

## **O Olhar e a Capoeira**

Ana Lucia de A Braga e Marcelo A . Cândido

1998

Publicado no tablóide da AABB, em Ribeirão Preto.

Falar do "olhar" nos remete ao início da vida, onde o feto já reage a estímulos visuais. Nasce o bebê, que necessita de um ponto de referência para aprender a olhar. Esta referência, é claro, é a mãe, mesmo que ainda em forma de vulto. A presença da mãe é fundamental para a estruturação da pessoa da criança.

Este contato da mãe com o bebê, a expressão de seu rosto e corpo vão dar ao bebê a sensação de bem estar, de relaxamento, ou de mal estar, de tensão, de contração musculares. E são os olhos, que permitem a integração espaço temporal, integração essa que se realiza no nível do eu, do corpo, tudo tão importante para o campo da consciência do outro e de si, que vão constituir o Ser, como diz Frederico Navarro. Há casos, no entanto, em que há uma rejeição por parte da mãe (desde o útero e nos primeiros dias). Onde há falta de contato físico, de calor, de colo, de amor; onde há o isolamento após o nascimento ou uma amamentação deficitária, existe uma grande possibilidade de ser criada uma "dificuldade no olhar". Isso porque este é o momento do grande encontro afetivo entre mãe e filho, de muita maternagem.

Quando há um bloqueio, muitas angústias e ansiedades estão estabelecidas neste nível energético, impossibilitando a descarga corporal para baixo. Às vezes há descarga, mas apenas nos níveis superiores do corpo. E, neste sentido, é possível que a pessoa perca parte das expressões emocionais humanas, sem conseguir desenvolver o conjunto total de movimentos do qual é capaz qualquer criança saudável. Em algum nível, a mobilidade é afetada, o que impede o livre fluxo de sensações através do corpo, e há casos em que o estado da pessoa torna-se muito difícil, com grandes tensões, a ponto de ser muitas vezes impossível o relaxamento.

O olhar é o primeiro nível dos seis níveis corporais propostos por Wilhelm Reich. Ele é responsável por emoções e afetos tais como o alarme, o medo, o terror, o pânico; a surpresa, o espanto, o embaraço, a desorientação, a desconfiança.

Dificuldades neste primeiro nível, nos remete àquele tipo de pessoas que não olham, que atravessam com o olhar, que preferem o isolamento e a fuga no sono. Que têm um olhar alheado. Pessoas que têm dificuldades de contato na vida, como se vivessem em transe, ou fora da realidade. Ou algumas patologias mesmo: a catalepsia, os automatismos e outros distúrbios como o da desorientação, o da comunicação, o rebaixamento dos interesses, as dificuldades na respiração, entre outros. Fica difícil estar com o outro realmente, se relacionar, viver um vínculo afetivo real.

A capoeira é um "jogo" que se utiliza basicamente do movimento, de ginga, de flexibilidade, de ataque, de defesa e de brincadeiras corporais. Envolve uma intensa motilidade ocular, ou seja, a capacidade de movimentação dos olhos. É muito possibilitadora do desenvolvimento do olhar. Do Olhar que descongela, do Olhar para o outro e posteriormente para si. Olhar nos olhos do outro para se defender, para

descobrir, através do olhar do outro, em milésimos de segundos, como ele vai atuar; para preparar e ludibriar no ataque, para encantar o outro no jogo.

E enquanto esporte, mais aproxima do que separa, mais educa; mais brinca, joga que compete; que se mantém preocupada com a formação integral do aluno, preocupada com a construção do "bom caráter", com a constituição e harmonia do grupo. É a um só tempo descobrimento e preservação. Descobrimto de si e da própria arte. Preservação da integridade física, moral e emocional; da integração. A música, envolvente, linguagem de arte universal, também possibilita a integração de corpo x mente e a harmonia.

Mostra-se como um grande meio de educação de crianças e jovens e reeducação de adultos, no sentido da flexibilidade corporal, da construção de valores; no redescobrimto do potencial próprio, na formação da personalidade e de um corpo emocional mais saudável, servindo como instrumento de desbloqueio deste primeiro nível reichiano, pensando em bloqueios e tensões corporais na construção e evolução do EU.

Com relação ao segmento ocular, à mobilização, dessensibilização e sensibilização, de estímulos vindos deste segmento, exercícios: como entrar e sair do contato através dos olhos, fazer caretas olhando fixamente para o outro, fazer espelhamento de movimentos; ler, através dos olhos, o movimento de ataque e defesa do outro, poderíamos dizer que a capoeira traz realmente uma contribuição, possibilitando o lidar com as dificuldades do "Olhar". Os objetivos em si, têm a ver com a descontração, com a necessidade de o aluno "ganhar uma atenção especial", com a liberação e a entrega do aluno para os exercícios específicos da capoeira. O contato mais próximo, e mesmo o descongelamento deste olhar paralisado de alunos que tiveram mais profundamente bloqueios neste primeiro nível, como também daqueles que, ainda que de forma mais "leve", de alguma forma, por algum motivo, estão aprisionados lá acabam sendo consequência do trabalho.

Como resultado, pode-se apontar relações grupais mais verdadeiras, mais afetivas, onde as pessoas são mais vistas. Com o treino em conjunto, as pessoas usufruem do coletivo, e melhoram a sua capacidade, a sua criatividade, o seu desempenho individual.

Os Autores

Ana Lucia de A Braga

é Psicopedagoga e Terapeuta Corporal

Marcelo A . Cândido

é Professor de Capoeira

Web page <http://www.orgonizando.psc.br/artigos/capoeira.htm>