

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

2015

Petr Boleček

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

Capoeira v České Republice

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petr Boleček

Popularizace hudební kultury

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 15. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Za odbornou pomoc při zpracování předkládané práce chci na tomto místě poděkovat vedoucí práce paní doc. PaedDr. Marii Slavíkové, CSc.

Originál zadání práce (student obdrží od svého vedoucího práce).

Obsah

ÚVOD	2
1 CAPOEIRA A JEJÍ HISTORIE	3
2 STYLY CAPOEIRY	8
2.1 Capoeira Angola	8
2.2 Capoeira Regional	9
3 STRUKTURA CAPOEIRY, JEJÍ SLOŽKY	11
3.1 Hudba.....	11
3.1.1 Hudební nástroje	14
3.2 Pohyb	16
3.3 Vliv Capoeiry na lidskou osobnost	20
4 PŘÍNOS CAPOEIRY V ČESKÉ REPUBLICE	24
5 KLUBY CAPOEIRY V ČESKÉ REPUBLICE.....	31
5.1 Vem Camará Capoeira/Česká Asociace Capoeiry, o.s.	31
5.2 Abadá Capoeira.....	32
5.3 Grupo Axé Capoeira Czech Republic.....	33
6 SLOVNÍČEK POJMŮ	35
7 ZÁVĚR.....	36
8 RESUMÉ.....	37
9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	38
10 SEZNAM OBRÁZKŮ	41
11 PŘÍLOHY	42

ÚVOD

V posledních letech se dostává do módy zdravý životní styl. To je veskrze pozitivní efekt. Zvětšuje se však bohužel propast mezi lidmi co žijí velmi zdravě a těmi, kteří žijí naopak velmi nezdravě. Nejedná se jen o fyzické zdraví spojené především s nedostatkem pohybu a špatnými stravovacími návyky, jde i o zdraví psychické, vnitřní pocit štěstí a naplnění. Bohužel, tato diference se týká i dětí. Capoeiru, brazilské taneční bojové umění, jsem si pro svou práci vybral, protože jsem přesvědčen o její prospěšnosti pro osobnost člověka a jeho všeobecný fyzický i duševní rozvoj. Cílem této práce je představit capoeiru a prezentovat ji jako nástroj pedagogického působení, který je velmi dobře aplikovatelný v podmínkách České Republiky.

Kromě pohybu hraje v capoeire velkou roli hudební složka a s tím spojená hra na nástroj a zpěv, kterými se tato práce také zabývá.

Přesto, že kořeny capoeiry sahají daleko do historie, i dnes se od ní máme čemu přiučit a k čemu ji využít. Ať je to silné a pružné tělo, hudební dovednosti, noví přátelé, rozvoj a kultivace osobnosti či objevování exotické kultury, praktikování tohoto druhu umění je obecně velkým přínosem pro každého.

První část této práce objasňuje capoeiru jako pojem. Pojednává také o její historii a různých stylech. Dále pak o její hudbě, používaných hudebních nástrojích a o vlivu na rozvoj různých složek lidské osobnosti.

Další část je zaměřena na capoeiru v prostředí České Republiky, na její přínos a největší kluby. Okrajově též zmíním vlastní zkušenosti s využitím capoeiry a příbuzných sportů jako pedagogického prostředku pro rozvoj a práci s dětmi.

Základní metodou pro zpracování této bakalářské práce byla metoda studia a teoretická analýza, která spočívá ve vyhledávání, studiu, analýze a vyhodnocení dostupné, z velké části populárně-naučné, literatury, především pak internetových pramenů a článků, které se dotýkají zkoumané problematiky. Cizojazyčné výrazy jsou uvedeny ve slovníčku pojmů. V rámci lepší informovanosti pro potřeby psaní této práce, byly využity i neřízené rozhovory s učiteli capoeiry.

1 CAPOEIRA A JEJÍ HISTORIE

Jedná se o bojové umění pocházející z Brazílie, vyvinuté černošskými otroky. V tradičním brazilském pojetí capoeira představuje především hru, zábavu, boj, tanec, hudbu a filozofii. Můžeme ji popisovat mnoha slovy, a přesto je velmi těžké postihnout všechny aspekty života, kterých se dotýká. Brazilci jsou temperamentní a ohnivý národ s osobitým pohledem na život. Capoeira obsahuje to všechno, jejich vášeň, smysl pro humor, sambu, rytmus, ale i určitou vychytralost.

Slavný bojovník, který proslavil bojová umění na západě, Bruce Lee říkal svým studentům, aby byli jako voda. Voda je beztvářá, teče a proudí, je měkká, ale svou měkkostí dokáže rozdrtit skálu. Když vodu nalijeme do šálku, stane se šálkem. Když jí nalijeme do konvice, stane se konvicí. Neustále se mění a přizpůsobuje. Taková je i capoeira.

Původ samotného slova „capoeira“ není zcela objasněn. Jeden zdroj hovoří o pojmenování v indiánském dialektu Tupi, které je výrazem pro odseknutý keř, jenž se údajně v určitém období používal jako zbraň. Jiný zdroj odvozuje toto slovo od portugalského výrazu pro zloděje kuřat. Slovo capoeira nemá základ ani v jazyce Bantu ani v angolštině. Vyvinuli ho tedy patrně otroci až na území Brazílie jako odezvu na svou sociální situaci.¹

V průběhu času nezůstává pořád stejná a dynamicky se mění spolu se společnostmi a prostředím. Schopnost adaptace a improvizace obecně je pro tento styl bojového umění typická. Však také pochází od černých otroků dovezených do Brazílie z afrického kontinentu, především pak z Angoly.

Základem je jogo, tedy hra. Typická hra capoeiry vypadá tak, že na ulici, nebo na pláži apod. stojí kruh lidí, portugalsky roda, z nichž někteří hrají na specifické hudební nástroje. Zbytek skupiny tleská do rytmu. Všichni pak zpívají písně, které jsou s capoeirou pevně propojeny. Uprostřed kruhu spolu zápasí a zároveň tančí dva bojovníci capoeiry za pomoci spousty druhů kopů, skoků, úhybů, úderů a sražení. Bojovat ve stylu capoeira je jako hrát dámu. Snažte se být chytřejší než váš soupeř a maskovat své skutečné pohyby.

¹ Capoeira - brazilský bojový tanec. *Capoeira.unas.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://capoeira.unas.cz/capoeira.php3?id=historie>

Stejně jako všechna bojová umění, i capoeira má svou filozofii, která je však značně odlišná například od japonských a obecně asijských bojových umění. V těch nacházíme přímočarost a disciplínu, která je znatelná jak ve stylu pohybu (např. karate či iaido), tak ve stylu myšlení. Ne tak v capoeiře. Po hlubším proniknutí do filozofie capoeiry narazíme dříve či později na výraz mandinga [manžinga].

Mandinga

Ve světě capoeiry existuje mnoho výrazů, které mají zvláštní význam. Řeč však není o názvech pohybů a technik, ty se mohou lišit klub od klubu. Jedná se spíše o konceptuální výrazy, které tvoří základní prvky filozofie capoeiry. Přední místo mezi nimi zaujímá právě mandinga.

Když tento výraz přeložíme z portugalštiny do češtiny, vyjde nám „černá magie“. Když se zmíní mandinga v kontextu capoeiry, lidé o ní obvykle mluví s úctou. Mandinga je něco částečně úžasného a částečně děsivého. Mnoho velkých mistrů capoeiry popisuje mandingu po svém. V zásadě jde o kombinaci vloh, dovedností a charakterových vlastností. Je to způsob života, způsob přežití, je to život, je to klam, schopnost adaptace a přizpůsobení. Když policie vejde do budovy, která má jen jeden východ a capoeirista najednou zmizí a vyklouzne, to je mandinga. Když se v rodě setkají dva bojovníci, z nichž jeden je mandingueiro (ten, kdo má mandingu), dojde k tomu, že svého soupeře naprosto ovládne. Kontroluje protivníkovy pohyby i jeho emoce. „Uvrhne na něj kouzlo“. Ten, kdo má mandingu, nemusí nosit na hrudi amulet, ale ví, že ho ochraňují Svatí. To vše, a mnohem více, znamená mandinga.

Lze se této zvláštní dovednosti naučit? Někteří tvrdí že ano, jiní zas, že mandinga je vrozená schopnost, se kterou se člověk musí narodit. Jedna pravda je však jistá. Je možno se mandingu učit, ale nelze ji naučit jiného. Není žádný způsob, jak lze jinou osobu naučit „seslat na někoho kouzlo“. Protože mandinga má hodně společného s přirozeným sebevyjádřením, chytrostí a instinkty. Mnoho z těchto věcí člověk buď má, nebo ne. Ne každý má potenciál stát se pravým mandingueiro, ale každý se může zlepšovat na své cestě k tomuto cíli.²

² Angoleiro's Blog: What is Mandinga? | *Angoleiro.wordpress.com* [online]. 2008 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <https://angoleiro.wordpress.com/2008/06/18/capoeira-philosophy-mandinga/>

Historie

Podobně jako v USA, také v Brazílii se v hojné míře vyskytovalo otroctví. Levná pracovní síla byla potřeba hlavně v místech, kde se pěstoval tabák a cukrová třtina. Do Brazílie bylo postupně převezeno více než 2 miliony otroků z různých částí Afriky, ale hlavně z Angoly.³

Život černochů, kteří byli přivezeni do Ameriky, byl velice tvrdý. Už, když nastoupili na loď, byli vystaveni nelidským podmínkám. V podpalubí se jich tísnilo i 300. Mnoho jich cestou zemřelo, ale otrokářům se to i tak velmi vyplatilo. Aby zabránili vzpouře, roztrhávali rodiny, zakazovali uctívat původní náboženství a mluvit kmenovými jazyky. Otroci byli nuceni vyvinout silnou schopnost improvizace, pokud chtěli přežít. To se odrazilo také v capoeirě.⁴

Capoeira vznikla z potřeby neozbrojených otroků, bránit se svým utlačovatelům. Obsahuje převážně techniky nohou, jako kopy, skoky a různé porazy a podmetry. Prý je to proto, že otroci měli často spoutané ruce. Vlastnictví zbraní bylo pochopitelně zakázáno. Tento princip vzniku bojového umění můžeme vyzorovat i jinde, např. na japonském ostrově Okinawa, kde vzniklo karate. Japonci ostrov obsadili, zakázali vlastnictví zbraní a i rolnické nástroje potřebné k obdělávání půdy, které si obyvatelé museli od Japonců půjčovat. V reakci na tento stav vzniklo karate, umění prázdné ruky.

