



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
Educando a los Educadores

VICERRECTORÍA ACADÉMICA  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
LICENCIATURA DE ARTES ESCÉNICAS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO

Los profesores abajo firmantes, jurados, y el director del trabajo de grado titulado "Aportes de la formación en capoeira, al entrenamiento escénico del actor y del profesor de teatro", presentado en la modalidad de monografía por el estudiante Javier Eduardo Tortello Martínez (C.C.77092508- Código 2008177034), consideramos que dicho trabajo de grado cumple los requisitos necesarios para su aprobación, por las siguientes razones:

- Se evidencia una investigación seria con respecto al tema trabajado.
- El trabajo es pertinente en la medida en que constituye un aporte al currículo de la Licenciatura en Artes Escénicas
- El trabajo de grado revela un proceso de crecimiento vocacional pedagógico en el estudiante.

En Bogotá, a los tres (03) días del mes de Septiembre de dos mil catorce (2014).

Jurado Alexandra Aguirre

Calificación: 4.5

Firma:

Jurado Leonardo Caicedo

Calificación: 4.5

Firma:

Directora Pedro Morales

Calificación: 5.0

Firma:

Calificación final (Promedio de los tres): 4.7



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
LICENCIATURA EN ARTES ESCENICAS

**MONOGRAFÍA:**


APORTES DE LA FORMACIÓN EN CAPOEIRA AL ENTRENAMIENTO  
ESCÉNICO DEL ACTOR Y DEL PROFESOR DE TEATRO

**AUTOR:**

JAVIER EDUARDO TORTELLO MARTÍNEZ

TUTOR: Dr. PEDRO MORALES LÓPEZ

**BOGOTÁ DC, Mayo 19  
2014**

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Expansión de la Pedagogía</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 3 de 74	

1. Información General	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de Grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Aportes de la formación en capoeira al entrenamiento escénico del actor y del profesor de teatro
<b>Autor(es)</b>	Tortello Martinez, Javier Eduardo
<b>Director</b>	Morales López, Pedro
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional. 2014. 74 pág.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional
<b>Palabras Claves</b>	Capoeira, cuerpo, entrenamiento, actor, profesor de teatro.

2. Descripción
<p>El trabajo de grado propone asumir la capoeira como herramienta de creación y entrenamiento para el actor y el profesor de teatro. Se analiza la capoeira como arte marcial y los puntos de encuentro que tiene con las técnicas corporales del teatro. Se propone un proyecto de aula encaminado a incorporar la capoeira en la formación corporal del licenciado en artes escénicas de la UPN.</p>

3. Fuentes
<p>Barba, E. y Savarese, N. (1990). <i>El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral</i>. México, DF: ISTA.</p> <p>Berger, P. y Luckmann, T. (1994). <i>La construcción social de la realidad</i>. Buenos Aires: Amorrortu.</p> <p>Briones, G. (1992). <i>La investigación social y educativa</i>. Bogotá: SECAB.</p>

Brook, P. (1996). *Provocaciones*. Buenos Aires: Paidós.

*Capoeira angola, arte de libertad*. Disponible julio 10 de 2012.  
<http://laturbaediciones.files.wordpress.com/2010/03/capoeira.pdf>

Chejov, M. (1957). *Al actor, sobre la técnica de la actuación*. México, DF: Constanca.

Feldenkrais, M.(1972). *Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós.

Girou, H. (1990). *Los profesores como intelectuales*. Barcelona: Paidós.

Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre*. México, DF: Siglo XXI.

Guber, R. (2006). *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Bogotá: Norma.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Senzala>. Disponible agosto 1 de 2012.

[http://www.capoeiracatalunya.com/historia\\_capoeira-htm](http://www.capoeiracatalunya.com/historia_capoeira-htm). Disponible agosto 1 de 2012.

<http://www.somaterapia.com.br/es/soma/a-somaterapia/>. Disponible julio 12 de 2014.

Jungers. P. R. *La capoeira y sus aspectos míticos religiosos*. Disponible mayo 3 de 2012.  
[http://www.capoeiravadiacao.org/attachments/197\\_La%20Capoeira%20y%20Sus%20Aspectos%20Mitico-Religioso.pdf](http://www.capoeiravadiacao.org/attachments/197_La%20Capoeira%20y%20Sus%20Aspectos%20Mitico-Religioso.pdf)

*La capoeira. Historia de un pueblo guerrero*. Disponible junio 20 de 2012.  
[http://www.aeap.es/libro/Cap%C3%ADtulo+uno+La+Capoeira%3A+historia+de+un+pueblo+guerrero-\\_Videos+De+Gallos+De+Combate.html](http://www.aeap.es/libro/Cap%C3%ADtulo+uno+La+Capoeira%3A+historia+de+un+pueblo+guerrero-_Videos+De+Gallos+De+Combate.html)

Matoso, E. (1996). *El cuerpo, territorio escénico*. Barcelona: Paidós.

