

**Universidad Nacional Autónoma de México.
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.
Talleres Extracurriculares 2025-2**

Nombre del Taller: Capoeira para la Exploración Corporal.

Modalidad: Presencial.

Categoría: Filosofías del Cuerpo.

Precio del Taller: Gratuito.

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 cortado la libertad.¹

Cómo dice Hegel en el silogismo del amo y el esclavo, cuando una persona se encuentra en calidad de esclavo, por naturaleza buscará su libertad, eso fue lo que buscaban los pueblos esclavizados cuando crearon la capoeira.² 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, el arte ayuda a reafirmarse como individuo y crea una libertad del espíritu necesaria en las situaciones adversas.³

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

¹ Maestri, Mario. (1996). *Palmares: una comuna negra del Brasil esclavista*. Revista Razón y Revolución. Historia, num. 2. Recuperado de: <https://www.razonyrevolucion.org/textos/revryr/luchadeclases/ryr2Maestri.pdf>

² G. W. F. HEGEL. (1807). *Fenomenología del espíritu*. Fondo de Cultura Económica. Edición 1966. Recuperado de: https://enriquedussel.com/txt/Textos_200_Obras/Aime_zapatistas/Fenomenologia_espiritu-Hegel.pdf

³ Pescetti, Luis María. (6, Diciembre, 2022). *Experiencias creativas para abrir el diálogo con niñas y niños*. En conversación con Guillermina Pérez Suárez, CONACULTA. CDMX. Recuperado de: <https://www.facebook.com/luis.pescetti/videos/experiencias-creativas-para-abrir-el-di%C3%A1logo-con-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-luis-pescetti-en-c/687570506220256/>

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.⁴

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).

Desde el semestre 2023-2, este taller ha sido impartido de forma gratuita en la FCPyS, y desde el semestre 2025-1, ha contado con los horarios del día Lunes y Sábado.

Objetivo: El objetivo del taller es acercar a los participantes a una exploración de su corporalidad buscando un mejor control de la misma. A través del aprendizaje lúdico y escalonado, ayudarles a descubrir un nuevo manejo de su corporalidad con la capoeira, sin necesidad de adherirse a etiquetas morfológicas o capacitistas (gordo, flaco, débil, torpe, etc).

La dismorfia corporal es una condición cada vez más común en la sociedad actual, que deriva de estándares de belleza impuestos por el entorno. Es un problema existente para una parte del alumnado de la FCPyS. La siguiente imagen son los resultados de una encuesta realizada a 70 alumnos de la facultad.

⁴ Zuluaga, J. A. (2020). El origen de la Capoeira como praxis liberadora. Una mirada desde las filosofías de la liberación y la inflexión decolonial. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12524>

70 respuestas



Crear un espacio de aprendizaje donde se de enfoque en el potencial móvil del cuerpo de cada persona, y se deje de lado la estética de los mismos cuerpos puede ayudar a resolver la problemática de la dismorfia corporal presente en nuestra facultad.

Perfil de los participantes: 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 por los demás. El único requerimiento es que los participantes lleven agua para hidratarse y ropa cómoda para moverse.

Cupo límite: Sin cupo límite.

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.

Se indagará 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 conciencia del cuidado que se necesita de uno mismo y de los demás en la práctica de la capoeira. Además de abordar los diferentes símbolos, actividades, significados, dinámicas y protocolos usados en la capoeira.

Se enseñarán ejercicios de movilidad, que utilizaremos con calentamiento dentro del taller. Además de realizar recorridos lúdicos, explorando diferentes formas de mover nuestro cuerpo para acostumbrarnos a ejercer fuerza desde distintas posiciones.

Se trabajará en los movimientos iniciales en la creación de un jogo de capoeira, iniciando con 9 patadas básica con sus respectivos movimientos evasivos, que se

juntarán en una dinámica de parejas, a través de secuencias que hilen estos movimientos elaborando un diálogo. Además de estos movimientos básicos, Entrenaremos de forma escalonada 3 elementos corporales importantes en la realización de movimientos de floreo (adornos) en la capoeira:

- Parado de manos (Bananeira).
- Ponte (Arco torácico)
- Queda de Rin

Gracias a estos elementos, también abordaremos adornos más complejos de forma gradual.