Mnoho otroků ovládajících capoeiru uniklo svým pánům a začali zakládat vlastní komunity v džungli, tzv. quilambos (skrytá místa). Koloniální páni často pořádali výpravy proti těmto výspám svobody. Nejznámějším quilambo je Palmares. Velkému počtu otroků se podařilo za pomoci indiánů utéct hluboko do džungle. Palmares mělo ve své době až 20 tisíc obyvatel a podařilo se v něm zavést jistý sociální řád a fungující zemědělství. Žili zde bývalí černí otroci, indiáni i menší počet bělochů a arabů. Právě tato bohatá směs kultur formovala dnešní Brazílii a jejím výsledkem byla i capoeira. Vláda vyslala 24 trestných výprav, aby Palmares zničily. Žádná z nich neuspěla. Podle historických pramenů se

³ Historie Capoeiry: Jak vznikla a jak se rozvíjela Capoeira. *Multiweb.cz* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.multiweb.cz/capoeira/historie.htm>

⁴ KUHN, Tomáš. *Stručné dějiny populární hudby a jazzu pro studenty a učitele hudební výchovy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Vydavatelství, 2011. ISBN 978-80-261-0018-8.

obranci bránili technikou se zvláštními pohyby. I Palmares však nakonec padlo. Zničila ho vojenská výprava vyslaná guvernérem roku 1694. To vyústilo v absolutní zákaz capoeiry v roce 1707. Capoeira se však mezitím stala synonymem svobody a písně a sny o životě bez okovů již nešly umlčet. Byla tedy praktikována dále pod rouškou tance, hry a akrobacie. V roce 1808 se však brazilská vládnoucí třída, rozčilená britskými a francouzskými projevy nadřazenosti, rozhodla vymítit capoeiru zcela a úplně. Okolo roku 1825 pak byli otroci v takovém postavení, že i prosté pískání či postávání na rohu ulice, bylo považováno za projev capoeiry a tvrdě stíháno.⁵

Capoeira byla silně kriminalizována a perzekuována. Osoby, na které byl vydán zatykač, byly pronásledovány ve dne v noci. Konaly se razie na žebráky a tuláky, a když byli přistiženi při praktikování capoeiry, byli surově zmláceni a naverbováni do armády. Capoeiristé se začali sdružovat do různých gangů. Ti, kteří měli štěstí, byli najmutí jako osobní ochranka politiků apod. Ostatní se živili, jak se dalo. Nevyhýbali se ani drobné kriminální činnosti. V té době také do capoeiry začali pronikat ve výjimečných případech i zbraně. Hlavní zbraní capoeiristů se stala břitva. Jednalo se o odpověď na brutální chování policie. Tam, kde dříve byli takzvaní strážci pořádku nalézáni v bezvědomí, byla nyní nalézána těla s podřezanými hrdly. Tradice v používání břitvy je v některých kruzích používána dodnes. Při této hře je třeba být velice obezřetný, aby nedošlo ke zranění. Capoeirista může břitvu držet v ruce, či mezi prsty u nohou. Z doby tvrdé perzekuce také pochází tradice přezdívek. Každý capoeirista měl dvě až tři a policie ho znala pouze podle těchto jmen, nikoliv podle jeho vlastního. Bylo potom těžší ho zatknout. I dnes noví studenti capoeiry dostávají přezdívky.

Zákon, který zakazoval praktikovat capoeiru byl zrušen v roce 1920. V roce 1927 pak mestre Bimba, asi nejslavnější popularizátor capoeiry založil první akademii pro výuku capoeiry. Styl její výuky byl velmi odlišný od tradičních norem a mestre Bimba vytvořil i nový styl – regional. Oficiální licenci dostal až v roce 1937, kdy před prezidentem předvedl ukázkou capoeiry a sklídl nadšený ohlas. V roce 1972 byla capoeira oficiálně vyhlášena brazilským národním sportem a dnes je v Brazílii všude. Na základních školách, na

⁵ Tanec i zbraň otroků. Jak capoeira změnila Brazílii. *National Geographic* [online]. 2012 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: http://www.national-geographic.cz/clanky/tanec-i-zbran-otroku-jak-capoeira-zmenila-brazilii.html#.VPODwvmG_MX

univerzitách, na ulicích. Hned po fotbalu je capoeira nejoblíbenějším sportem v zemi a ceněným vývozním artiklem. Kluby capoeiry se nacházejí ve více než 150 zemích celého světa.⁶

⁶ Historie capoeiry, popis, vznik, regional a angola. *Capoeira de vida Carreira Žamberk* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-carreira.cz/co-je-capoeira.html>

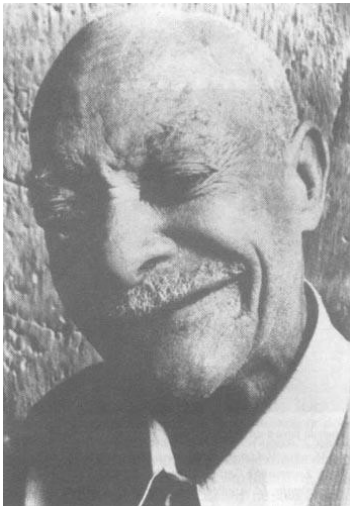
2 STYLY CAPOEIRY

V současnosti se capoeira dělí na dva základní styly. Jsou mezi nimi rozdíly jak po pohybové stránce, tak po té hudební. Připojuji krátký medailonek dvou nejvýznamnějších osobností capoeiry.

2.1 Capoeira Angola

Je to styl, který vychází z dávných tradic. Vytvořil ho mestre Pastinha. První škola tohoto stylu se jmenovala Centro Esportivo de Capoeira a vznikla v roce 1942 ve státě Bahia. Angola je hraná velmi pomalu. Cílem je plynulost a pohyb nízko u země. V capoeire angola jsou hráči, kterým se říká angoleiros, velmi blízko u sebe. Tento styl obsahuje mnoho rituálních pohybů a úkonů, které pochází z kulturních tradic afrických států, domovů původních černých otroků. Jak už název napovídá, jedná se hlavně o území dnešního státu Angola v Jižní Africe. Hudba je v tomto stylu méně agresivní a je oblíbená pro svoji pozitivní energii. Jsou zde používány všechny nástroje, tedy všechny tři typy berimbau, jeden atabaque, jedno až dvě pandeira, agogo i reco-reco. V ginge se pak vyskytuje též široká paleta tanečních prvků, která dovoluje modifikace do různých podob.

Obr. 1 – mestre Pastinha



Mestre Pastinha

Vlastním jménem se jmenoval Vicente Ferreira Pastinha. Capoeiru se začal učit v 8 letech od afrického mistra Benedita. Vypráví se, že v dětství Pastinhu často šikanoval a mlátil chlapec, který žil v sousedství. Byl větší a starší než malý Pastinha. Jednou ho takto zmláceného viděl Benedito a později toho dne za ním přišel a začal ho vyučovat capoeiru. Když si místní rváč na Pastinhu opět počkal, ten ho porazil na hlavu. Chlapec se dokonce stal obdivovatelem Pastinhova umu.

V mládí studoval Pastinha na Liceu de Artes Oficio, kde se učil malovat. Později vstoupil do námořní školy. Tam vedl lekce capoeiry pro své přátele. Když mu bylo 21 let, odešel ze školy a stal se profesionálním malířem. Capoeiru cvičil skrytě, protože v té době byla ještě nezákonná.

V roce 1942 založil první školu tradiční capoeiry angola. Jeho studenti nosili žlutá trika a černé kalhoty, tedy barvy jejich oblíbeného fotbalového týmu.

Jako člen brazilské delegace se zúčastnil také prvního mezinárodního festivalu černošského umění v Senegal v roce 1966. Spolu s ním přijeli také ostatní významní mistři capoeiry.

Pak ale přišli těžké časy. Mestre Pastinha musel pracovat jako krejčí, leštič bot, ochranka nebo zastával místo konstruktéra v Porto de Salvador, aby sebe i svou školu udržel v chodu. I přes to byl Pastinha požádán, aby vyklidil budovu kvůli renovacím. Ta mu však nebyla nikdy vrácena a místo školy zde byla zřízena restaurace.

Starý mistr zemřel v 92 letech, jako starý a zlomený muž. Jeho umění však přežilo a to díky svým dvěma nejlepším studentům, kteří pokračovali v učení Pastinhovi capoeiry angola.⁷

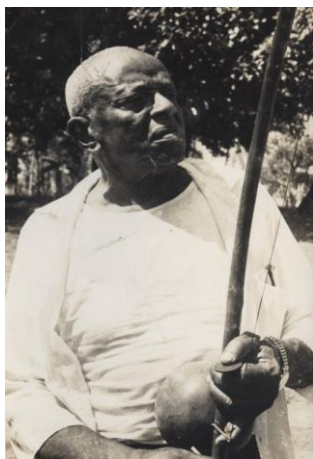
2.2 Capoeira Regional

Tento styl se vydělil z capoeiry angola a je tedy mladší. Tvůrcem tohoto stylu byl mestre Bimba, který byl zároveň i velkým propagátorem capoeiry obecně. Hudba je rychlejší a dynamičtější než v capoeiře angola. Tomu odpovídá i styl pohybu. Hráči používají mnoho vysokých kopů a rychlých kombinací. Příliš si nepotrpí na setrvání ve statických pozicích, hra je stále dynamická. Styl také obsahuje mnoho akrobatických prvků. Při hře lze v případě nutnosti použít pouze jedno berimbau. Na rozdíl od angoly se zde vyskytují technické stupně. Každý hráč má uvázanou okolo pasu šňůru, které se říká corda a jejíž barva určuje pokročilost daného studenta. Při zahájení hry se nejprve utvoří kruh. Nejzkušenější hráč hraje na berimbau a zazpívá úvodní píseň nazývanou chule, která otevírá hru, jako poděkování. Mnoho písní může být zpíváno jako chule. Poté se zpívají písně sloužících k samotné hře.⁸

⁷ Capoeira de vida Carreira Žamberk - Mestre Pastinha (Vicente Ferreira Pastinha) a capoeira Angola. *Capoeira-carreira.cz* [online]. 2009 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-carreira.cz/mestre-pastinha.html>

⁸ Capoeira Styles - Capoeira Angola, Capoeira Regional. *Capoeira-world.com* [online]. 2012 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-world.com/about-capoeira/capoeira-styles>

Obr. 2 - mestre Bimba



Mestre Bimba

Mestre Bimba, zakladatel capoeiry regional se narodil 23. listopadu roku 1899 ve vesnici Engenho Velho de Brotas, ve státě Bahia v Brazílii. Vlastním jménem se jmenoval Manuel dos Reis Machado. Jeho otec byl mistrem v bojovém umění bataque, které bylo do Brazílie přivezeno původními otroky. Malý Manuel cvičil pod jeho vedením a později mnoho pohybů z bataque použil v capoeiře regional. Šlo hlavně o nejrůznější porazy a techniky na malou vzdálenost. Capoeiru stylu angola začal studovat ve dvanácti letech v Salvadoru. Jeho mistr byl známý africký mestre Bentinho. Spojením těchto dvou bojových umění vytvořil styl capoeira regional de Bahia. První školu capoeiry založil mestre Bimba v roce 1927. Zásadní prvek nového systému spočíval také v zavedení cvičebního procesu, tzv. sequencia, do výuky capoeiry. Jde v zásadě o propojování daných pohybů do daných sekvencí v daném pořadí. Tradiční výuka capoeiry klade větší důraz na improvizaci. Roku 1936 mestre Bimba vyhrál tři turnaje v řadě a byl považován za krále capoeiry. O rok později změnil povědomí veřejnosti a vládnoucí třídy o capoeiře, která byla do té doby stále kriminalizována, když demonstroval svoji capoeiru tehdejšímu prezidentovi Brazílie Getúliu Vargasovi a byl prvním, kdo získal oficiální licenci na otevření školy. Pohled Brazílie na capoeiru se změnil a v roce 1972 se stala národním sportem.⁹

⁹ Capoeira.unas.cz - Mistr Bimba. *Capoeira.unas.cz* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://capoeira.unas.cz/capoeira.php3?id=bimba>

3 STRUKTURA CAPOEIRY, JEJÍ SLOŽKY

Následující část pojednává o důležitých složkách capoeiry. Jedná se o hudbu a používané hudební nástroje a samotnou fyzickou hru, pohyb, tanec i boj. Nezanedbatelný je také vliv capoeiry na lidskou osobnost a úroveň hudebnosti.

