

« La **Capoeira** en tant que pratique éducative aide au développement de l'individu », c'est-à-dire, dans un premier temps, à l'autonomie et à la rupture des paradigmes, car dans le passé, la *Capoeira* était considérée comme une pratique violente. Dans ce changement de paradigme, la *Capoeira* est utilisée dans le processus éducatif pour aider à développer l'attention, la concentration, la coordination motrice, la discipline et le respect des différences entre les personnes. Une autre pratique consiste à enseigner comment jouer des instruments qui sont utilisés dans la *Capoeira*, tels que le pandeiro, l'agogô, le berimbau, l'atabaque, le reco-reco, ainsi que la reprise d'anciennes chansons : Ladainha, Corridinho, Quadra, Chula... Il existe également des cercles de samba et le célèbre Maculelê.

En tenant compte de toutes ces pratiques, au Centre Social Coração de Maria Adelaida, nous appliquons la *Capoeira* dans le cadre d'un atelier sur le prendre soin de soi et des autres, car la *Capoeira* touche à la fois le prendre soin, l'esprit, le mouvement, l'inclusion et l'empathie.

Nous enseignons également à connaître les luttes de nos ancêtres pour l'égalité, car la *Capoeira* était autrefois utilisée pour l'autodéfense, l'unité et les célébrations.

Avec ces quelques mots, nous voulons souligner l'importance de la *Capoeira* dans le programme du Centre Social Coração de Maria Adelaida, situé à Alto de Ondina, un quartier de grande vulnérabilité sociale de la ville de São Salvador, Bahia, avec la plus grande population noire, se réappropriant peu à peu son histoire et ses contributions à tous niveaux dans le pays.