Realizaremos diferentes ejercicios rítmicos, para explorar la dimensión musical fundamental que acompaña a la capoeira. También se compartirán con los participantes diferentes cantos propios de la capoeira, revisando su significado a través de su contexto histórico. También la técnica ejecutiva de los instrumentos básicos usados en la roda de capoeira (pandero, agogo, reco-reco). Se enseñará a realizar estos instrumentos propios de la actividad con materiales reciclables y económicos.

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 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: El principal enfoque en la metodología de aprendizaje de este taller es que se realice de manera lúdica, gradual y colectiva.

- La primera clase realizaremos dinámicas de interacción lúdicas, que permitan a los alumnos abrirse a la posibilidad de jugar con su corporalidad. Acompañado de estas dinámicas, se les adentrará en el contexto histórico y social en el que surge la capoeira. Se les mostrará el movimiento esencial de la capoeira, “Ginga”, del cual surgen todos los demás. Terminando con ejercicios rítmicos y musicales.
- A partir de la segunda sesión del taller, las clases seguirán una dinámica establecida:

1. Calentamiento (Entrenamiento de flexibilidad y movilidad).

2. Ejecución del Ginga. Aprendizaje y repaso de las patadas y evasiones vistas en el Taller. Cada sesión se verán dos patadas nuevas, cada una con una evasión, así como se recordarán todas las vistas anteriormente, hasta llegar a las 9 patadas básicas.
 3. Recorridos de movilidad, acondicionamiento físico, fuerza y cardio.
 4. Realizar secuencias en parejas con las patadas y movimientos aprendidos al inicio de la clase.
 5. Entrenamiento de algún elemento de capoeira, dependiendo del día: Parado de manos, arco y queda de rins.
 6. Revisión de una canción de capoeira, realizando ejercicios rítmicos.
 7. Retroalimentación de la clase.
- Una vez finalizado el proceso de aprendizaje de las 9 patadas básicas con sus respectivas evasiones, la dinámica en cuanto al repaso de dichas patadas y la realización de secuencias cambiará:
 1. Realizar cada pata 3 veces de cada lado (6 en total) de forma lenta y controlada, después 10 de cada más lo más rápido posible para cada participante. (En lugar del punto 2).
 2. Ver una secuencia de movimientos para dos personas (pregunta y respuesta,) que utilice alguna de las patadas vistas, así como la evasiones, así como alguna nueva patada, evasión, movimiento y/o floreo. (Continuación del punto 2, antes de ver los recorridos).
 3. Realizar dicha secuencia en parejas. (En lugar del punto 4)
 - Habrá sesiones especiales que salgan de esta dinámica, como clases enfocadas en la música, en la elaboración de instrumentos, en la explicación y desarrollo de lo es la “Roda” en capoeira, etc.
 - Al final de cada sesión 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.

Propuesta Cronograma de Trabajo:

Sesión 1	Lunes	Acercamiento inicial a la capoeira, dinámicas de integración grupal, y aprendizaje musical.	N/A
-------------	-------	---	-----