3.1 Hudba

Hudba má v capoeiře zásadní význam. Udává náladu, tempo a rytmus hry. Tím se také capoeira vyznačuje od ostatních bojových umění. Jedná se tedy o umělecký přesah. V japonských Bu (bojových uměních) je praktikant vždy smrtelně vážný a musí dodržovat poměrně komplikovaný soubor pravidel chování v přítomnosti mistra, v tělocvičně, ale i v osobním životě. V minulosti dovedli samurajové (příslušníci nižší vojenské šlechty) tento koncept do krajnosti, když vytvořili kodex Bushido. Jedná se o mravní cestu, pevně daný soupis pravidel a ctností, které samuraj musel dodržovat. Součástí této cesty byla také slavná seppuku (známá též jako harakiri, tedy sebevražda v případě ztráty cti). Tato „přímost“ lze vyzorovat nejen v myšlení, ale i v pohybech, ve způsobu tréninku.

V capoeiře je to jinak. Při praktikování capoeiry vládne často veselá a rozjásaná nálada. Lidé se smějí, tleskají, tančí a předvádí se. Capoeira je stejně uvolněná a svobodomyslná jako myšlení a naturel obyvatel Brazílie, potažmo afrických států, z jejichž kulturních tradic pochází. Hudební složka je stejně hravá. Traduje se, že každý capoeirista by měl za život složit svou píseň. Tradiční písně vyprávějí o těžkém životě otroků, o touze po svobodě či o katolických svatých.

Hudba se v capoeiře skládá ze dvou částí, z hudebních nástrojů a ze zpěvu. Zpěv je velmi důležitý. Spolu se zvukem nástrojů vytváří energii, potřebnou ke hře. Existují dva způsoby zpívání písní. První způsob je velmi podobný zpěvu spirituálů baptistické a metodistické církve. Vyskytuje se zde responsoriální technika (tzv. lining-out technika), tj. „předříkávání“, kdy hlavní zpěvák zazpívá část písně a sbor mu odpovídá. Odpověď je

melodicky a rytmicky zdobená a tato technika vychází z afrického hudebního citění.¹⁰ Druhý způsob užívá formu vyprávění příběhů, kdy zpěvák zpívá sólo a sbor pouze opakuje jednu nebo několik částí daného příběhu. Uspořádání rody, je ale vždy neměnné. Střed je tvořen jedním až třemi berimbau, jedno až dvě pandeira, jeden atabaque a často také jedno agogo. Lidem, kteří hrají na nástroje, se říká bateria. Lidé, kteří nehrají na nástroj, tleskají a zpívají. Těm se říká coro, což znamená „sbor“.

Písňe a rytmy

Písňe mívají různé téma. Některé vypráví o životě otroků, o historii nebo o slavných osobnostech capoeiry. Jiné se jen snaží inspirovat hráče k lepší hře či pojednávají o tom, co se právě děje v rodě. Další jsou o lásce, životě či přátelství. Jak se mění obsah písni a rytmus, tak i hráči výrazně mění svoje pohyby. Až do 20. Století byly písňe předávány pouze orálně, poté se začali nahrávat. Mnoho písni se bohužel v průběhu staletí ztratilo. Hudba je v capoeire řídicím prvkem, který určuje, zda hra bude agresivní či klidná, nebo pomalá či rychlá. Hudba je srdcem a duší capoeiry. Jsou tři základní druhy písni. První je Ladainha. Jedná se o úvodní píseň, kterou zpívá zpravidla mistr na počest zahájení rody. Tento druh písni neobsahuje sbor. Druhá je Chule nebo také Louvação. Ta slouží jako poděkování svému učiteli a také bohu. Obyčejně navazuje na Ladainhu. Zde je uplatněn způsob zpěvu popsany výše, kdy zpěvák předzpívá větu a sbor jí celou beze změny zopakuje. Třetím druhem písni je Corrido, což jsou písňe zpívány při hraní hry.

V capoeire se souboj nazývá hra. To má kořeny v minulosti, kdy černí otroci měli zakázáno bojovat. Tehdy vznikl boj ukrytý pod rouškou tance. Her je mnoho druhů. Každá z nich má stanovené své bojové prvky a také hudbu, tzn. rychlost, rytmus i písňe. Těch je v capoeire mnoho. Mimo jiné např. **Benguela, Angola, Sao Bento Grande de Mestre Bimba, Cavaleria, Santa Maria, Iuna, Idalina, Amazonas, Jogo de Dentro, Samba, Regional, A panha laranja** a mnohé další.

Angola a Benguela jsou rytmy, které odkazují na africké národy, v jejichž tancích najdeme základy capoeiry. Používá se pro technickou hru plnou náznaků a klamů. Angola

¹⁰ KUHN, Tomáš. *Stručné dějiny populární hudby a jazzu pro studenty a učitele hudební výchovy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Vydavatelství, 2011. ISBN 978-80-261-0018-8.

je nejstarší a nejpomalejší. Také je však nejsložitější. Je to hra, kterou smějí hrát pouze mistři. Patří do stejnojmenného stylu Angola a jedná se o tradiční podobu capoeiry, jak se hrála v minulosti. Benguela byla vytvořena coby středně rychlá proto, aby spolu mohli hrát bojovníci stylu Angola a Regional. Umožňuje hrát komukoliv s kýmkoliv, nezávisle na stylu capoeiry, kterou bojovníci cvičí. **Sao Bento** a **Santa Maria** zase odkazují na katolické svaté. Jsou to rychlé hry spadající do stylu Regional. Sao Bento se dále rozlišuje na tři poddruhy. Jedná se o **Sao Bento Pequeno**, **Sao Bento Medio** a **Sao Bento Grande**. Tyto hry se liší svojí rychlostí a agresivitou. Nejrychlejší je Sao Bento Grande, hraje se velmi tvrdě, hra je blízka boji. Santa Maria spočívá naopak v tom, že hráči položí doprostřed rodu bankovku nebo malý zákusek. Účelem hry je sebrat daný předmět ústy při současném hraní capoeiry. Je využívána také ke hře o peníze, kdy účastníci vloží do středu rodu svou sázku. **Caveleria**, což znamená jezdecko, se vztahuje na vojenskou kavalerii, která pronásledovala capoeiristy na začátku 19. Století v brazilském státě Bahia. Také byl tento rytmus používán jako varování před policií. V tomto případě byla přerušena hra a začala se tančit samba. **Iuna** je pak jméno brazilského opeřence. Tento druh hry se vyskytuje pouze ve stylu Regional a je obvykle plná akrobatických prvků. Cílem hry není porazit soupeře, ale ukázat nejlepší dovednosti. Smějí ji hrát pouze graduados, což je označení pokročilého studenta, který zpravidla již učí vlastní žáky. Je hrána na počest starých mistrů. **Idalina** je ženské jméno, o kterém se také zpívají písně. Také se používá ve stylu Regional. **Amazonas** je stát na severu Brazílie, další z významných center capoeiry. Jedná se o sváteční hru, při které se napodobují pohyby zvířat¹¹

¹¹ Capoeira de vida Carreira Žamberk - nástroje, hudba, rytmy, berimbau, pandeiro. *Capoeira de vida Carreira Žamberk* [online]. 2014 [cit. 2015-02-07]. Dostupné z: <http://www.capoeira-carreira.cz/hudba-a-nastroje.html>



obr. 3 – Hudební nástroje používané v capoeiře

3.1.1 Hudební nástroje

Berimbau

Asi nejnámějším hudebním nástrojem je berimbau. Jeho zvuk je označován za synonymum capoiery. Určuje styl hry a udává hlavní rytmus. Nástroj připomíná luk, který má místo tětiny ocelový drát a na spodní části seříznutou tykev, používanou jako ozvučnou komoru. Jejím účelem je zvýšení hlasitosti a rezonance. Hráč hraje na strunu pomocí dřevěného klacíku a kamenu, který je přikládán ke struně za účelem změny tónu. Berimbau má pouze tři základní tóny, a sice hluboký, vysoký a „bzučák“. V průběhu let se přidal ke klacíku a kamenu též malý perkusní nástroj, který vydává chrastivý zvuk. Tvoří ho pletený košíček naplněný např. jeřabinami.

Berimbau se dále dělí na tři velikosti – **gunga, media, viola**, řazeno od „nejmenší“ po největší. Gunga má nejhlubší zvuk, viola naopak nejvyšší. Při rodě se používají všechny tři berimbau. V případě, že není přítomen dostatek účastníků ovládajících hru na tento nástroj, je možnost využít i pouze dvě či jedno berimbau. Berimbau se skládá z několika částí. Verga je dřevěná tyč prohnutá podobně jako luk tvořící tělo berimbau. Cabaca je označení pro vydlabanou dýni, která tvoří ozvučnou komoru berimbau. Arame je struna, baqueta pak představuje tyčku, používanou pro hru na berimbau. Hráč při hře ještě drží dobrao, tedy kamínek, kterým tlumí strunu nástroje a caxixi, proutěné chřestidlo.¹²

¹² Vem Camará Capoeira - Hudební nástroje. *Vem Camará Capoeira* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.vemcamara.cz/41-lanky/60-hudebni-nastroje>

Atabaque

Atabaque je název pro velký buben. Vyrábí se z přírodních materiálů a má jedinečnou konstrukci i zvuk. Jde o druhý, velmi důležitý nástroj capoeiry. Začíná hrát hned po berimbau. Lze na něj výjimečně hrát samostatně, v případě že chybí berimbau. Vyskytuje se ve třech různých verzích. Jsou to **rum**, který je nejvyšší a má nejnižší zvuk. Dále pak menší **rum-pi** a nejmenší **le**, který má také nejvyšší zvuk. Na atabaque se obvykle hraje na čtyři doby, přičemž důraz je kladen na třetí dobu.¹³

Pandeiro

Dalším nástrojem je pandeiro, které se velmi podobá tamburíně. Velký rozdíl je v tom, že ozvučné plíšky jsou otočeny nejširší částí k sobě, nikoliv od sebe jako na klasické tamburíně. Výsledkem je zvuk, který je méně cinkavý a hlubší. Tento nástroj se používá v odlišných verzích pro styly angola a regional. Angolářské pandeiro se většinou vyrábí ze zvířecí kůže (blána) a dřevěných částí (neobsahuje umělou hmotu, ani kov). Kdežto pandeiro pro regional může obsahovat kovové součásti a blána může být z plastu.

Agogo

V překladu z portugalštiny agogo znamená gong nebo zvon. Někdy se mu také říká „brazilské kravské zvony“. Vyskytuje se ve dvou podobách. Tradiční, kde nástroj tvoří dva seříznuté brazilské ořechy, z nichž jeden je menší a vydává vyšší zvuk, připevněné na malém klacíku. Ke hraní je používána samostatná tyčka. Moderní podoba nahrazuje ořechy dvěma kovovými zvonky. Obě provedení vydávají dva rozdílné tóny. Tradiční agogo má však unikátní přírodní zvuk. Existují i verze s více zvonky, přičemž maximální počet je čtyři. Dnes je používáno nejen při capoeire ale i při sambě, která je s capoeirou velmi propojená. V capoeire se zpravidla používá agogo, které je vyrobeno ze dvou zvonků. Agogo se řídí podle rytmu atabaque nebo pandeira. Je však užíváno relativně zřídka, protože jeho zvuk je hlasitější než jiné nástroje. Zvláště pak v případě, že je agogo vyrobeno z kovu, mělo by na něj být hráno způsobem, který nabude rušit zvuk ostatních nástrojů.¹⁴

¹³ Atabaque - another very important capoeira instrument. *Capoeira-world.com* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-world.com/atabaque>

¹⁴ Agogo - an African instrument used in the Capoeira music. *Capoeira-world.com* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-world.com/agogo>

Reco-reco

Perkusní nástroj, který se v současnosti příliš nepoužívá. Má podobu dutého dřevěného válce, zhruba velikosti dlaně. Jedna jeho strana je pokryta vroubky a přes ně se přejíždí tyčkou. Je velmi podobný guiru, neboli drhlu, které patří do instrumentáře Orffových nástrojů.

