

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

E-mail: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Existen muchas teorías alrededor del significado de la palabra Capoeira, pero una de las más aceptadas se refiere a las jaulas en donde los esclavos llevaban gallos a vender a los mercados que se llamaban capoeiras; se dice que las jaulas eran el símbolo de su propio cautiverio y al mismo tiempo de su anhelo por la libertad.

Yendo más atrás en el tiempo, se relaciona a la Capoeira con rituales de las culturas africanas Bantú, específicamente, el *n'golo* o la danza de cortejo de la cebra que se transformó en una forma de pelea física, pero también espiritual, en contra de la opresión de la que los negros eran víctimas. Los esclavos la practicaban bajo la fachada de una danza alegre, pero encerraba el secreto de la preparación para la lucha contra sus explotadores: “Era una forma de comunicación, un impulso para el espíritu y el afianzamiento de la identidad cultural”.

Y aunque algunos pueden considerarla un tipo de danza, Cristina Fazzito, autora de *Capoeira, Candomblé y otros caminos hacia la Libertad*, aclara este malentendido.

“No era una danza, ¡que no se confunda! Se la escondía porque los esclavos negros que eran traídos del África se preparaban para huir o para defenderse de los capataces. Se preparaban para el momento exacto de dejar el lugar de sufrimiento”, expresó Fazzito.

“Era un rito. Cuando se pensaba que



FOTOS: ESPECIALES

estaban en calma, ellos se escapaban y cuando los iban a buscar, con las patadas y con los giros se defendían”.

No obstante, Fazzito añade que la Capoeira tampoco puede reducirse solo a un tipo de lucha: “Es una filosofía. Lo mismo que las artes marciales y milenarias, incluye espiritualidad, energía, música, fundamentos, pedido de protección”, enumeró.

“El contexto no es el de antes; hubo una etapa en la que los descendientes de africanos la usaron para sobrevivir. Era gente sin trabajo que también la usó para robar —en algún momento fue proscrita por la ley—; la preparación les daba poder y destreza física a pobres y marginados. Hoy es mucho más que una herramienta de superación personal y ayuda a salir de problemas puntuales como la droga”.

En pocas palabras, esta práctica brasileña puede entenderse “como una forma de resistencia afrodescendiente

que hoy en día se abre al mundo para producir una ‘revolución interna, y no una armada’, en la cual es posible encontrar medios para recuperar nuestra función biológica, respetando a la tierra y al ser humano”.

De acuerdo con Manuel Landa, autor del estudio *Culturas del Reencantamiento del Mundo*, la llamada Capoeira ancestral descendiente del pasado angoleño va tejiendo progresivamente en los cuerpos lo que se podría denominar ‘planos corporales de resistencia’, los cuales, deshacen la serie de condicionamientos sociales —moderno/coloniales (clase, raza, género y especie) que nos determinan. En estos planos se desenvuelve una especie de herencia ancestral ecológica que conecta al cuerpo con intensidades, fuerzas y movimientos no humanos de tipo cósmico, telúrico y animal.

“Las series de movimientos de animales activan en los jugadores memorias totémicas que se desvelan en el momento meditativo de la danza y el trance producido en la rueda de Capoeira Angola. Los movimientos invertidos (boca abajo) colocan al cuerpo de cabeza en la tierra situando el lugar de la corporalidad en un adentro telúrico que se pierde en la postura erguida (postura de distancia). De esta manera, se establece una relación de cercanía con la tierra y una apertura hacia los biorritmos y temporalidades básicas que constituyen la existencia humana”. LA

Capoeira, lucha por la libertad



Así como el blues y el jazz, esta disciplina surge como respuesta a las condiciones de marginación y explotación que sufrieron los esclavos africanos en Brasil, entre los siglos XVI y XIX



DÓNDE PRACTICAR

Capoeira Longe do Mar

Coahuila 123-F (esquina con Tonalá), col. Roma, CP 06700

☎ **Teléfono:**
(55) 6237.2279

🌐 **Página web:**
<http://longedomar.com>

Abadá Capoeira México

Parque Bicentenario. Avenida 5 de Mayo 290, Del. Miguel Hidalgo
Martes y jueves 9 a 10 am

☎ **Teléfono:**
044.55.1815.9122

🌐 **Página web:**
<http://abadacapoeiramexico.blogspot.mx/>

Juego mortal

Aunque parecía ser un baile inofensivo, los capoeiristas estaban practicando técnicas de combate mortales que necesitaban ser disfrazadas y el engaño es parte de lo que distingue a la Capoeira. Las patadas y algunos movimientos pueden ser vistos en otras artes marciales, pero la diferencia es cómo se ejecutan. Hay muchos movimientos fingidos y engañosos en la Capoeira. Un movimiento puede realizarse con gracia y estilo pero al mismo tiempo ser muy peligroso. La Capoeira se practica dentro de un círculo de personas llamado *roda*. Los que forman este círculo son otros capoeiristas esperando “jugar” y algunos observadores. Jugador o no, todos deben dar energía a la *roda* a través de aplausos y cantos al son de los tambores y en respuesta al líder del círculo.

Dos capoeiristas se miden en un “juego” donde demuestran su habilidad y donde normalmente no hay contacto. Algunos movimientos emulan los de animales, como el jaguar que ataca sigilosamente, la araña que entrelaza a la presa, la zorra que engaña al enemigo o los saltos de los monos. Son muchos los instrumentos musicales que se utilizan en la roda de la Capoeira, pero el berimbau, al mismo tiempo de cuerda y percusión, es el que lleva la batuta: Le dice a los capoeiristas cómo jugar: rápido o lento, agresivamente o con muchas acrobacias. El berimbau empieza y detiene la *roda* y todos los otros instrumentos siguen su ritmo y *tempo*.

Pasado ritual

Aunque actualmente tal parece que su pasado espiritual vinculado al Candomblé, una de las religiones surgidas de la fusión afrobrasileña, prácticamente ha desaparecido, en sus inicios esta liga era innegable. Según refiere el *mestre* Carcarã, uno de los maestros contemporáneos de esta disciplina, el capoeirista tenía un fuerte vínculo con el candomblé: “El ritual para llegar a ser *mestre* de Capoeira era el mismo que se usaba para el Ogan (sacerdote). El capoeirista se quedaba 21 días en la *camarinha* (espacio ritual), vestido de blanco y con la cabeza rapada. Allí aprendía las oraciones para protegerse de los disparos de las pistolas y de las cuchilladas. Tenía también prohibidos algunos alimentos. Después de 21 días se bañaba 21 veces con hierba sagrada y luego visitaba a 21 maestros, de los cuales el último era el mayor. Salía de la *camarinha* andando al revés y mirando el suelo. Después de 7 días de abstinencia sexual, recibía de su *mestre* un pañuelo de seda, un cuchillo y un *dobrão* (piedra o moneda que se usa para tocar el berimbau).