

¿Qué es la capoeira?

La capoeira, declarada por la UNESCO Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en el año 2014, es una expresión artística interdisciplinaria que involucra varios aspectos culturales, marciales, deportivos y artísticos como la danza, el canto, el idioma y la cultura brasilera, la música, el teatro y la expresión corporal entre otras.

“La capoeira como deporte, es uno de los más completos ya que en el desarrollo de sus movimientos se requiere la participación de casi todos los músculos del cuerpo; además, es una actividad de bajo impacto y poco riesgo ya que prácticamente no hay contacto.”

Roberto Barcala. Universidad de Vigo 2006.

Las clases de capoeira

Las clases se desarrollan de una forma lúdica y divertida que encanta a los/as niños/as y los/as motiva en el aprendizaje. La música, los movimientos y el planteamiento de una clase con fundamentos de igualdad y alegría, donde todos comparten con todas en un mismo plano de distensión y armonía, hacen de la capoeira un deporte ideal para el desarrollo individual de la persona.

Elementos a desarrollar en clase

Las clases de capoeira tendrán como objetivo el surgimiento de un/a capoeirista y de un ser basado en los fundamentos de paz y armonía con el entorno.

Dichas clases se desarrollan siempre bajo la consigna de “promoción de la cultura de paz” que el grupo, de la mano de su profesor y los estudios llevados a cabo al respecto, intentan inculcar en la sociedad.

Para ello se atenderá al siguiente proceso de aprendizaje:

Aspecto musical y teórico:

Mediante la transmisión oral de los hechos históricos se acercará al alumno/a a la comprensión del surgimiento de la capoeira como expresión

artística con el objetivo de una mayor comprensión sobre la capoeira y su esencia.

En cada clase también iremos acercando al alumno/a al idioma portugués mediante los cánticos y coros que la capoeira requiere. Trabajaremos la coordinación musical con palmas y coros y, posteriormente ritmos y toques de los instrumentos de la capoeira.

Aspectos prácticos:

El/la capoeirista aprenderá a reconocer y ejecutar movimientos de esquiva, defensa, ataque y floreios (acrobacias en suelo)

Comenzando por la Ginga (movimiento básico de capoeira) el/la alumno/a aprenderá a balancear su cuerpo al son del berimbau y en concordancia con el/la compañero/a y comenzará a introducir movimientos de esquiva, defensa y ataque que hacen del juego de capoeira un diálogo corporal entre dos individuos en la Rueda de Capoeira.

Contenido de la actividad durante el año escolar

El primer trimestre el alumno/a se acercará a una comprensión más detallada de su cuerpo y su movilidad realizando posturas y trabajando grupos musculares que posteriormente ayudarán a la realización de los movimientos del juego.

- * Acercamiento a la sensación de “parada de manos” (pino)
- * Equilibrio y balance del cuerpo
- * Coordinación en movimientos de ataque frontales (Benção, Chapa, Martelo, Gancho).
- * Coordinación en movimientos de esquiva (Cocorinha, Negativa, quedas).
- * Coordinación en movimientos de traslado (Reolé, Aú).
- * Acercamiento a las canciones, instrumentos musicales y ritmos de la capoeira.

Durante el segundo trimestre del curso el alumno/a desarrollará la fluidez de movimientos con los ejercicios aprendidos. Perfeccionará los movimientos aprendidos e incorporará movimentación circular (media lúas, queixadas y armadas) fortaleciendo así los músculos necesarios para la realización de los movimientos y mejorando el equilibrio.

Durante esta segunda etapa la alumna/o comenzará a realizar tareas de coordinación procurando cantar al tiempo que toca instrumentos musicales.

Durante el tercer trimestre del curso el alumno/a mejorará su capacidad de reacción y toma de decisiones en poco tiempo ya que ha de elegir -de acuerdo a su propio criterio- los movimientos más adecuados a realizar teniendo en cuenta sus intenciones en una rueda de capoeira.

Para finalizar realizamos el evento anual con todos y todas las alumnas de nuestra academia, de todos los colegios, gimnasios y salas en las que impartimos clases, donde a cada alumno y alumna se le reconoce el esfuerzo y los logros obtenidos con su trabajo en la entrega de su graduación de capoeira.

Emilio Regueira. Formado Beriba. Capoeira Mucumbé
Tel.: 652 33 23 45, <https://capoeiraevinda.wordpress.com/>