3.2 Pohyb

Ginga

Základem capoeiry je ginga. Jedná se o houpavý taneční krok, ze kterého vycházejí všechny techniky a pohyby. Tento krok se přizpůsobuje rytmu hudby a každý aluno, tedy žák capoeiry, si gingu přizpůsobí sám sobě a svému srdci. Jeřábek říká, že vaše srdce má ten nejkrásnější rytmus, podle kterého se odvíjí rychlost gingy. Hudba má v capoeire sloužit jako most k hudbě vnitřní, která je nejdůležitější.

Metoda nácviku Gingy

Na začátku je doporučováno poslouchat hudbu, která je pomalá a klidná, či dynamická a plná energie. Až si vyberete, tempo a styl, které se vám líbí, začněte pomalu přenášet váhu z jedné nohy na druhou v rytmu reprodukované muziky. Poté odejděte na klidné místo a dělejte to samé v rytmu vlastního srdce. Nejspíše pocítíte velký rozdíl mezi pohybem vnějšího a vnitřního rytmu. Následně je dobré zkusit postup znovu s reprodukovanou hudbou, ale zkusit vložit do houpání i rytmus vnitřní. Tělo si pak začne mezi rytmy hledat rovnováhu a nalezne svůj vlastní.

Důležitou součástí rytmu je také uvolnění. Jedná o celkové uvolnění nejen těla, ale i mysli. Když však říkám uvolnění, nemám na mysli ochablost. Je důležité cvičit výdrž v postojích a ve statických pozicích. Když budete výdrž postupně prodlužovat a posouvat své hranice, tělo začne hledat cestu jak odbourat svalové napětí. Když cvičíme gingu je třeba kromě těla používat i mysl. Ta by měla být uvolněná a soustředěná na představu lehkosti, ladnosti, efektivity, rytmu a hudby. Je třeba přemýšlet o hudbě a rytmu nikoli jako o něčem separátním, tedy mimo nás, ale jako o součásti nás samých. Je třeba cvičit delší dobu, aby došlo k tomuto splynutí a aby tělo mělo krokovou variaci dostatečně zažitou. Každá změna pohybu i rytmu je pak prováděna ne vědomě, ale jako výsledek naučených podmíněných reflexů, kdy byl pohyb opakován a uložen v motorické paměti.

Nebylo by správné považovat gingu za pouhé střídání nohou nebo pohupování. Je třeba cítit více než jen pohyb. Většina lidí se nedokáže plně oddat tomu, co dělají. Vložit

do ginky celou svojí bytost a plně se jí odevzdat, je to nejlepší, co lze v tomto směru udělat. Dokud toho člověk nedosáhne, není možné porozumět duchu capoeiry. Je třeba vložit do pohybu celé svoje já, které se následně musí vytratit a ten, kdo praktikuje capoeiru se pouze nachází v přítomném okamžiku a přirozeně reaguje na vše, co přichází. Každá technika je připodobňována ke kamínku v řece. Hledáme ho, a soustředíme se na něj. Když ho ale o kousek mineme, nikdy ho nemůžeme najít, dokud nepochopíme, že jsme řekou. Technika je nepodstatná vůči prožívání a splynutí duše s tělem. Existuje a projeví se v okamžik, kdy je jí zapotřebí a kdy tělo a duše jsou jedno. Nesnažte se být kamínkem, když jste řekou.¹⁵

Boj

Dnes se capoeira provozuje převážně v soutěžní formě, kdy dochází ke zraněním pouze výjimečně. Je kladen důraz na estetiku a ladnost pohybu. Toto bojové umění však vzniklo, stejně jako každé jiné, z praktických důvodů. Všechny pohyby v capoeire jsou při správném provedení a načasování velmi účinným sebeobranným prostředkem. Vzhledem k faktu, že otroci neměli k dispozici zbraně, jich i capoeira využívá pouze velice zřídka. Za 400letou historii prošla capoeira obdobím, kdy byla značně kriminalizována a zakázána. Z důvodu pronásledování a díky vysokým trestům se jednou z mála zbraní v capoeire stala břitva. Capoeiru trénuje mnoho skupin po celém světě. Některé se zabývají její bojovou složkou, jiné se zaměřují spíše na akrobacii a exhibice.

Tanec

Taneční pohyby zachovávají určité dělení času, tedy rytmus. Mohou být rychlé či pomalé, obsahují napětí i uvolnění, zdvihy a klesání. Tedy vše, co je vlastní i hudbě. Z vlastní zkušenosti známe, co to znamená nechat se unášet hudbou, být zaplavení její melodií a rytmem, které nás zbaví všech negativních pocitů a myšlenek. Máme také možnost vidat děti, které tančí zcela spontánně a opravdově. Jejich taneční pohyb je nedokonalý ale plný nadšení. V hudební, potažmo taneční výchově, jako i v capoeire jde mimo jiné také o to, tento pohyb kultivovat a rozvíjet, při současném zachování jeho opravdovosti a expresivnosti. Hudba inspiruje k tanci a může velmi pomoci při provádění

¹⁵ JEŘÁBEK, Tomáš a Pavel KRUPKA. *Capoeira Aché: Cesta zlaté rybky*. Univerzita Karlova Praha: CAD PRESS, 2003. ISBN 80-88969-13-1.

specifických úkonů. Může pomoci v případě, že posluchač či tanečník nevnímá pouze údery těžkých dob taktu, ale je schopen emociálního prožitku při poslechu různých skladeb. Hudební doprovod může podpořit lehkost pohybu, sílu a dynamiku odrazu, svalovou tenzi či vzestup výponu.

Většina lidí při poslechu hudby zažívá silné emoce. Nejedná se pouze o ty základní jako radost, smutek apod. Hudbou lze vyjádřit jemné odstíny nálad a také navodit komplexní emoční prožitek. Hudba tak může zbavit úzkosti či dokonce vyléčit depresi. Také tanec má v sobě tuto sílu. Ta působí, stejně jako při samotném hraní na nástroj či zpěvu, jak na tanečníka, tak na diváka. Při spojení hudby a tance dochází k maximalizaci tohoto efektu. Nejvíce na samotného tanečníka, který hudbu prožívá jak pasivně tak aktivně, sám ji vyjadřuje, poslouchá a zároveň tančí. Toto spojení působí silně také na posluchače, který zažívá sluchový i zrakový vjem. Pro dosažení maximálního účinku, musí být tanec citlivě sladěn s hudebním projevem.¹⁶

Existuje mnoho zemí a mnoho kultur. Podle Jeřábka a Krupky má hudba v capoeiře svůj původ na písčitéch plážích, kde se pohybovali snědí lidé zahalení pouze do zelených listů. Jejich pohyb vířil vzduch a plnil celý prostor tancem. Opálený člověk hrál na berimbau poklidný rytmus s nímž zpívalo samo moře. Písně pluly po hladině vody, která patřila všem, jež cítili a slyšeli život. S postupujícím vývojem kultury se vyvíjel i tanec a nabýval různých forem, pro které byly specifické určité pohyby rukou či nohou. Dnes máme mnoho různých tanečních stylů. Od těch klasických jako polka či waltz, sambu či ostatní latinsko-americké tance až po electro-swing apod.

Mezi jeden z nejzajímavějších tanečních stylů patří break dance. Má původ v hip hopové kultuře amerických černochů a jeho název znamená „lámavý tanec“. Vysvětlení toho názvu existuje několik. Někteří tvrdí, že název vznikl podle extravagantních tanečních kreací a „lámavých“ poloh, které lidské tělo při tomto tanci zaujímá. Já se přikláním k názoru pana Krupky, podle nějž se spíše jedná o zlomení hranice pohybu. Tanečník zde není tolik svázán formou jako při jiných formách tance. Jedná se o velmi osobitou formu sebevyjádření. Celé tělo, končetiny i hlava jsou používány velmi kreativním způsobem.

¹⁶ KURKOVÁ, Libuše. *Tanec a hudba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN neuvedeno

Tanečník break dance se točí na hlavě či na rukou, skáče salta a vruty nebo zaujímá velice náročné statické pozice. Jeho krokové variace se nepodřizují okolí ale vlastnímu pocitu. Tento způsob tance je velice oblíbený mezi mladými lidmi po celém světě. Existují názory, že tento tanec vznikl na základě capoeiry. I přes fakt, že je zde množství totožných pohybů, tato teorie nebyla dokázána.

Existují i jiné tance, pocházející z etnického prostředí. Je to svět bubnů, rytmu a života, který můžete pozorovat u mnoha kultur po celém světě. Ať už to jsou afričtí černoši, američtí indiáni či australští domorodci, pro všechny je specifická živá hudba. Okolí vibruje energií, která proudí do všech, kteří poslouchají a cítí její sílu.

Ve filozofii capoeiry se dá život přirovnat k tanci, se kterým buď tancujete, nebo si šlapete na nohy. Capoeira je pohyb, který obsahuje všechny formy a přitom žádnou. Žádná omezení a žádné hranice. Jen ty, které si člověk nastaví sám.¹⁷

Maculelé

Tanec Maculelé byl implementován do capoeiry Mestrem Bimbou, který byl přesvědčen, že taneční kroky a pohyby tohoto energického tance, pomohou zlepšit gingú (základní krok v capoeire) jeho alunos (žáků). Jedná se o tanec prováděný se dvěma holemi nebo se dvěma mačetaми za zvuku bubnů. Tančí se v Rodě, stejně jako capoeira. Někdy je předváděn samostatně, ale často je součástí exhibicí capoeiry. Jeho původ je nejasný. Jedna verze mluví o souběžném vzniku s capeirou a to ze stejného důvodu – jako prostředek sebeobrany otroků. Další pak hovoří o dvou západoafrických kmenech. Jeden z nich byl mírumilovný, kdežto ten druhý vyhledával boj. Jednoho dne napadl kmen válečníků svého souseda. Všichni muži odešli bránit vesnici. Toho ovšem využil kmen třetí, který uzavřel s bojovným kmenem dohodu. Když byli muži pryč, napadl třetí kmen nechráněnou vesnici. Jeden z vesničanů, chlapec jménem Maculelé, vzal do rukou dvě hole a začal s nepřáteli bojovat. Sam sice zahynul, ale vesničané se jeho příkladem inspirovali a své domovy ubránili. Na jeho počest pak vznikl tanec nesoucí jeho jméno.¹⁸

¹⁷ JEŘÁBEK, Tomáš a Pavel KRUPKA. *Capoeira Aché: Cesta zlaté rybky*. Univerzita Karlova Praha: CAD PRESS, 2003. ISBN 80-88969-13-1.

¹⁸ Maculele | Capoeira Music Songs, Lyrics and more. *Capoeira-music.net* [online]. 2010 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.capoeira-music.net/maculele/>

Samba de roda

Samba de roda je další druh tance, který je pevně spjat s capoeirou. Tento tanec je považován ze předchůdce dnešní moderní samby. Těží z kulturních tradic a hudby afrických otroků. Samba de roda ze státu Bahia se rozšířila až do hlavního města Brazílie, Rio de Janeira, kde odstartovala vývoj městské moderní samby, která se stala symbolem Brazilské národní identity ve 20. století. Tento tanec byl v roce 2008 také zapsán do seznamu světového dědictví UNESCO.¹⁹

3.3 Vliv Capoeiry na lidskou osobnost

V posledních letech se šíří capoeira po celém světě. Není to jen díky její fotogeničnosti. Brazilci jsou obvykle velmi otevření a při hraní capoeiry se smějí a baví se jako malé děti. Toto prostředí má pozitivní vliv na vývoj lidské osobnosti a pocit štěstí. Cvičení capoeiry tak ovlivňuje určité aspekty inteligence, sociální dovednosti i míru hudebnosti člověka. Díky tomu se capoeira také používá v mnoha školách a neziskových organizacích jako pedagogický nástroj.

