

Nombre del Taller: Taller de Capoeira para la exploración corporal.

Modalidad: Presencial.

Categoría: Filosofías del Cuerpo.

Precio del Taller: Gratuito.

Horario del Taller: Miércoles de 13:00-15:00hrs.

Descripción: La capoeira es una expresión afrobrasileña que involucra danza, arte marcial, música, diálogo y expresión corporal. Cada uno de estos tópicos es esencial en la formación dentro de la capoeira.

La capoeira surge en el marco histórico del colonialismo portugués en el territorio que ahora se conoce como Brasil, siendo creada por personas africanas secuestradas para ser vendidas como esclavos, donde las danzas y luchas regionales de los pueblos africanos se sintetizaron con las danzas y luchas propias de pueblos indígenas de Brasil, a quienes también les habían cuartado la libertad.

“Maestri, Palmares: una comuna negra del Brasil esclavista, 1996”

Cómo dice Kant en el silogismo del amo y el esclavo *“Fenomenología del espíritu, 1807”*, cuando una persona se encuentra en calidad de esclavo, por naturaleza buscará su libertad, eso fue lo que buscaba los pueblos esclavizados cuando crearon la capoeira. Por una parte la realización de esta actividad como un arte fue lo que ayudaba a no perder su ser a los esclavos, pues como dice Luis María Pescetti *“Experiencias creativas para abrir el diálogo con niñas y niños, 2022”*, el arte ayuda a reafirmarse como individuo y crea una libertad del espíritu necesaria en las situaciones adversas.

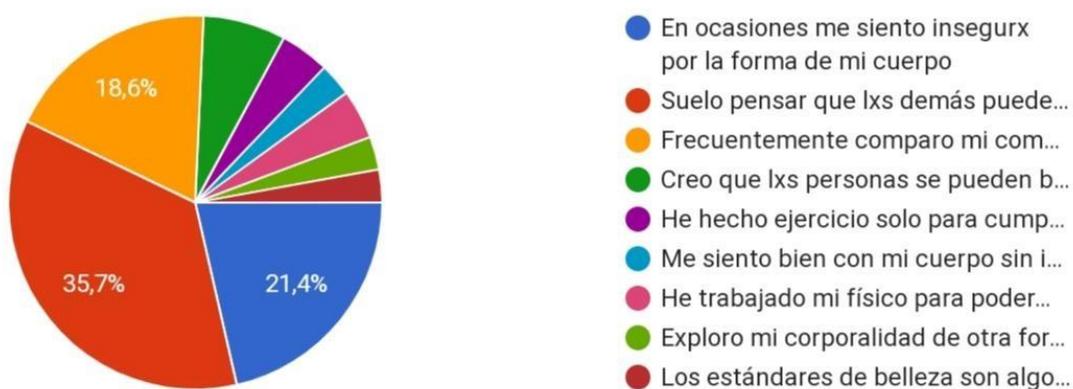
Por otra parte, la capoeira tenía un sentido práctico en su construcción sobre varias disciplinas. Usando la parte del arte marcial para buscar la libertad de una forma más directa y material. La danza se utilizaba para esconder la lucha con pasos de baile y así los capataces no reprendieran a los esclavos, al igual que la música que además fungía como un medio para sincronizar la expresión corporal y transformarla

en un diálogo. *“ZuluagaL ORIGEN DE LA CAPOEIRA COMO PRAXIS LIBERADORA. UNA MIRADA DESDE LAS FILOSOFÍAS DE LA LIBERACIÓN Y LA INFLEXIÓN DECOLONIAL, 2020”*.

La capoeira no es un deporte por qué nunca hay un ganador ni un perdedor. Tampoco se busca la presunción de habilidades ni que alguno de los participantes entre en peligro. Lo que busca la capoeira es la exploración de nuestra corporalidad a través del diálogo, la danza y la lucha.