Morales, P. y Quintero, A. (2012). *Investigación en artes. Una caracterización general a partir del análisis de creaciones de Eugenio Barba y el Odin Teatret*. Bogotá: Corporación Universitaria Unitec.

Oida, Y. (2002). *Un actor a la deriva*. Guadalajara (España): Naque.

Parsons, M. J. (2000). *Cómo entendemos el arte*. Barcelona: Paidós.

Porlán, R. (1989). *Constructivismo y escuela*. Sevilla: Diada

Scarpetta, A. *La capoeira como una vía de integración social de jóvenes vulnerables*. Disponible septiembre 15 de 2012. <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3015/52968169-2012.pdf?sequence=1>

Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Madrid: Macea.

Torres, L. (1996). *Capoeira, arte marcial del Brasil*. Barcelona: Alas.

#### 4. Contenidos

- Introducción, donde se incluye la presentación de la metodología empleada.
- Capítulo 1, marco teórico específico. Hace referencia a la capoeira, sus variantes (angola y regional), su historia en Brasil y en Colombia, su técnica e instrumentos.
- Capítulo 2, Puntos de encuentro entre el entrenamiento en la capoeira y el entrenamiento actoral.
- Capítulo 3, proyecto de aula: propuesta para la enseñanza de elementos del entrenamiento en capoeira dentro de la Licenciatura en Artes Escénicas de la UPN.
- Conclusiones.
- Anexos.
- Fuentes consultadas.

#### 5. Metodología

El enfoque metodológico adoptado es cualitativo, en tanto el mismo permite la recolección de datos a través de la lectura, la codificación y el análisis de lo encontrado, en notas que evidencian cualidades y calidades presentes en la capoeira y en el entrenamiento actoral.

El método descriptivo empleado fue la etnografía, concretamente la etnografía de aula. Como es conocido, la etnografía de aula, llamada etnografía educativa por otros autores, intenta hacer descripciones minuciosas de lo que acontece en procesos de formación.

Las técnicas o instrumentos usados para recolectar y después procesar información fueron:

- ✓ Observación participante.
- ✓ Entrevistas: se hicieron a practicantes de capoeira regional y capoeira angola, las dos variantes conocidas de ese arte marcial.
- ✓ Lectura de entrevistas y otros textos (consignados todos entre las fuentes consultadas), junto a elaboración de resúmenes y cuadros semánticos, para una mejor comprensión de los materiales leídos.

#### 6. Conclusiones

- ✓ El arte escénico es un medio, un espacio, una práctica social que canaliza energías y establece comunicaciones o acuerdos desde lo simbólico. El arte representa/reproduce/recrea una cultura. Allí los ganadores no son tan importantes, lo mismo que en la capoeira actual. En el teatro como en la capoeira, importa mucho más la tensión, el juego que se articula y despliega, el diálogo que se establece, donde lo físico y lo emocional son llevados a un primer plano de intercambio, tomando en cuenta todo el tiempo la presencia energética, física y emocional del otro, quien queda obligado a actuar del mismo modo.

- ✓ En el entrenamiento teatral inspirado/influido por la capoeira, emergen/pueden emerger elementos claves para el actor, tanto para su construcción física (calidades de movimientos, posturas extra-cotidianas, características corporales) como para la construcción de líneas de comportamiento de los distintos personajes (emociones, sentimientos, características de personalidad). Estas herramientas proporcionadas en el entrenamiento mantienen vivo y presente al actor en los ensayos y en las escenas.
- ✓ Como docente, el autor del presente informe investigativo reafirma la funcionalidad de la capoeira en la enseñanza del teatro. Al comenzar una clase con calentamiento y entrenamiento basados en aquel arte marcial, se logra concentrar la atención y canalizar las diferentes energías que surgen de los estudiantes. La capoeira, además, es un medio preciso para mantener en ellos la presencia física, la vibración emocional y el gusto permanente por participar en las diferentes actividades de aula.

<b>Elaborado por:</b>	Javier Eduardo Tortello Martinez
<b>Revisado por:</b>	Dr. Pedro Morales López

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	03	09	2014
--	----	----	------

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	p. 8.
Introducción.....	p. 9.
Capítulo 1. Acercamiento a la capoeira.....	p. 17.
Capítulo 2. Capoeira y entrenamiento actoral. Puntos de encuentro.....	p. 30.
Capítulo 3. Una propuesta de entrenamiento en capoeira para la Licenciatura en Artes Escénicas de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional.....	p. 45.
Conclusiones.....	p. 61.
Anexo 1. Glosario de términos usados en capoeira.....	p. 66.
Anexo 2. Capoeiristas entrevistados.....	p. 69.
Anexo 3. Sistematización de información sobre la categoría <u>Capoeira</u> .....	p. 70.
Anexo 4. Sistematización de información sobre la categoría <u>Entrenamiento actoral</u> .....	p. 71.
Anexo 5. Imágenes visuales de ejercicios incluidos en la propuesta de entrenamiento para la LAE.....	p. 72.
Fuentes Consultadas.....	p. 73.