Vliv praktikování hudební činnosti na sociální dovednosti

Dle zkušeností hudebních pedagogů, výuka hry na hudební nástroj, či zpěv zlepšuje osobnostní vlastnosti mládeže jako koncentrace, disciplína, odpovědnost nebo spolehlivost.

Tříletý výzkum Costy-Giomiové (1999) ukázal, že dětem, které se učili několik let hrát na klavír, se postupně zlepšila míra sebehodnocení a důvěra ve vlastní schopnosti. Rodiče těchto dětí potvrzovali i zvýšení jejich schopnosti koncentrace, disciplíny a obecně změnu jejich myšlení. Přes děti byla postupně ovlivněna celá rodina. Zvýšila se četnost návštěvy koncertů a tedy i kulturní povědomí rodiny jako celku a na nástroj začaly hrát také ostatní děti, která tak dříve nečinily. Zavedení rozšířené hudební výchovy v některých švýcarských školách mělo za následek, že děti, které touto výchovou prošly, byly méně konfliktní ve vztahu ke spolužákům i k učitelům, do školy chodily raději a daleko snáze navazovaly a rozvíjely sociální vztahy. V capoeire je tento efekt posílen propojením tance a

¹⁹ UNESCO Culture Sector - Intangible Heritage. *Unesco.org* [online]. 2010 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.unesco.org/culture/ich/?RL=00101>

fyzického cvičení s aktivní hudební činností a také silným kolektivním duchem, který panuje v mnoha skupinách po celém světě. Capoeira spojuje lidi, kteří by se jinak nikdy nesešli a umožňuje jim společně tvořit a prožít krásné okamžiky.

Vliv na hudebnost člověka

Capoeira také zlepšuje schopnost udržet pozornost, buduje smysl pro komunitu a díky aktivní hře na nástroj, zpěvu a rytmickému pohybu, má pochopitelně mimořádný vliv na úroveň hudební dovednosti. Jedná se o schopnost vykonávat úspěšně určitou hudební činnost, získanou cvikem a učením. V tom také spočívá rozdíl mezi hudebními dovednostmi a hudebními vlohami. Dovednost se váže ke konkrétnímu úkonu, zde např. aktivní poslech, zpěv a hra na nástroj či improvizace. Vlohy jsou naproti tomu výsledkem neurofyziologických a anatomických zvláštností mozku, případně sluchového analyzátoru. Ke vzniku hudební dovednosti je třeba hudebních schopností, jejichž celková úroveň umožňuje člověku odpovídající míru kontaktu s hudbou, její prožívání a vnímání a samotný hudební projev. Rozvoj takto získaných dovedností poté zpětně ovlivňuje míru schopností.

Franěk píše o antropologických výzkumech, podle nichž, jsou v tzv. primitivních společnostech velmi rozvinuty hudební schopnosti v celkové populaci. Messenger (1958) prováděl podobný výzkum v Nigérii. Byl překvapen, když zjistil, že malé děti, ne starší pěti let, umějí zazpívat stovky písní a říkadel, ať už samy nebo ve skupinách. Běžně také uměly velmi dobře tančit a dokázaly hrát na několik perkusních nástrojů. I když společnost také dělila své hudebníky na výborné a méně zdatné, průměrná úroveň hudebnosti byla velmi vysoká. V tomto prostředí má své kořeny také capoeira. I v Evropě lze však najít společnosti, v nichž byla hudebnost na vysoké úrovni. Takovým příkladem mohou být Benátky nebo Čechy v 18. století, kterým se říkalo „konzervatoř Evropy“.

Hudební pedagogika říká, že přínos hudební výchovy, za jejíž formu se capoeira dá považovat, a praktické hudební činnosti vedou k pozitivním změnám v různých mimo-hudebních oblastech. Je třeba si uvědomit, že vykonávání hudební činnosti, jako hra na nástroj či zpěv obsahuje složité procesy vnímání a činnosti kognitivního (poznávacího) systému. Tato činnost je podmíněna motorickou a akustickou zpětnou vazbou kdy je třeba bez ustání kontrolovat a regulovat svoji hru či zpěv, tak aby interpretace byla v souladu s hudebníkovou vnitřní představou, případně s hrou jeho spoluhráčů. Je tedy potřeba neustále analyzovat komplexní informace. Z toho se dá vyvodit, že aktivní hudební činnost procvičuje mozek stejně nebo i více než učení klasických školních předmětů.

Vliv hudby na rozvoj hudebních kognitivních schopností

Hudebníci obecně se od nehudební části populace liší v úrovni rozvoje kognitivních dovedností a v určitých aspektech ve fungování mozkových struktur. Bylo dokázáno, že při testech prostorového chápání, které jsou součástí standardizovaných inteligenčních testů, aktivní hudebníci dosahují lepších výsledků než nehudebníci. To však vytváří otázku, zda hudební činnost pozitivně ovlivňuje míru kognitivních dovedností, či zda je jejich míra předpokladem pro úspěšné vykonávání hudební činnosti. Výsledky práce již zmiňované Costy-Giomi (1999) ukazují na první alternativu. Ta po tři roky pracovala se stovkou dětí ze sociálně slabších či neúplných rodin. Rozdělila je na několik skupin, z nichž některé se po různou dobu učili hře na klavír. Došla k závěru, že tato činnost kladně ovlivnila úroveň jejich kognitivních schopností. Tento účinek ovšem nemusí být trvalý a souvisí s dlouhodobě a systematicky prováděnou hudební činností. Jinými slovy, cvičení dělá mistra. Pozdější testy Lamontové (2000) dokázaly, že toto zlepšení se netýká jen dětí, ale rozvoj kognitivních schopností je možný i v pozdějším věku. Studie byla prováděna na studentech vysoké školy. Vyšlo najevo, že studenti dosahující určitého stupně hudebně-teoretického vzdělání, disponovali lepším prostorově-časovým chápáním než ostatní. Capoeira takové vzdělání nabízí, je jakousi školou života.²⁰

Vliv capoeiry na sebehodnocení

Mít kladný vztah k sobě samému je jedním ze základních předpokladů šťastného života. Hlavní účel sebehodnocení spočívá v hodnocení své vlastní činnosti a svých vlastností či schopností. Promítají se do něj také představy o tom, jak o subjektu smýšlejí druzí a podílí se na utváření sebepojetí, které je podle Nakonečného těžištěm egocentrického duševního života. Funkce sebehodnocení spočívá v tom, že udržuje pozitivní povědomí sebe sama a snaží se ho udržet, obnovit případně rozšířit. Existuje několik zdrojů, z nichž sebehodnocení vychází. Prvním je vnímání vlastních schopností a úspěchů. Druhým je reflexe okolí na subjekt sebehodnocení, tedy sociální zpětné vazby. J. Crockerová a C. T. Wolfeová (2001) sestavily seznam podmínek pozitivního sebehodnocení. Jedná se o rodinnou podporu („Když jsou na mně rodiče hrdí, zvyšuje to

²⁰ FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. Univerzita Karlova Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-264-0965-7

mé sebevědomí“). Dále pak uznání druhými („Když si mě budou cenit druzí, pravděpodobně mám nějakou hodnotu“). Tyto dva aspekty (rodina a sociální okolí) v capoeiře nahrazuje skupina, která povzbuzuje své členy. Vytváří tak základ pozitivního sebehodnocení. Jako další podmínky jsou uvedeny soutěžení („Být lepší než ostatní mi dává pocit sebevědomí“) a úspěch obecně. V bojových uměních obecně je cílem překonat sám sebe. Pokud na této cestě překonám i ostatní, je to pouze vedlejší efekt. Přesto soutěžní forma capoeiry nabízí možnost stanout na stupních vítězů a každá hra je do jisté míry zápasem, kdy se praktikant snaží překonat svého protivníka. Capoeira tak učí přijmout porážku a vyvodit z ní zkušenost, ale nabízí i možnost překonání soupeře a přináší tak pocit uspokojení, což má za následek vyšší míru sebehodnocení. Mezi dalšími faktory, které sebehodnocení výrazně ovlivňují, je také zjev. Tomu velmi prospívá fyzické cvičení a náročnost tréninku. Důležitá je také hodnotová orientace ve smyslu „Pokud nejsem dobrým člověkem, jak bych si mohl vážit sám sebe“. Mnoho mistrů capoeiry se věnuje práci s dětmi, účastní se mnoha dobročinných akcí apod. V Brazílii jsou capoeiristé velmi ceněni pro svoji morální čistotu, mnoho z nich také vyznává křesťanství. Díky síle a fyzické zdatnosti jsou také schopni pomoci potřebným, starým lidem, dětem apod. I to má velký efekt na sebevědomí a uvědomění si vlastní hodnoty.²¹

²¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

4 PŘÍNOS CAPOEIRY V ČESKÉ REPUBLICE

Díky pozitivnímu vlivu na schopnost socializace, na rozvoj hudebnosti, fyzické zdatnosti apod., se capoeiru učí chlapani i dívky na mnoha školách a univerzitách po celém světě. Z těchto a jiných důvodů byla také v roce 2014 zapsána na seznam světového kulturního dědictví UNESCO.²²

Kanadská větve skupiny Axé Capoeira z Toronta pracuje s dětmi od roku 1991, kdy byla skupina pozvána, aby vystupovala na mezinárodním dětském festivalu ve Vancouveru. Od té doby zástupci skupiny předváděli a vyučovali capoeiru na více než 2000 školách po celé Kanadě. Přínos, který capoeira pro děti představuje, není pouze v historickém a kulturním aspektu, ale také pohybových dovednostech, které se děti učí rozvíjet. Jedná se o sílu, rychlost, rovnováhu či koordinaci. Cvičením capoeiry studenti získávají sebe-disciplínu, odpovědnost, trpělivost a sebedůvěru. Jsou též posilovány mezilidské vztahy a zlepšuje se sociální interakce.²³

graduado David Zummer

Učitel z **České Asociace Capoeiry, o. s.** je trenérem capoeiry od roku 2009. V roce 2006 a 2007 získal první místo v soutěži Jogos dos alunos de professor Pacoca a Jogos Intergrados. O rok později byl třetí. O capoeiře říká:

„Capoeiru jsem začal cvičit v roce 2003 ve svých devíti letech. Tehdy se ještě nejednalo o capoeiru jak jí známe teď, nýbrž o jedny z prvních pokusů v České Republice vůbec. Tenkrát jsem začal cvičit pod trenérem Tomášem Zummerem, který v Liberci trénuje dodnes. V podstatě si ze svého dětství nepamatuji nic jiného než jen tento sport a zážitky spojené s ním. V roce 2009 jsem začal trénovat jak děti, tak i dospělé. Bylo mi pouhých patnáct let. Tréninky dospělých se podle mého mínění příliš neliší od těch dětských. Snad pouze délkou a hravostí, přeci jenom děti neudrží tak dlouho pozornost. Většinou jsem

²² Capoeira becomes Intangible Cultural Heritage of Humanity | United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. *Unesco.org* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.unesco.org/new/en/brasilia/about-this-office/single-view/news/capoeira_becomes_intagible_cultural_heritage_of_humanity/#.VRAKHI6G_MU

²³ Capoeira Toronto - Kids Capoeira. *Axecapoeira-to.com* [online]. 2014 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.axecapoeira-to.com/classes/capoeira-kids.php>

trénoval děti z většinové společnosti, ovšem bylo tu i pár případů ze sociálně slabších rodin. U těch jsme zvolili alternativní způsob platby za trénink. Tyto děti necvičily zadarmo, ale museli si své tréninky zaplatit prací, například pomoct při úklidu tělocvičny, účasti na vystoupení apod. Tento přístup u dětí rozvíjel vědomí hodnoty vlastní práce.

