servizio nella Guardia Negra, come guardie del corpo di politici dell'Impero per difendere la Corona dai repubblicani.

Ma il maggiore Sampai Ferraz, appoggiato dal Presidente della nascente Repubblica, promulgò una legge che proibiva specificatamente la pratica della Capoeira.

I praticanti, quando colti in flagrante, venivano deportati sull'isola de Fernando de Noronha, e come risultato dei continui rastrellamenti la Capoeira fu quasi estinta in Rio de Janeiro. (Almir das Arieas, 1984).

La sorte della Capoeira fu differente in Salvador da Bahia a causa probabilmente del minor controllo poliziesco. Qui infatti gli incontri più importanti avvenivano nei giorni di festa che precedevano il Carnevale.

Nel 1927, Mestre Bimba, uno dei più grandi maestri di capoeira, fondò formalmente la prima accademia per l'insegnamento della Capoeira Regional (della regione di Bahia), e pochi anni dopo fu seguito da Mestre Pastinha che fondò la prima accademia di Capoeira Angola.

Nel 1953 un avvenimento mutò il destino della Capoeira: dopo l'esibizione tenuta da un gruppo di capoeiristi della scuola di Mestre Bimba a Salvador de Bahia alla presenza del Presidente della Repubblica Getulio Vargas, essa cominciò ad essere maggiormente valorizzata, ebbe l'appoggio dei politici, degli intellettuali, degli artisti, dei militari entrando così anche nei club, nelle scuole, nei teatri e nelle palestre. (Lewis, John Lowell, 1992).

### **La capoeira oggi e il gruppo Carcarà.**

Nell'universo delle arti marziali, la capoeira rappresenta una delle lotte più ricche di tradizioni, rituali e regole.

Grazie al carisma dei due più grandi maestri, i già menzionati Mestre Bimba e Mestre Pastinha, è stata recuperata l'immagine del capoeirista e la capoeira è stata inserita come modalità sportiva.

A questi due grandi mestres sono legati i due principali stili di capoeira che è possibile praticare ancor oggi : Angola e Regional.

La "Capoeira d' Angola" di Mestre Pastinha è molto legata alle origini africane, somiglia ad una danza, spesso eseguita al rallentatore: in essa non c'è quasi mai contatto deciso o movimenti bruschi; spesso ci si sposta accucciati, lentamente, facendo perno su mani e piedi, sono frequenti le acrobazie a testa in giù, inframmezzate a movimenti più rapidi, ma apparentemente scherzosi.

La "Capoeira Regional" di Mestre Bimba è accompagnata da musica più veloce e incalzante; è il ritmo e le parole stesse dei cantanti che incitano i capoeiristi a velocizzare i colpi e gli equilibrismi, gli scatti ed i balzi in sequenze rapidissime ed altamente spettacolari, piene di energia e malizia.



Dr. Roberto Ausilio

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)  
[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)

Il gioco viene effettuato a turno da due giocatori alla volta all' interno della "roda" (il cerchio) formato da tutti i giocatori partecipanti, che simboleggia il "mondo". Il gioco è sempre fluido, dato che i colpi nella maggior parte dei casi non vengono parati, con interruzione dell'azione, ma sono schivati e si susseguono armoniosamente in un flusso dinamico di energia, molto piacevole e spettacolare a vedersi.

Nel gioco della Capoeira si sviluppano qualità fisiche come agilità, destrezza, coordinazione, e flessibilità, si cresce in creatività, dando primaria importanza al rispetto e all'amicizia.

Caratteristica della Capoeira è la presenza essenziale della musica, che rende fluidi i movimenti e viene eseguita a turno dai giocatori stessi con strumenti particolari di origine africana.

I fondamenti del gioco sono un modo di comportarsi, di rispetto verso il prossimo, di conoscenza delle regole di questo sport.

In Italia da diversi anni è possibile praticare la capoeira seguendo gli insegnamenti di un Mestre ed entrando a far parte di un gruppo.

A Roma è presente dal 1990 il gruppo Carcarà.

Il Gruppo de capoeira Carcarà è stato fondato a Rio de Janeiro nel 1983 da Mestre Jimmi, allievo del Mestre Gilberto Oscaranha. A scegliere il nome "CARCARÁ" fu proprio lui in uno dei suoi viaggi all'interno del Brasile. Nel Sertão, una regione molto povera e arida nel Nordest, vide per la prima volta un uccello predatore, chiamato Carcarà, che riusciva a sopravvivere in un luogo quasi del tutto sprovvisto di risorse naturali, senza mai arrendersi.