		Movimiento aprendido: Ginga.	
Sesión 2	Lunes	Calentamiento, Patadas y evasiones, Recorridos, Secuencias, Elemento, Música, Retroalimentación. Movimiento aprendido: Meia Lua/esquiva lateral.	Parado de Manos, Arco y Queda de Rin
Sesión 3	Lunes	Calentamiento, Patadas y evasiones, Recorridos, Secuencias, Elemento, Música, Retroalimentación. Movimiento aprendido: Queixada/esquiva para atrás	Parado de Manos, Arco y Queda de Rin
Sesión 4	Lunes	Calentamiento, Patadas y evasiones, Recorridos, Secuencias, Elemento, Música, Retroalimentación. Movimiento aprendido: Rabo de Arraia/Role	Parado de Manos, Arco y Queda de Rin
Sesión 5	Lunes	Calentamiento, Patadas y evasiones, Recorridos, Secuencias, Elemento, Música, Retroalimentación. Movimiento aprendido: Martelo desde atrás/Negativa para atrás, Martelo cruzado/cambio de ginga	Parado de Manos
Sesión 6	Lunes	Calentamiento, Patadas y evasiones, Recorridos, Secuencias, Elemento, Música, Retroalimentación. Movimiento aprendido: Chama de frente/esquiva lateral, Chapa para atrás/Negativa para atrás	Arco
Sesión 7	Lunes	Calentamiento, Patadas y evasiones, Recorridos, Secuencias, Elemento, Música, Retroalimentación. Movimiento aprendido: Armada/esquiva para atrás, Chapéu de couro/Au	Queda de Rin
Sesión 8	Lunes	Calentamiento, Patadas, Secuencia Indiv, Recorridos, Secuencia Parejas, Elemento, Música, Retroalimentación.	Parado de Manos
Sesión 9	Lunes	Calentamiento, Patadas, Secuencia Indiv, Recorridos, Secuencia Parejas, Elemento, Música, Retroalimentación.	Arco
Sesión 10	Lunes	Sesión de Elaboración de Instrumentos, Música, Retroalimentación.	Queda de Rin
Sesión 11	Lunes	Sesión Especial de Música, Calentamiento, Elemento, Jogo, Retroalimentación	Parado de Manos
Sesión 12	Lunes	Calentamiento, Patadas, Secuencia Indiv, Recorridos, Secuencia Parejas, Elemento, Música, Retroalimentación.	Arco
Sesión 13	Lunes	Calentamiento, Patadas, Secuencia Indiv, Recorridos, Secuencia Parejas, Elemento, Jogo, Retroalimentación.	Queda de Rin
Sesión 14	Lunes	Roda Final	N/A

Nota: Los movimientos a aprender en las sesiones posteriores a la 7, dependen de la secuencia de movimientos de la semana y el desarrollo de los alumnos. Pueden variar entre Corta Capim, Au Mola, Au de São Pedro, Beija Flor, Macaquinho, Macaco, etc.

Criterios de evaluación: A través de material audiovisual recopilado a lo largo del semestre, se comparará el desarrollo corporal y musical de los inscritos en el

transcurso del taller. Además, de elaborar un testimonial colectivo en formato video, para que los participantes puedan compartir su experiencia en el taller.

Bibliografía:

- G. W. F. HEGEL. (1807). Fenomenología del espíritu. Fondo de Cultura Económica. Edición 1966. Recuperado de:
https://enriquedussel.com/txt/Textos_200_Obras/Aime_zapatistas/Fenomenologia_espiritu-Hegel.pdf
- Maestri, Mario. (1996). Palmares: una comuna negra del Brasil esclavista. Revista Razón y Revolución. Historia, num. 2. Recuperado de:
<https://www.razonyrevolucion.org/textos/revryr/luchadeclases/ryr2Maestri.pdf>
- Pescetti, Luis Maria. (6, Diciembre, 2022). Experiencias creativas para abrir el diálogo con niñas y niños. En conversación con Guillermina Pérez Suárez, CONACULTA. CDMX. Recuperado de:
<https://www.facebook.com/luis.pescetti/videos/experiencias-creativas-para-abrir-el-di%C3%A1logo-con-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-luis-pescettien-c/687570506220256/>
- Zuluaga, J. A. (2020). El origen de la Capoeira como praxis liberadora. Una mirada desde las filosofías de la liberación y la inflexión decolonial. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12524>

Requerimientos del Taller:

- Ropa cómoda que permita moverte con facilidad y realizar actividades físicas de cardio y fuerza.
- De preferencia, llevar agua natural para mantenerte hidratado durante la sesión.
- Se puede tomar la clase con zapatos deportivos o descalzo, según la preferencia de cada alumno.
- Es importante venir con disposición para realizar actividad física y contar con la comunicación necesaria para informar al instructor si se siente cansancio o la necesidad de una pausa.