Pro děti, které na capoeiru přijdou, je důležité chtít ji doopravdy dělat. Mnohokrát se stalo, že děti na trénink dovedli rodiče. V takovýchto případech cvičení nemá příliš dlouhého trvání. Capoeira je jeden z nejtěžších sportů co znám, a proto ten, kdo ji cvičí, disponuje silnou vůlí a odhodláním. Ovšem to neznamená, že toto bojové umění nemá co nabídnout nazpět. Tomu, kdo se pro něj rozhodne, nabídne nový druh kreativního myšlení a pohledu na život obecně. Capoeira totiž nemá dokonale specifikovaná pravidla a hráč, který provozuje capoeiru, musí předvídat v podstatě cokoliv. Jak já rád říkám, je to trochu jako šachy, musíte být o krok napřed. Dále rozvíjí hudebnost jedince, protože v capoeiře je mnoho nástrojů, tleská se a zpívá se. Hudba je nedílnou součástí capoeiry. Mimo jiné se cvičenec dozví i něco o historii Jižní Ameriky. Také představuje významnou pomoc a motivaci při učení cizích jazyků. Ať už s portugalsčinou, ve které jsou všechny názvy technik a texty písní, tak i s jinými jazyky, protože se na víkendových seminářích podívá skoro po celém světě.²⁴

Stejně jako v Brazílii, i v České Republice capoeira funguje mimo jiné také jako prostředek prevence proti kriminalitě a významně pomáhá při práci s dětmi a mládeží ze sociálně vyloučeného prostředí. V zemi svého původu je capoeira ceněna z podobných důvodů. Ti, kdo se věnují capoeiře, jsou například v brazilských chudinských čtvrtích, tzv. favelas, velmi ceněni pro svou morální a tělesnou čistotu v prostředí plném drog a kriminality. V naší zemi fungují, stejně jako v mnoha jiných státech, projekty, které dětem nabízejí smysluplné využití jejich volného času a jejich socializaci prostřednictvím praktikování capoeiry. Pořádajícími subjekty jsou většinou občanská sdružení a různé neziskové organizace, které na svou činnost získávají prostředky od státu nebo od soukromých přispěvatelů.

²⁴ ZUMMER, DAVID. Česká Asociace Capoeiry, o. s., Pod Tyršovým vrchem 1688,463 11, Liberec 30, 25. 3. 2015

Projekt Bojovat srdcem

V roce 2013 na sebe v televizní talentové soutěži Česko Slovensko má talent, upozornil velmi zajímavý projekt s názvem Bojovat srdcem. Jedná se o projekt pod patronátem Mateřské a Základní školy Želesice poblíž Brna. Ten vychází z dlouhodobé práce s dětmi ze sociálně vyloučených lokalit a také s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Jedná se většinou o děti, které jsou v péči sociálních kurátorů. Rodiče jsou obvykle nezaměstnaní či ve vazbě. Jde o početné, převážně romské rodiny. Často jim chybí prostředky na základní věci, jako jídlo či šaty. Děti se tak stávají obětmi prostředí, ve kterém vyrůstají. MŠ a ZŠ Želesice spravuje internát, kam tyto děti umísťují jejich kurátoři z různých důvodů. Jedná se o drobnou kriminální činnost, problémy s agresivitou a sebekontrolou, vandalismus či užívání návykových látek. Projekt Bojovat srdcem tak přímo vyhledává tyto děti a nabízí jim alternativu v podobě osvojení si tanečních, hudebních a sportovních dovedností a dává jim možnost se realizovat.

Díky spolupráci se školou mohou být pracovníci projektu s dětmi a mládeží v pravidelném kontaktu, což je základ úspěchu projektu. Kromě capoeiry projekt také organizuje hodiny romského tance, pouličního tance a nejrůznější workshopy a semináře s touto tematikou. Jsou organizována také víkendová soustředění a veřejná vystoupení. Kombinace tance, bojového umění, hudby a akrobacie dokáže romské děti velmi oslovit. Lektoři projektu zaměřují trénink spíše na taneční či akrobatickou část a na nácvik společných choreografií, než na bojové aplikace. Mezi cíle projektu patří odvést pozornost dětí od rizikového chování a nabídnout jim možnost využití jejich talentu a zápalu. V dlouhodobějším horizontu je pak snadnější integrace a osobnostní rozvoj.

Projekt Bojovat srdcem má již za sebou velkou řadu úspěchů. Chlapci a dívky, kteří se účastnili projektu, opakovaně prezentovali své umění ve Slovenském národním divadle a spolupracovali zde s choreografem Yemim a vícenásobným mistrem světa v karate Romanem Volákem. Zvítězili také v soutěži Asociace amatérských sportů ČR, Sportovní talent roku a v mezinárodní talentové soutěži Talent Awards. Spolupracovali s režisérem Jurajem Jakubiskem, natáčeli také pořad v České televizi, kde byli dokonce nominováni na

Zlatý oříšek. U dětí, které se zapojily do tréninku capoeiry, bylo pozorováno snížení míry sociopatologických projevů a zlepšení celkové úrovně chování.²⁵

Mgr. Pavel Kučera, speciální pedagog, učitel výtvarné výchovy a vychovatel, který stojí za projektem Bojovat srdcem, o něm říká:

„Capoeira je pro mne na prvním místě prostředek při práci s problémovou, rizikovou či sociálně znevýhodněnou mládeží, které se věnuji již řadu let. Nejsem žádný mestre ani přeborník, ale na prvním místě pedagog. Capoeiru, kterou považuji za nádhernou a skvělou věc předávám druhým, snažím se v dětech probudit zájem, najít a rozvíjet jejich nadání a talent a také jejich dobré stránky. Děti, s kterými pracuji, často nemají žádný životní cíl, jejich život nemá smysl ani náplň a pokud toto alespoň pro zatím najdou v capoeiře, je to první krok k úspěchu a pro mne naplnění cíle mé práce.“²⁶

Projekt Plzeň bez Překážek

V Plzni v lednu roku 2015 odstartoval projekt, který se nezaměřuje jen na capoeiru, ale také na parkour²⁷ s názvem Plzeň bez Překážek. Cíle a metody projektu jsou však stejné. S pomocí parkouru a capoeiry dát mladým lidem ze sociálně slabšího prostředí smysluplnou činnost a usměrnit jejich energii. Ukázat jim, že i v městském prostředí je možno využít čas efektivně, ke zdokonalení sebe sama, bez drahých pomůcek a vybavení. Pomoci jim k lepší integraci do většinové společnosti a naučit je disciplíně a sebeovládání, při současném zachování jejich temperamentu. Projekt pořádá nízkoprahový klub Ponton o. s. ve spolupráci s plzeňskou akrobatickou a parkourovou skupinou Team Overfly.

Jako jeden z trenérů, kteří jsou zapojeni do tohoto projektu, mohu říci, že děti dělají velké pokroky a to jak co se týče nově nabytých dovedností, tak i v sociální interakci a respektu vůči druhým.

²⁵ Projekt Bojovat srdcem « Coração de Capoeira. *Coracaocapoeira.com* [online]. 2012 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.coracaocapoeira.com/zelesice/?cat=24>

²⁶ KUČERA, Pavel. Mgr. Pavel Kučera « Coração de Capoeira. *Coracaocapoeira.com* [online]. 2010 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.coracaocapoeira.com/zelesice/?cat=4>

²⁷ Le Parkour - Umění pohybu, kombinace gymnastiky, atletiky a horolezectví prováděná nejčastěji v městské zástavbě. Tato disciplína pochází z Francie, v 80. letech 20. stol ji na předměstí Paříže definoval David Belle. Více informací na parkour.cz

Street Battle Jam

Klub Ponton dále již několikátým rokem organizuje akci Street Battle Jam. Jedná se o kulturně-umělecký projekt zaměřený na kulturu pouličního tance. Na akci se vyskytují workshopy různých tanečních stylů, mezi nimi i capoeira. Součástí je také soutěž amatérských tanečníků, kteří se mezi sebou utkávají v různých tanečních stylech jako pop-in, break dance nebo právě capoeira. Tato akce je koncipována pro děti a mládež od 8 do 20 let. Plzeňský nízkoprahový klub Ponton na ní spolupracuje s dalšími subjekty a nízkoprahovými kluby ze Stříbra, Klatov, Rokycan, Domažlic, Dobřan a Chebu. Jako porota zde figurují zkušení tanečníci a vzniká tak možnost setkávání amatérů s profesionály a mladistvých ze sociálně vyloučených lokalit s představiteli většinové společnosti. V roce 2014 se uskutečnil již 3. ročník, a to v prostorách kulturního domu Peklo v Plzni. Na projektu se podílejí pracovníci NZDM Pixla, terénního programu COM.PASS a NZDM Bedna a spolupracovala na něm organizace Slovo 21, které hledá způsoby integrace Romů do majoritní společnosti.²⁸

Bc. Jakub Václavů

Výkonný ředitel zapsaného spolku Ponton v Plzni se práci s mladými lidmi věnuje již skoro deset let. O fungování spolku a jeho projektech říká:

„S dětmi, s mladými lidmi a s jejich rodiči pracuji od roku 2006. Nejdříve jsem pracoval rok jako dobrovolník a chodil jsem doučovat do jednoho z domů, kde bydleli jen sociálně vyloučení a zejména Romové. Přivedl mě k tomu obor, který jsem studoval – sociální a kulturní antropologie na Západočeské univerzitě v Plzni. A přítelkyně, která dělala dobrovolnici také, i když pro jinou cílovou skupinu.

Cílem projektů Street Battle Jam a Plzeň bez Překážek bylo pracovat s dětmi, které nemají peníze, ale mají zájem o pohyb a moderní tance. Je mezi nimi hodně takových, kteří mají talent a vůli, jen je potřeba je podpořit a nasměrovat. Soutěž Street Battle Jam přesně toto dělá a umí. Diváci vidí, že jde vystupovat a zažít potlesk a uznání, soutěžící pak toto přímo zažijí a mají motivaci trénovat a připravovat se na soutěž. Parkour, případně capoeira, je zase skvělý v tom, že ho jde dělat kdekoliv a kdykoliv, stačí vlastní tělo a

²⁸ O projektu - Ponton. [Ponton.cz](http://ponton.cz/projekty/street-battle-jam/o-projektu/) [online]. 2015 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://ponton.cz/projekty/street-battle-jam/o-projektu/>

odvaha. Do běžných kroužků naše děti chodit nemohou – nemají peníze a bojí se nepřijetí ostatních dětí z majoritní společnosti.

V současnosti jsem projektový manažer, takže mám možnost vidět vliv capoeiry, tance atd. na konkrétní děti pouze zprostředkovaně, přes ostatní zaměstnance Pontonu. Po sedmi letech v terénu ale vím, že úspěch ve světě neúspěchu a odmítání prostě funguje. Obecně platí, že když umím makat na tom, co mě baví, získávám vlastnosti potřebné k tomu, abych makal na tom, co mě nebaví. Pak si sebe víc vážím a váží si mě i mé okolí. Zároveň, v těchto projektech dochází k zajímavé synergii. Ti co učí, ti co sedí v porotě, i DJ's na Street Battle Jam, ti všichni zažijí jaké to je, mít okolo sebe 10 až 300 Romů. Všichni tušíme, jaký je v české společnosti na Romy všeobecný pohled. Tihle lidé jsou pak nositelé pozitivní zkušenosti.