Oggi il Gruppo Carcarà ha moltissimi allievi e abbiamo la fortuna di avere a Roma due grandi Mestres, Mestre Paulinho Carcarà e Mestre Montanha. Inoltre il gruppo è tuttora presente anche a Berlino e a Rio de Janeiro, e organizza ogni anno degli incontri internazionali di capoeira chiamati batizados.

### **La ricerca.**

L'idea di una ricerca sugli stati di coscienza nella pratica sportiva della capoeira nasce dalla mia personale passione per questo sport che pratico da un paio d'anni con il gruppo Carcarà.

Durante lo scorso anno di formazione in psicologia dello sport presso l'Istituto per la Terapia Psico Corporea, è stata presa in considerazione la teoria della "flow experience", cioè quello stato psicofisico di fluidità che secondo molte ricerche è correlato a prestazioni eccellenti in ambito sportivo, dato che permette una libera espressione personale dell'atleta durante una performance.

Secondo Csikzentmihalyi, in seguito alla "scelta" del comportamento di attacco dopo l'activation durante una gara, si può assistere allo svilupparsi di un pattern istintivo emozionale chiamato flow state (stato di flusso) che spesso determina quella che egli definisce "peak performance" cioè una "prestazione di picco". Questa esperienza è contrassegnata da un bilanciamento tra sfida e abilità, da una profonda integrazione tra azione e coscienza, dall'aver ben chiare le proprie mete, concentrarsi totalmente sul compito, avendo dunque un feedback non ambiguo perché non disturbato da altri stimoli.

La cosa a mi avviso più interessante di tale esperienza di flusso è la perdita dello stato di coscienza "ordinario" dell'atleta, vale a dire del comune stato mentale controllante -inibente. E' come se la persona perdesse i suoi riferimenti temporali per sperimentare un profondo senso di piacere, accompagnato alla sensazione di riuscire nei suoi intenti senza alcuno sforzo.

Ovviamente tale stato è in stretta connessione con la possibilità che la persona sente di manifestare la propria aggressività. Infatti si tratta di un pattern opposto a quello della fuga, che comporta un'accettazione totale della propria aggressività.

Come ben sappiamo dagli insegnamenti di **Reich** e di **Lowen**, la possibilità di manifestare la propria assertività è in stretta relazione con la presenza o meno di blocchi muscolari più o meno cronicizzati. Quindi l'integrazione tra corpo e coscienza, che fa parte di questa esperienza e che in



verità dovrebbe essere il punto di partenza per ogni vita umana serena, è determinata proprio dall'assenza o dalla temporanea sospensione dei blocchi muscolari che costituiscono la nostra corazza caratteriale e le nostre difese a stimoli potenzialmente nocivi.

Nella mia breve esperienza di pratica della capoeira ho potuto verificare come la qualità del gioco migliori notevolmente in uno stato psicofisico di equilibrata attivazione, quando riesco a respirare liberamente, mantenendo il contatto con le mie sensazioni ed emozioni. La capoeira è molto particolare come atteggiamento che richiede al praticante: infatti si cerca continuamente un equilibrio tra essere centrati sull'altro o su se stessi.

Quando si entra nel gioco, nella roda, nel cerchio fatto di persone che cantano e battono le mani, è difficile rimanere calmi. A volte capita, ad esempio, che quando il ritmo della musica è lento ci si trova a giocare in modo molto veloce, cosa antiestetica oltre che stancante. Questo avviene perché ci si lascia prendere dalla paura che l'altro colpisca, oppure dalla voglia-esigenza di dimostrare all'avversario la propria bravura, o ancora si ha paura di fare una cattiva figura agli occhi di coloro che guardano.

La capoeira dunque costituisce un'incredibile palestra per sperimentarsi nelle relazioni con gli altri. Non a caso la roda rappresenta metaforicamente il mondo, ed entrando nel gioco vai a dimostrare chi sei. Se sei una persona aggressiva in senso distruttivo, se cerchi immediatamente di colpire l'altro, se non sai stabilire una relazione dalla quale fiorisca un gioco piacevole per chi lo esegue e per chi lo guarda...allora diventa molto rischioso. Inoltre, non essendoci mai vinti e vincitori, ed essendo la maggior parte delle sue regole implicite perché derivanti dalla storia, dalla cultura e dalla continua negoziazione di senso che avviene nel gioco, il contesto in questione, aperto e spesso ambiguo, è davvero un'occasione per conoscere se stessi nel rapporto con l'altro e divenire consapevoli del proprio modo di essere al mondo.

I grandi "mestres" di capoeira sono agili oltre ogni immaginazione e riescono a giocare seguendo una specie di corrente invisibile, accompagnando in maniera elegante, armonica e fluida ogni colpo che arriva, danzando nella lotta e lottando nella danza, in una sinuosità che sospende il tempo.