Propuesta de presentación del taller al finalizar el semestre: Una Roda de Capoeira. La roda de capoeira es el momento y lugar donde se hace apropiadamente capoeira, ya que durante las sesiones se le considera entrenamiento. En la roda hay un grupo de músicos tocando instrumentos, quienes comandan la roda y conforman la

batería. El resto de personas se sientan en el suelo, formando un círculo y dejando a la batería en la cabeza de este. Por parejas se va entrando a la roda para hacer un jogo de capoeira, que es una improvisación lúdica y diálogo corporal, que aparenta lucha y danza. Esto mientras las personas en la batería acompañan el jogo con cantos tradicionales.

Nombre completo del Tallerista: Leonardo Lugo Monroy

Correo Electrónico: leonardo.lugo@politicas.unam.mx

Semblanza del Tallerista: Mi nombre es Leonardo Lugo Monroy, tengo 22 años de edad y actualmente estoy cursando la licenciatura de Ciencias de la Comunicación en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.

En el 2021 inicié la práctica de la capoeira en el Colectivo CAFRES (Capoeira, Festa e Resistência), bajo la tutela del profesor Dante Gaxiola (Cão Branco) en el Curso de Introducción a la Capoeira.

Me he formado desde distintas disciplinas en mi desarrollo corporal. He completado diversas clases, cursos y talleres:

- Curso de Flexibilidad Extrema de Piernas Online, Undemy Academy. (2021).
- Kung Fu Shaolin + Qi Xing Quan (Forma) Online, Undemy Academy. (2022).
- Evento de Capoeira Angola de Mestre Moraes, Grupo Espaço de Angola. (2022).
- Oficina de Capoeira Angola por el Día Da Consciência Negra, Grupo Espaço de Angola. (2022).
- Taller Intensivo de Capoeira Angola con Professor Caatinga, Colectivo CAFRES. (2023).
- Aula de Movimientos con Professor Catinga. Grupo de Estudio de Capoeira Angola. (2023).
- Curso Intensivo de Acromoving Invierno con Mestre Banano. (2023).
- Acrobacia en Superstars CDMX con el Instructor Cesar Adrián González García. (2024).

En mi desarrollo como capoeirista, aparte de formar parte del Colectivo CAFRES Capoeira, he tomado clases con Mestre Batería del grupo Longe Do Mar, y Contra Mestra Lucía Reyes del grupo Espaço de Angola. De forma autodidacta, he seguido el contenido de Mestre Omri Ferradura, Mestre Koioty, y Contra Mestre Songo.

Formé parte del Colectivo CAFRES Capoeira de 2021-2024. En 2022 fui el

representante legal de dicho colectivo en el programa de Colectivos Culturales Comunitarios de la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México.

He participado en distintas presentaciones musicales de capoeira, en los recitales de canto de El Taller-E0: Casa de Aprendizaje y Artes. He dado clases de capoeira en la Semana Re-Okupa de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales del semestre 2023-1, en el Taller Permanente de Capoeira del Colectivo CAFRES como instructor suplente (2022-2023), en los Talleres Extracurriculares de la FCPyS desde el semestre 2023-2, en voluntariado en el Centro Femenil de Reinserción Social Tepepan (2023), y en clases en apoyo al Campamento Inter-Universitario por Palestina (2024).

Mi pedagogía de enseñanza se basa en el aprendizaje lúdico y gradual, priorizando la exploración de la corporalidad de los alumnos.

Dentro de los Talleres Extracurriculares de la FCPyS, he organizado eventos como Clases Maestras, Rodas de Capoeira y Ciclo de Cine Afrobrasileño (2024). También he participado en el festival de Talleres Extracurriculares con exhibiciones de Capoeira.