Do budoucna máme plány pokračovat v tom, co se daří. Mimo tyto kroužky máme ještě klasický disco taneční kroužek, hudebnu, kroužek rytmiky. To vše funguje a má to smysl. Letos jsme také uspořádali Street Battle Jam v Praze, aby se potkaly děti z dalších NZDM. A opět, soutěžení, snaha a vůle, to vše jsou vlastnosti, které posilují to, o co jde nám a o co jde celkově. Totiž začlenit tyto děti do společnosti. Tyto vlastnosti potřebují oni sami, při shánění práce, při studiu, při situacích, kdy musejí odmítat rizika, kterým v sociálně vyloučeném prostředí každodenně čelí.²⁹

Autorův přínos k použití capoeiry jako prostředku pro práci s mládeží

Již několik let sám často pracuji s různými skupinami dětí rozličných věkových kategorií i sociálních poměrů. Vyučuji a pořádám workshopy sebeobrany, parkouru a pohybu obecně. Při svých lekcích často používám prvky z capoeiry.

Capoeira obsahuje mnoho věcí, které mají silný potenciál děti zaujmout. Často první, co je k tomuto umění přivádí, jsou efektní akrobatické kousky. Postupně ale pozoruji změnu v jejich přístupu k sobě samému i k okolí. Někteří pochopitelně časem odejdou. Ostatní se naučí základnímu pravidlu rovnováhy. Když chci něco dostat, musím něco dát. Dávání je začne naplňovat. Pracoval jsem na projektu Street Battle Jam a nyní jsem jedním z trenérů projektu Plzeň bez překážek. Romská mládež (8-14), která se účastní tohoto

²⁹ VÁCLAVŮ, JAKUB. Ponton o. s., Podmostní 1, Plzeň, 30100, 26. 3. 2015

projektu, mě velmi překvapila. Zpočátku jsem měl trochu obavy z možného nedostatku disciplíny, který jsem předpokládal. Tyto děti, které tráví mnoho svého volného času na ulici, jsou velmi fyzicky zdatné. Málokdy jsou však schopny udržet pozornost po delší časový úsek. Struktura capoeiry podobná hře pomáhá zejména menším dětem se uvolnit, lépe vstřebávat informace a také snáze udržet pozornost. S výsledky projektu jsem velmi spokojen. Jsem přesvědčen, že techniky a morální hodnoty, které je možno těmto dětem předat, alespoň některým z nich mohou ukázat cestu ve zdánlivě bezvýhodné životní situaci. Do budoucna existuje mnoho možností jak capoeiru takto využít k pedagogickým účelům. V roce 2015 spolupracuji na pořádání tábora pro mladistvé delikventy, kde budu vyučovat parkour a capoeiru, které, jak doufám, pomohou těmto mladým lidem lépe hledat správný životní směr.

5 KLUBY CAPOEIRY V ČESKÉ REPUBLICE

V této kapitole se podíváme zblízka na největší a nejznámější kluby capoeiry v České Republice. Pro účely této publikace jsem vybral tři nejvýznamnější. Na celém území České Republiky se jich však nachází daleko více.

5.1 Vem Camará Capoeira/Česká Asociace Capoeiry, o. s.

Česká Asociace Capoeiry o. s. (ČAC) byla vytvořena roku 2008 s cílem šíření Capoeiry a zlepšení podmínek v ČR. Vzešla z dlouhodobé spolupráce oddílu v ČR, která se datuje od roku 2002. Bylo to období, kdy teprve vznikalo podhoubí pro spolky a kluby capoeiry a zástupci organizace Vem Camará se účastnili seminářů po celém světě a zorganizovali akce a soutěže, které přetrvaly dodnes. Jedná se o semináře s brazilskými lektory (od roku 2003), Letní soustředění pro dospělé i děti (od roku 2004), Batizado e Troca de cordas (od roku 2005), Soutěže na národní a mezinárodní úrovni (od roku 2006). Do roku 2009 klub působil pod asociací Abadá Capoeira a na podzim roku 2009 se stal členem nově vzniklé mezinárodní asociace mestre Paçocy Vem Camará Capoeira. První otevřené Mistrovství Evropy pak přišlo v roce 2011. V současné době je Česká Asociace Capoeiry jedním z nejvýznamnějších partnerů asociace Vem Camará Capoeira. Klub také dlouhodobě spolupracuje s jinými zahraničními asociacemi Capoeiry (např. A-Capoeira, Guanabara, Linguado, Nova Alianca, Pernas pro ar, Dende Maruo, Cazuá, Arte Nacional, Olinda, Ginga Mundo, Axé, Candeias a další).

Česká Asociace Capoeiry je nejaktivnější a nejpočetnější organizací tohoto typu v České Republice. Spravuje a zastřešuje pobočky v těchto městech: Liberec, Jablonec nad Nisou, Mladá Boleslav, Milovice, Hradec Králové, Pardubice, Olomouc, Hranice na Moravě, Opava, Praha, Přerov, Plzeň a Brno. Za její největší organizační úspěchy se považuje uspořádání akcí a spolupráce s významnými osobnostmi Capoeiry jako mestre Paçoca, mestre Capixaba, mestre Di Mola nebo mestre Tucano Preto. Mezi hlavní cíle organizace patří rozšiřování capoeiry a brazilské kultury, práce s dětmi formou pravidelných tréninků, seminářů, soustředění, soutěží a projektů, pomoc sociálně slabším, organizace sportovních, kulturních a charitativních akcí, spolupráce se zahraničními kluby,

zapojování se do projektů národního a mezinárodního charakteru a zpřístupnění sportovního vyžití pro všechny věkové kategorie.³⁰

5.2 Abadá Capoeira

Klub Abadá Capoeira byl založen v roce 1988. Zaměřuje se na styl regional, který vytvořil mestre Bimba a styl angola učitele mestre Pastinhy. Abadá Capoeira podle svého vyjádření klade důraz na rozvinutí technického mistrovství studenta a jeho osobnosti. Používá také capoeiru jako prostředek k šíření kulturního a uměleckého bohatství. Snaží se čerpat z životní filozofie starých brazilských mistrů po celou dobu přeměny studenta do učitele. Klub se drží zásad, založených na cti, přátelství a volnosti. V tomto duchu také šíří capoeiru na školy a univerzity.

Capoeira je brazilské národní umění a jako taková se nesmí přestat rozvíjet. Práce klubu se proto zaměřuje na budoucnost a rozvoj tohoto výjimečného umění. Capoeira prý připomíná chameleóna, který hledá změnu, aby zachoval své jistoty. Důraz je kladen také na individuální rozvoj každého cvičence. Lektoři a učitelé capoeiry jsou zde důkladně školeni nejen v samotných technikách, ale i v pedagogice. Jejich činnost je podrobena kontrole, což zajišťuje vysokou kvalitu výuky.

V současnosti je v rámci klubu aktivních několik významných osobností capoeiry, hlavně mestre Camisa, dále pak mestre Capixaby mestre Nago, mestrando Cham, mestrando Tucano preto, mestranda Edna Lima, mestrando Cobra a další. Abadá Capoeira se snaží o tradiční pojetí a hlavně zachování kvality hudby a hudebních nástrojů (Tři berimbau – Gunga, Media a Viola + Atabaque + Pandeiro + Agogo) a fyzické hry – jogar.³¹

³⁰ Vem Camará Capoeira ČR: Česká Asociace Capoeiry. *Vem Camará Capoeira - O nás* [online]. 2014 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: <http://www.vemcamara.cz/vem-camara-capoeira/o-nas>

³¹ ABADÁ-CAPOEIRA REPÚBLICA CHECA. *ABADÁ-CAPOEIRA REPÚBLICA CHECA* [online]. 2013 [cit. 2015-02-07]. Dostupné z: <http://abadacapoeira.cz/>

5.3 Grupo Axé Capoeira Czech Republic

Grupo Axé Česká Republika je odnoží světově známé Grupo Axé Capoeira, kterou vede mestre Barrão. V rámci skupiny se nově příchozí na trénincích seznamují se sebeobranou, prvky brazilského Ju-Jitsu, akrobacií, Sambou, brazilským tancem Macuelele či s tradiční hudbou a brazilskou kulturou. Česká pobočka této známé organizace byla založena na začátku roku 2004, kdy se konalo batizado v polském městě Wroclaw, kterého se účastnily osobnosti ze světa capoeiry jako mestre Barrão, mestre Itaborá, contra-mestre Bola, instruktor Barrãozinho a hosté Estagiarios Pepe či Pezao. Přijeli capoeiristé z České Republiky, Polska, Ukrajiny, Kazachstánu a Ruska. Na akci panovala výborná atmosféra a uskutečnila se skvělá show přímo ve Wroclawském divadle.

Českou pobočku vede brazilský instruktor Tartaruga, vlastním jménem Marcus Matias Maciel. Ten se narodil 18. července 1982 v brazilském městě Olinda. Už jako malý chlapec se v ulicích svého rodného města setkával s uměním capoeiry a v roce 2001 mu propadl naplno. Během svého života vyučoval na mnoha místech po celé Brazílii. Od roku 2006 je zván na akce po celé Evropě, kde předává a ukazuje své dovednosti. Účastní se také televizních natáčení, hraje v reklamách apod. V roce 2009 uspořádal první festival capoeiry a brazilské kultury v Praze. V současnosti je hlavním představitelem skupiny Grupo Axé Capoeira Czech Republic a vyučuje žáky všech věkových kategorií základy tohoto bojového umění v souladu s jeho krásou a vnitřními hodnotami.

Samotná mateřská organizace Grupo Axé Capoeira vznikla v brazilském Recife v roce 1982. Tato skupina nyní působí ve Spojených Státech Amerických, v Evropě, Asii, Jižní Americe a v Kanadě, kde zároveň sídlí i čelní představitel této skupiny, mestre Barrão. Její zástupci se snaží po celém světě šířit brazilskou kulturu, tanec a hudbu a to prostřednictvím workshopů, představení a mnoha dalších akcí spojených s capoeirou. Filozofií organizace je uchovávat kořeny a ctít tradice capoeiry a také vyučovat všechny její prvky v kompletní podobě: boj, tanec, akrobacie, hra na nástroj, zpěv apod. Česká

pobočka se snaží o tytéž hodnoty a také co nejvíce rozšířit povědomí o capoeiře v České Republice.³²

³² Axe capoeira - Praha. *Axe capoeira - Praha* [online]. 2014 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: <http://www.axecapoeira.cz/o-nas.html>

6 SLOVNÍČEK POJMŮ

Agogo – hudební nástroj

Aluno – žák capoeiry

Angola – tradiční styl capoeiry, tempo je pomalé, mohou hrát pouze mestres, tedy mistři

Atabaque – velký buben, používaný v capoeiře

Aú sem mao – akrobatický prvek, hvězda bez rukou

Batizado – slavnostní udělování technických stupňů, ceremonie vstupu do capoeiry

Bataque – původní africké bojové umění

Beija flor – jeden z pohybových prvků v capoeiře, druh kopu při stožení na jedné ruce

Berimbau – základní jednostrunný nástroj používaný v capoeiře

Corda – Provaz uvázaný okolo pasu, jehož barva kordy označuje technický stupeň.