Forse in pochi altri sport la flow experience è così importante, direi indispensabile.

Da più di una persona mi è stato sconsigliato di entrare nel gioco quando non mi sentissi tranquillo, rilassato, in pace con me stesso. In effetti al minimo pensiero distraente nel gioco si rischia molto, dato che le mosse sono veloci e i colpi potenzialmente distruttivi. In questo senso la capoeira è una "ginnastica mentale" oltre che fisica, e richiede la ricerca continua di un equilibrio psico-fisico come condizione necessaria per un gioco fluido e piacevole.

Possiamo agevolmente affermare che nella pratica sportiva della capoeira ci sono tre elementi fondamentali e compresenti, ognuno con le proprie peculiarità:

1. la musica
2. il movimento
3. il gioco

### **La musica**

La musica, come abbiamo accennato, fa da accompagnamento al gioco nella roda.

I capoeiristi che compongono questo cerchio suonano gli strumenti che formano la batteria, battono le mani e rispondono con i cori al canto di un solista.

La musica svolge un ruolo fondamentale nella capoeira, tanto che non si riesce ad immaginare un gioco fuori da un contesto musicale. Nei testi di alcuni canti che fanno da accompagnamento alla roda si sottolinea come la forza del capoeirista risiede nel suo canto. E in effetti, come insegna la bioenergetica, la voce è il primo mezzo di espressione della propria individualità, della propria presenza nel mondo. Sappiamo anche che la pratica del canto, favorendo una piena respirazione ha un grande potenziale liberatorio per l'energia e contribuisce a sciogliere le tensioni muscolari



Dr. Roberto Ausilio

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)  
[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)

croniche che impediscono il pieno godere della vita. Per questa componente canora e di espressività musicale la pratica della capoeira si iscrive di diritto nei possibili mezzi per accrescere la consapevolezza e contribuire ad una maggiore qualità della vita del singolo.

Molto interessante mi sembra il discorso sul ritmo. Il movimento base della capoeira è la "ginga", cioè il dondolamento del corpo da una parte all'altra, a tempo di musica.

Ciò che il capoeirista cerca è proprio un perfetto equilibrio dinamico dei suoi movimenti nello spazio che segua il ritmo del berimbau (arco a percussione) dell'atabaque (tamburo) e del pandeiro (tamburello).

La formazione del capoeirista comprende l'apprendimento dei canti, l'accompagnamento del ritmo con il battito delle mani e l'uso degli strumenti musicali.

Ad ogni tipo di ritmo suonato corrispondono determinati tipi di movimento dei giocatori. Un ritmo lento vedrà nella roda un gioco lento, più basso, mentre un ritmo molto veloce sarà di accompagnamento ad un gioco più dinamico e alto.

Questa intima fusione tra ritmo e movimento corporeo è un aspetto che sarà preso in considerazione durante la ricerca che intendiamo svolgere e sarà messo in relazione con l'indagine sugli stati di coscienza durante il gioco e la teoria già accennata della flow experience.

## **Il movimento.**

Come abbiamo detto i movimenti della capoeira sono inestricabilmente connessi al ritmo di gioco.

La capoeira sviluppa una grandissima agilità e un saldo appoggio sui propri piedi e le proprie gambe.

La capoeira utilizza un numero piuttosto vasto di colpi. Il movimento fondamentale, come già accennato, è chiamato "ginga" (letteralmente dondolamento), che permette, tramite un perfetto coordinamento dei movimenti, di distrarre l'avversario. I movimenti della ginga sono molto dolci, aggraziati, di grande flessibilità, tanto che possono confondere la persona che non abbia familiarità con la capoeira.

L'utilizzo di una postura bassa, con un'ampia base di appoggio nella ginga, favorisce lo sviluppo di un buon radicamento a terra, quello che in bioenergetica viene chiamato grounding, fondamentale per riscoprire la propria concreta presenza nel mondo e non lasciarsi assorbire dal mentalismo imperante contemporaneo.

Inoltre la pratica della capoeira contribuisce ad accrescere la consapevolezza della rappresentazione del proprio corpo nello spazio, insegna a fidarsi dei propri sensi, a "decidere col corpo" più che con la mente (intesa come razionalità) quale direzione prendere, che colpo adoperare.

Schematizzando, nella capoeira troviamo tre tipi di movimento: di attacco, di difesa e di floreio.

I movimenti di floreio consistono in acrobazie e figure esteticamente belle che non hanno una funzione immediata nel gioco, se non quella di distrarre l'avversario e magari attirarlo in una trappola.