Es tomando esta premisa de la capoeira como medio para la reafirmación del ser e involucrando la corporalidad propia de la actividad que se propone este Taller de Capoeira para la exploración corporal. El sentido de cada una de las clases de este taller es indagar, explorar, fomentar, enseñar y dar seguimiento cercano a las capacidades corporales potenciales de cada participante en una terapia colectiva (terapia en el sentido del cuidado).

Objetivo: El objetivo del taller es acercar a los participantes a una exploración de su corporalidad buscando un mejor control de la misma, esto sin importar la morfología de cada persona así ayudando a resolver la problemática de la dismorfia corporal presente en nuestra facultad según los resultados de la siguiente encuesta.



Perfil de los participantes y cupo límite: El taller es abierto, cualquiera que quiera tomarlo puede hacerlo. Sobre todo va enfocado a las personas que tengan problemas relacionados con la forma de su cuerpo y el cómo son vistos en por los demás. Sin cupo limite.

Contenidos, ejes temáticos y actividades: El contenido del taller se basa en la exploración de los dos estilos de capoeira existentes, capoeira de angola y capoeira regional, viendo los fundamentos corporales, prácticos y filosóficos básicos de cada estilo.

Indagaremos en la historia de la capoeira, y como se ha transformado en un arte de resistencia que a diferencia de las artes marciales, no tiene como objetivo lograr vencer a ninguna persona. Esto para crear una conciencia del cuidado que se necesita de uno mismo y de los demás en la práctica de la capoeira.

Trabajaremos en los movimientos iniciales en la creación de un jogo de capoeira a través de secuencias que hilen esos movimientos entre dos personas elaborando un dialogo. Los movimientos varían entre ataques, esquivas y floreos.

También compartiremos con los participantes diferentes cantos propios de la capoeira, así como la técnica instrumental de los instrumentos básicos usados en la roda de capoeira.

El eje temático principal es la exploración corporal de cada integrante, esta se llevará a cabo mediante ejercicios de psicomotricidad, elasticidad, fuerza y equilibrio. Así como la soltura del cuerpo para crear una danza que acompañe a nuestros movimientos. Para esto, se le dará seguimiento cercano a cada participante dependiendo de las necesidades y el avance que muestre en el curso.

Metodología: Iniciaremos el curso con dinámicas de integración social para integrar a las personas al grupo, tales como juegos para recordar el nombre de los participantes en el taller, trabajar movimientos y secuencias en parejas e ir cambiando de pareja constantemente a lo largo de la sesión, etc. Esto ayudara a crear un espacio en el que los participantes en el taller se sientan seguros y eso de pie a que puedan explorar su corporalidad sin sentirse señalados.

Veremos un entrenamiento de movilidad general y uno específico para capoeiristas utilizándolos como calentamiento al inicio de cada clase. Este se ira complejizando conforme los participantes avancen en el desarrollo de su movilidad.

Todos los entrenamientos y practicas corporales se realizaran comunicándoles a los participantes un método usado en el aprendizaje de la capoeira que se basa en la atención a lo que uno hace, la intención de lo que se quiere hacer y la confianza para hacer (atención, intención y confianza).

Al inicio del curso veremos los movimientos de forma lenta para que los inscritos en el taller vayan conociéndolos y poco a poco complejizar dichos movimientos priorizando la fluidez de los mismos más que la velocidad. Trabajar de este modo los movimientos que se van aprendiendo es conveniente pues ayuda a que nuestro cuerpo vaya adquiriendo de manera gradual la elasticidad, fuerza y coordinación necesaria en la elaboración de cada movimiento.

También trabajaremos en elementos corporales específicos que ayudaran en el desarrollo de la motricidad de los participantes, los cuales son arco pélvico, arco torácico, parado de manos y queda de rin.

Para el aprendizaje de los cantos y el orden de los movimientos en las secuencias haremos uso de métodos de memorización deliberada como palacios mentales, método de loci, etc.

A lo largo de los entrenamientos se pondrá en todo momento música de capoeira en bocina para que los participantes se puedan familiarizar con la parte dancística de la capoeira.