Coro – sbor, lidé, kteří nehrají na nástroj, ale tleskají a zpívají

Ginga – v překladu „sem-tam“. Základní houpavý krok, ze kterého vychází techniky

Graduado – technický stupeň, pokročilý student, který je oprávněn vést trénink

Iaido – bojové umění japonských válečníků, cesta meče

Jogar – hráč capoeiry

Jogo – hra, boj dvou soupeřů v rodě

Karate – japonské bojové umění beze zbraně

Mandinga – výraz překládaný jako černá magie, jedna z esencí capoeiry

Mandingueiro – ten, kdo má Mandingu

Mestre – hodnost mistra v capoeiře

Pandeiro - brazilská verze tamburíny, používaná v capoeiře

Parkour – umění pohybu kombinující horolezectví, gymnastiku a atletiku

Reco-reco – hudební nástroj podobný drhlu

Regional – mladší styl capoeiry, který vytvořil Mestre Bimba

Roda – místo kde se hraje capoeira, tvořené kruhem zpívajících a tleskajících lidí

Quilambo – v překladu „skryté místo“, označení pro komunity uprchlých otroků

ZÁVĚR

Jak jsem psal již v úvodu, capoeiru, brazilské taneční bojové umění, jsem si pro svou práci vybral, protože jsem přesvědčen o její prospěšnosti pro osobnost člověka a jeho všeobecný fyzický i duševní rozvoj. Cílem této bakalářské práce bylo představit capoeiru a následně jí prezentovat jako nástroj pedagogického působení.

Capoeiru můžeme dělit na dva druhy, a to na tradiční capoeira angola, která je starší a capoeira regional, jež vychází z angoly. Je však rychlejší a obsahuje více akrobatických prvků.

Nedílnou součástí capoeiry je hudba, ta udává náladu, tempo, rytmus a pomáhá bojovníkům uvolnit se a vychutnat si hru.

Přínos capoeiry vidím především v její všestrannosti. Capoeira příznivě ovlivňuje rozvoj hudebnosti, sebevědomí, samostatnosti, disciplíny a má zásadní vliv na fyzickou kondici a úroveň motorických dovedností. Je tedy ideálním prostředkem pro rozvoj člověka a dostatečně zábavná, aby zaujala i malé děti a mládež. Dá se aplikovat v podstatě na jakoukoliv věkovou skupinu, a proto je ideálním pedagogickým prostředkem.

Ve své práci jsem prokázal, že praktikování capoeiry a její využití jako prostředku prevence proti kriminalitě má v České Republice své místo. Bylo a stále je, zde realizováno mnoho projektů se zaměřením na pohyb jako prostředek rozvoje člověka a prevence v boji proti kriminalitě. V této bakalářské práci jsem se pokusil představit alespoň některé, a to: projekt Bojovat srdcem, Plzeň bez překážek, Street Battle Jam aj. Já sám jsem zapojen do mnohých těchto projektů, převážně jako trenér.

V současnosti je v České Republice mnoho klubů, které se věnují práci s mladými lidmi. Tato práce představila tři největší: Vem Camará Capoeira/Česká Asociace Capoeiry, o. s., Abadá Capoeira a Grupo Axé Capoeira Czech Republic.

Na téma použití capoeiry při práci s dětmi a mládeží v České Republice nebyly vydány žádné publikace a doufám, že tato práce pomůže k jejímu širšímu využití s důrazem na uplatnění nejen ve sportovní, ale i v pedagogické oblasti a při práci s mládeží.

RESUMÉ

Capoeira is a Brazilian martial art of dance, which was founded by african slaves about 400 years ago and practiced as a way of self-defense. Fighting is hidden under the mask of dance. Music is a very important element of capoeira. Every capoeira practitioner learns to play musical instruments and sing.

My work presents capoeira as a whole, focusing on its use as a teaching tool in the Czech Republic. This topic has not been given any publication and I hope that this work will help pave the way for capoeira widespreat use for this purpose.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

Literatura

FRANĚK, Marek. *Hudební psychologie*. Univerzita Karlova Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-264-0965-7

JEŘÁBEK, Tomáš a Pavel KRUPKA. *Capoeira Aché: Cesta zlaté rybky*. Univerzita Karlova Praha: CAD PRESS, 2003. ISBN 80-88969-13-1.

KUHN, Tomáš. *Stručné dějiny populární hudby a jazzu pro studenty a učitele hudební výchovy*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Vydavatelství, 2011. ISBN 978-80-261-0018-8.

KURKOVÁ, Libuše. *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu - Didakticko-met. text pro 1. stupeň hudebních a tanečních oborů lid. škol umění*. Praha: SPN, 1981. ISBN nedostupné.

KURKOVÁ, Libuše. *Tanec a hudba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN neuváděno

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

Ústní sdělení

VÁCLAVŮ, JAKUB. Ponton o. s., Podmostní 1, Plzeň, 30100, 26. 3. 2015

ZUMMER, DAVID. Česká Asociace Capoeiry, o. s., Pod Tyršovým vrchem 1688,463 11, Liberec 30, 25. 3. 2015

Internetové zdroje

ABADÁ-CAPOEIRA REPÚBLICA CHECA. *ABADÁ-CAPOEIRA REPÚBLICA CHECA* [online]. 2013 [cit. 2015-02-07]. Dostupné z: <http://abadacapoeira.cz/>

Agogo - an African instrument used in the Capoeira music. *Capoeira-world.com* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-world.com/agogo>

Angoleiro's Blog: What is Mandinga? | *Angoleiro.wordpress.com* [online]. 2008 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <https://angoleiro.wordpress.com/2008/06/18/capoeira-philosophy-mandinga/>

Atabaque - another very important capoeira instrument. *Capoeira-world.com* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-world.com/atabaque>

Axe capoeira - Praha. *Axe capoeira - Praha* [online]. 2014 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: <http://www.axecapoeira.cz/o-nas.html>

Capoeira: A Resilient & Unique Martial Art - Mixed Nation. *E-dimosio.gr* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.e-dimosio.gr/wp-content/uploads/2015/04/capoeira-MN.jpg>

Capoeira becomes Intangible Cultural Heritage of Humanity | United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. *Unesco.org* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.unesco.org/new/en/brasilgia/about-this-office/single-view/news/capoeira_becomes_intangible_cultural_heritage_of_humanity/#.VRAKHI6G_MU

Capoeira - brazilský bojový tanec. *Capoeira.unas.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://capoeira.unas.cz/capoeira.php3?id=historie>

Capoeira de vida Carreira Žamberk - Mestre Pastinha (Vicente Ferreira Pastinha) a capoeira Angola. *Capoeira-carreira.cz* [online]. 2009 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-carreira.cz/mestre-pastinha.html>

Capoeira de vida Carreira Žamberk - nástroje, hudba, rytmy, berimbau, pandeiro. *Capoeira de vida Carreira Žamberk* [online]. 2014 [cit. 2015-02-07]. Dostupné z: <http://www.capoeira-carreira.cz/hudba-a-nastroje.html>

Capoeira Styles - Capoeira Angola, Capoeira Regional. *Capoeira-world.com* [online]. 2012 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-world.com/about-capoeira/capoeira-styles>

Capoeira Toronto - Kids Capoeira. *Axecapoeira-to.com* [online]. 2014 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.axecapoeira-to.com/classes/capoeira-kids.php>

Capoeira.unas.cz - Mistr Bimba. *Capoeira.unas.cz* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://capoeira.unas.cz/capoeira.php3?id=bimba>

Flex HK - Fitness club in Hong Kong offers Pilates, yoga, TRX® Suspension Training, Post Natal, Pre Natal, Fitness and Physical Therapy. *Flexhk.com* [online]. 2013 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.flexhk.com/cms/wp-content/uploads/2013/03/Flex-Studio-Brazilian-Capoeira-for-Kids.jpg>

Historie Capoeiry: Jak vznikla a jak se rozvíjela Capoeira. *Multiweb.cz* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.multiweb.cz/capoeira/historie.htm>

Historie capoeiry, popis, vznik, regional a angola. *Capoeira de vida Carreira Žamberk* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.capoeira-carreira.cz/co-je-capoeira.html>

KUČERA, Pavel. Mgr. Pavel Kučera & Coração de Capoeira. *Coracaocapoeira.com* [online]. 2010 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.coracaocapoeira.com/zelesice/?cat=4>

Maculele | Capoeira Music Songs, Lyrics and more. *Capoeira-music.net* [online]. 2010 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.capoeira-music.net/maculele/>

Mestre Bimba - Capoeira Maculelê Decatur Brazilian Art Center. *Capoeiraatlanta.com* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://capoeiraatlanta.com/main/wp-content/uploads/2015/02/mestre-Bimba-o-criador-da-capoeira-Angola.jpg>

Mestre Pastinha. *Oocities.org* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.oocities.org/valdo_com/mestre_pastinha.htm

O projektu - Ponton. *Ponton.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://ponton.cz/projekty/street-battle-jam/o-projektu/>

Projekt Bojovat srdcem & Coração de Capoeira. *Coracaocapoeira.com* [online]. 2012 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.coracaocapoeira.com/zelesice/?cat=24>

Tanec i zbraň otroků. Jak capoeira změnila Brazílii. *National Geographic* [online]. 2012 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: http://www.national-geographic.cz/clanky/tanec-i-zbran-otroku-jak-capoeira-zmenila-brazilii.html#.VPODwvmG_MX

UNESCO Culture Sector - Intangible Heritage. *Unesco.org* [online]. 2010 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.unesco.org/culture/ich/?RL=00101>

Vem Camará Capoeira ČR: Česká Asociace Capoeiry. *Vem Camará Capoeira - O nás* [online]. 2014 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: <http://www.vemcamara.cz/vem-camara-capoeira/o-nas>

Vem Camará Capoeira - Hudební nástroje. *Vem Camará Capoeira* [online]. 2013 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.vemcamara.cz/41-lanky/60-hudebni-nastroje>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 – mestre Pastinha

Mestre Pastinha. *Oocities.org* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: http://www.oocities.org/valdo_com/mestre_pastinha.htm

Obr. 2 – mestre Bimba

Mestre Bimba - Capoeira Maculelê Decatur Brazilian Art Center. *Capoeiraatlanta.com* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://capoeiraatlanta.com/main/wp-content/uploads/2015/02/mestre-Bimba-o-criador-da-capoeira-Angola.jpg>

Obr. 3 – Hudební nástroje používané v capoeiře

Capoeira de vida Carreira Žamberk - nástroje, hudba, rytmy, berimbau, pandeiro. *Capoeira-carreira.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.capoeira-carreira.cz/obr/hudba/nastroje.jpg>

PŘÍLOHY

Seznam příloh

Obrazová příloha č. 1 – Petr Boleček v akci, pozice zvaná Beija flor³³

Obrazová příloha č. 2 – děti cvičící capoeiru³⁴

Obrazová příloha č. 3 – Dvojice capoeiristů zachycená v letové fázi prvku s názvem Aú sem mao, neboli hvězda bez rukou³⁵

³³ Archiv Petra Bolečka, foto: Ondřej Bouček, 2013

³⁴ Flex HK - Fitness club in Hong Kong offers Pilates, yoga, TRX® Suspension Training, Post Natal, Pre Natal, Fitness and Physical Therapy. *Flexhk.com* [online]. 2013 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.flexhk.com/cms/wp-content/uploads/2013/03/Flex-Studio-Brazilian-Capoeira-for-Kids.jpg>

³⁵ Capoeira: A Resilient & Unique Martial Art - Mixed Nation. *E-dimosio.gr* [online]. 2014 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.e-dimosio.gr/wp-content/uploads/2015/04/capoeira-MN.jpg>

Obrazová příloha č. 1 – Petr Boleček v akci, pozice zvaná Beija flor



Obrazová příloha č. 2 – děti cvičící capoeiru



Obrazová příloha č. 3 – Dvojice capoeiristů zachycená v letové fázi prvku s názvem Aú sem mao, neboli hvězda bez rukou