Ci sono colpi basici come l' "Au" (ruota, o meglio ancora "stella"), movimenti disorientanti come la "rasteira" (una forma di sgambetto) e movimenti traumatizzanti come la "cabeçada" (testata).

Nella capoeira troviamo un gran numero di colpi di vario genere ed è possibile, dopo anni di pratica, arrivare a crearne di nuovi. Avviene col tempo una sorta di interiorizzazione di movimenti che inizialmente sembrano molto lontani dal nostro modo percepire il corpo nella nostra cultura, ci si rende conto con il passare del tempo che si diviene più flessibili, sicuri, armoniosi e si dischiudono frontiere che non si sperava di poter raggiungere.

Una delle prime cose che si imparano è il movimento continuo nel gioco: il capoeirista non è mai fermo nella roda per non divenire un facile bersaglio, anzi cerca continuamente di muoversi e sfruttare tutto lo spazio a disposizione, attento a non lasciarsi chiudere in un angolo dall'altro. In effetti la capoeira è davvero stancante, provare per credere!



## **Il gioco**

Il gioco rappresenta l'elemento più relazionale di questo sport.

Il contesto della roda si presenta come una cornice con delle regole da rispettare, ma anche come un luogo dove è possibile rinegoziare i rapporti con l'altro in maniera dinamica e creativa. Ad esempio si può assistere ad un gioco che privilegi l'aspetto estetico dell'espressione corporea, un gioco di amicizia, senza eccessiva competizione tra i giocatori, così come è possibile che il gioco diventi molto malizioso, e che si preferisca l'efficacia della lotta all'estetismo della danza. Inoltre nella roda spesso ci sono dei veri e propri momenti di creatività che potremmo chiamare "teatrale", molto apprezzati dai partecipanti, che possono rendere il gioco affascinante. E' il caso di quanti, con una lunga esperienza come capoeiristi, riescono a distrarre l'altro facendogli notare, ad esempio, che ha perso l'elastico per i capelli, oppure fingendo di aver visto qualcuno o qualcosa dietro le sue spalle o ancora fingendo di essersi fatti male e così via...non ci sono limiti alla creatività nel gioco! Questo fa parte della cosiddetta "malandragia" cioè quella particolare forma di astuzia che gli schiavi dovettero necessariamente sviluppare per sopravvivere e che rimane nel gioco come elemento culturale sedimentato.

Voglio infine sottolineare in questo convegno la funzione pedagogica della capoeira, dato che questo sport sembra essere completo sotto tutti i punti di vista.

Dovendo per un attimo e a fini illustrativi separare la mente dal corpo, ci accorgiamo degli effetti benefici della pratica di questa disciplina non solo dal punto di vista del fluido movimento e della consapevolezza corporea che sviluppa, ma anche per quel che riguarda le fantastiche possibilità di espansione della coscienza che essa offre.

Qui il discorso diviene a mio avviso davvero interessante.

Partendo dalle classificazioni degli stati di coscienza tracciati prima da C. Tart negli anni '70, e poi approfondite da Fischer e da Meltzer vogliamo delineare una nuova metodologia per riuscire a indagare le modificazioni degli stati di coscienza in relazione con il movimento, la musica e il gioco nello sport della capoeira.

Il territorio è vasto e scosceso, dato che l'indagine sulla coscienza rischia di rimanere intrappolata nel misticismo o in angusti modelli meccanicisti di matrice positivista.

Terremo conto del set e del setting, il primo inteso come l'insieme degli atteggiamenti individuali che comprendono attitudini interiori, personalità e motivazioni, il secondo (setting) comprendente i fattori esterni ambientali, il contesto, dunque e l'ambiente, compresa la presenza dello sperimentatore.

Per questo abbiamo bisogno di buone mappe, di saldi modelli teorici che ci guidino agevolmente. Ci riferiremo quindi, oltre che a noti modelli della coscienza derivanti da studi con sostanze psicoattive, anche alle conoscenze messe a frutto in molti anni di esperienza clinica da A. Lowen che vanno sotto il nome di bioenergetica, riadattate nella pratica didattica e terapeutica del nostro Istituto. Ci avvarremo inoltre dell'esperta supervisione dei Mestres del Gruppo Carcarà con la loro pluriennale esperienza, e della collaborazione dei capoeiristi che vorranno prendere parte all'esperienza sperimentale che stiamo mettendo a punto.

Ma soprattutto ci considereremo soddisfatti se riusciremo ad ascoltare il cuore, oltre che la mente, e saremo in grado di lasciarci trasportare dal grande fiume della vita in una nuova e appassionante avventura condivisa alla scoperta del Sé.