Al final de cada clase se le pedirá a cada uno de los participantes que comparta de manera verbal su experiencia en la clase, poniendo atención en su desempeño, en el aprendizaje obtenido y en el disfrute de la sesión.

Estas metodologías de aprendizaje en la capoeira son utilizadas por Profesor Dante Gaxiola del colectivo CAFRES, Contra Mestra Lucia del grupo Espacio de Angola, Contra Mestre Bateria del grupo Longe do Mar, Profesor Caatinga Marfin del grupo Angoleiros do Mar, y Mestre Omni Ferradura de movimiento novo.

Cronograma de trabajo:

| | |
|-----------|---|
| Semana 1 | Acercamiento inicial a la capoeira, entrenamiento de movilidad y dinámicas de integración en el grupo. |
| Semana 2 | Entrenamiento de movilidad, enseñanza de los movimientos básicos en capoeira e introducción a los elementos corporales. |
| Semana 3 | Entrenamiento de movilidad, trabajo de movimientos en capoeira, elaboración de secuencias básicas y trabajo de elementos corporales. |
| Semana 4 | Entrenamiento de movilidad, trabajo de secuencias básicas, elementos corporales y enseñanza de coros en canciones de capoeira |
| Semana 5 | Entrenamiento de movilidad, trabajo de secuencias básicas, elementos corporales y elaboración de una roda interna. |
| Semana 6 | Entrenamiento de movilidad, enseñanza de floreos básicos en capoeira, trabajo de elementos corporales y elaboración de secuencias |
| Semana 7 | Entrenamiento de movilidad, trabajo de floreos básicos, elementos corporales y secuencias con floreos. |
| Semana 8 | Entrenamiento de movilidad e introducción a los distintos estilos de capoeira (angola y regional). |
| Semana 9 | Entrenamiento de movilidad, trabajo de movimientos tanto en capoeira angola como en regional, elementos corporales. |
| Semana 10 | Entrenamiento de movilidad, trabajo de secuencias tanto en capoeira angola como en regional, elementos corporales. |
| Semana 11 | Entrenamiento de movilidad, elaboración de una roda interna, trabajo de elementos corporales, enseñanza de coros e instrumentos básicos en la capoeira. |

| | |
|-----------|--|
| Semana 12 | Entrenamiento de movilidad, enfoque a la soltura del cuerpo e improvisación de los movimientos y a la dimensión del dialogo en la capoeira. Trabajo de elementos corporales |
| Semana 13 | Entrenamiento de movilidad, enfoque a la soltura del cuerpo utilizando herramientas teatrales en el jogo y a la dimensión de la danza en la capoeira. Trabajo de elementos corporales. |
| Semana 14 | Entrenamiento de movilidad, enseñanza de movimientos avanzados, incorporación de los elementos corporales al jogo. |
| Semana 15 | Entrenamiento de movilidad, secuencias con movimientos avanzados. Trabajo abstracto para explorar los movimientos vistos a lo largo del curso. |
| Semana 16 | Roda de Capoeira interna |

Bibliografía:

Maestri Mario, Palmares: una comuna negra del Brasil esclavista, 1996.

Kant Emmanuel, Fenomenología del espíritu, 1807.

Pescetti Luis Maria, Experiencias creativas para abrir el diálogo con niñas y niños, 2022.

Zuluaga Botero Jairo Alexander, EL ORIGEN DE LA CAPOEIRA COMO PRAXIS LIBERADORA.

UNA MIRADA DESDE LAS FILOSOFÍAS DE LA LIBERACIÓN Y LA INFLEXIÓN DECOLONIAL, 2020.

Requerimientos del Taller: Un espacio amplio con sombra de suelo plano y firme para entrenar. También que los participantes lleven agua para hidratarse y ropa cómoda para moverse. En algunas sesiones del taller, de ser posible haremos uso de colchonetas para entrenar movimientos avanzados y cuidar la integridad física de cada alumno.

Propuesta de presentación del taller al finalizar el semestre: Una roda de capoeira, lugar y momento en el que realmente se hace capoeira para poner en práctica lo aprendido.