

# Introduction

J'ai coutume de dire que la Capoeira est mon Yoga... Pour être franc, il y a beaucoup de différences entre les deux pratiques et la Capoeira est réellement unique dans sa manière d'aborder le corps. Mais elle me procure maintenant le même équivalent en termes de bien-être, de maîtrise corporelle et de souplesse.

Depuis que je côtoie cet art singulier, ma pratique n'a cessé de changer et, bien entendu, elle changera encore. Je suis passé d'un adolescent, en pleine forme, privilégiant les acrobaties et négligeant les échauffements, à un homme dans la vingtaine qui avait besoin de prouver qu'il est « le plus efficace ». Enfin, après plusieurs blessures et d'innombrables remises en question, j'ai pris conscience que ce qui est le plus important, c'est l'intégrité du corps et le mieux-être.

Beaucoup d'années durant, j'ai pratiqué en ne me concentrant que sur le regard des autres. D'abord à travers les acrobaties, puis par une recherche d'efficacité. Comme si la Capoeira n'était que ça : soit un concours de « Floreios » soit une compétition.

Ensuite se sont enchaînées les blessures : une épaule cassée, un tendon d'Achille rompu, les deux genoux opérés en l'espace de deux ans... Tout au long de ces multiples arrêts, les remises en question étaient ma principale préoccupation. Lors des premières blessures je n'ai pu m'empêcher de la jouer « guerrier » en affirmant des choses comme :

« Ce n'est rien et je vais revenir plus fort ! »

Mais au fur et à mesure, j'ai fini par me rendre compte, non pas que je vieillissais, mais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas dans ma manière d'appréhender la Capoeira...

Petit à petit j'ai commencé à m'intéresser à toutes sortes de pratiques sportives particulièrement axées sur le corps, son développement et sa maîtrise. J'ai alors cherché à approfondir mes connaissances sur

l'anatomie et le mouvement à partir de l'expérience que j'avais de la Capoeira mais aussi du Jiu-jitsu Brésilien, des arts martiaux chinois (Wushu – Changquan et Tai chi chuan), du Jujitsu, Judo et de la danse contemporaine...

Malheureusement, j'ai buté sur un constat : chaque pratique m'apportait un flot de nouvelles approches pédagogiques et techniques, mais peu de notions d'anatomie ou de biomécanique.

Par la suite, j'ai donc étudié la Musculation, le Yoga ou le Pilates. Je me suis également intéressé à des approches moins académiques comme la « Movement Culture » de Ido Portal, le MovNat (mouvement naturel) ou le Parkour. Ces pratiques ont toutes en commun d'amener le corps à bouger en conscience et selon ses capacités propres. C'est là que j'ai commencé à entrevoir beaucoup de choses intéressantes et depuis, ma vision du corps n'a cessé d'évoluer en fonction de ces apports et de ces pédagogies.

J'ai la chance d'avoir toujours aimé lire. Petit à petit c'est une véritable bibliothèque que j'ai pu constituer, j'ai ainsi dévoré des livres d'anatomie, de traumatologie, de pédagogie et de sport en tous genres.

C'est au fil de mes lectures et recherches que le lien Corps/Esprit (dans le sens « émotions » et « Psyché ») m'est apparu : je me suis donc formé à la Kinésiologie et j'ai ajouté à mes connaissances la gestion du stress et des émotions.

J'ai pleinement conscience que ce présent ouvrage n'est que ma vision à un instant « T » car je ne cesse de faire évoluer mes entraînements personnels, ma pédagogie et ma vision de la Capoeira. Mais je souhaitais vous transmettre ce bout de chemin et j'espère qu'il vous apportera des précisions, des astuces et pourquoi pas une autre vision de votre pratique.

Bonne lecture et Axe !

## Que vais-je proposer ?

Il me paraît évident que la Capoeira est bien plus qu'une simple pratique corporelle.

Elle englobe aussi la culture, l'histoire, les traditions, la musicalité et tant d'autres choses ! Mais c'est une démarche volontaire pour moi de n'aborder que l'approche physique et corporelle dans ce livre.

Nous allons donc examiner différents aspects de la Capoeira, du mouvement et voir ensemble quelles idées nous pourrions faire jaillir de tout cela.

Le but n'est pas de fournir une méthode clé en main, mais plutôt de proposer des éclaircissements et des pistes à exploiter suivant vos affinités et vos envies.

Un glossaire expliquant brièvement le vocabulaire propre à la Capoeira se trouve en fin d'ouvrage.



# Sommaire

- 1 - Bougez ou rouillez
- 2 - Bambou qui plie mais ne rompt pas
- 3 - Toujours plus fort
- 4 - Équilibre
- 5 - Être « Acrobate »
- 6 - L'apprentissage
- 7 - Entra na Roda menino !
- 8 - Émotions et conditionnements
- 9 - Le Mouvement
- 10 - Lorsque le corps nous montre ses limites
- 11 - « Uma escola de vida »





1 – Bougez ou rouillez

Le corps est une machine incroyable. Nous sommes sûrement les meilleurs « bougeurs » du monde. Nous pouvons nous tenir sur deux pieds presque indéfiniment, courir des kilomètres, saisir des choses dans nos mains...

Si nous nous focalisons sur chaque partie du corps ou chaque spécificité indépendamment, nous trouverons toujours meilleurs que nous :

L'aigle a une meilleure vue,

Le singe est plus souple et plus fort,

Le cheval est plus endurant,

Etc.

Mais si nous nous penchons sur la globalité, nous sommes très complets.

Le corps, en plus d'être une machine incroyable est également très intelligent. Mais ceci à condition de l'utiliser en conscience.