## **RESUMEN**

El eje central de esta investigación es el cuerpo, en una mirada no anatómica, pero sí en su condición bio-fisiológica y relacional. El cuerpo como punto donde se encontrarían la capoeira y el teatro. El entrenamiento en capoeira como elemento que eventualmente puede enriquecer el entrenamiento actoral y, por tanto, del profesor de teatro.

Este informe de investigación tiene introducción, tres capítulos, conclusiones, anexos y fuentes consultadas.

En los capítulos se concentran los tres grandes componentes de contenido: historia, características y técnica de la capoeira; puntos de encuentro entre capoeira y entrenamiento actoral; una propuesta de entrenamiento básico en capoeira para el programa profesional al que tributa el presente estudio.

Se ha seguido una metodología cualitativa que permitió, desde la experiencia personal del investigador, y a tono con su formación como licenciado, acercarse a escenarios, personas y textos fundamentales para la investigación.



## INTRODUCCIÓN

Pensarse como educador escénico entraña comprender profundamente cómo está constituido ese arte, y el lugar primordial que el cuerpo humano tiene allí, su presencia física, emocional y energética, como depósito de todas nuestras inteligencias, deseos y experiencias adquiridas.

Por cuatro años, el autor de esta investigación tuvo la oportunidad de practicar un arte llamado capoeira. En aquel entonces, algunos años atrás, solo lo conoció como arte marcial o deporte que permitía ensayar movimientos fortalecedores de su estado físico. Ahora, después de un proceso de formación pedagógico-teatral, este autor puede relacionar elementos de la capoeira con el entrenamiento de un actor y de un profesor de teatro. Esa es su inspiración y, al propio tiempo, el centro de la presente investigación.

En sus inicios, durante la época esclavista en Brasil, la capoeira era concebida como una danza de guerra que permitía al practicante ir más allá de sus posibilidades, extendiendo y moviendo sin cesar el cuerpo en defensa de su condición humana frente a un estado de cosas que lo subyugaba.

En el teatro, el cuerpo es la base de toda creación, al construir imágenes que permiten recrear historias dramáticas, o al ubicar la escena que se desea representar en acciones físicas o gestos emocionales que confieren vida a un personaje escénico.

Este trabajo es un pretexto personal para fusionar dos formas de arte que en verdad apasionan al investigador-autor del estudio: las artes escénicas y la capoeira. Asimismo, es una manera personal de contribuir con la academia que lo ha formado como docente de teatro.

No se han hallado referentes específicos que puedan considerarse como antecedentes del presente estudio. Es decir, no se pudo acceder a investigaciones anteriores que relacionen la formación en capoeira con el entrenamiento actoral.

Obtener informaciones de primera mano de actuales capoeiristas en Colombia, con la suficiente autoridad para aportar a esta investigación, fue un proceso complicado, dado que son pocos los que gozan de tal condición, y suelen ser muy reservados sobre su quehacer.

Tampoco existen abundantes textos publicados sobre capoeira. Textos que contengan información técnica y no solo presentaciones generales repetitivas de lo que más o menos se conoce sobre esta danza marcial. En esa dirección, se hallaron algunas páginas de internet con información valiosa, y ha sido esencial el libro *Capoeira, arte marcial del Brasil*, de Leonardo Torres (1996).

Como esta investigación se sustenta en la idea de que algunos elementos de la capoeira se relacionan con prácticas y teorías existente sobre el entrenamiento del actor, fue preciso consultar autores teatrales significativos en el siglo XX: Michael Chejov, Grotowsky, Barba, Oida, junto al estudio de Elina Matoso sobre el cuerpo escénico (1996) y el de Feldenkrais sobre movimiento corporal (1972).

Después de leer varios textos sobre capoeira y desde su experiencia como practicante de ella, el autor del presente estudio la define como un arte marcial o una danza de lucha corporal, que a través de la disciplina en sus movimientos y de los elementos físicos que emplea, desarrolla el cuerpo en un acto único parecido a un ritual antiguo. La copoeira, además, implica concentración, porque existe una necesidad de estar, tomar en cuenta, combatir con el otro.

En la capoeira, la organicidad de los movimientos acrobáticos genera un juego de acción-reacción, ataque-defensa, y momentos de riesgo. Asimismo sucede en el teatro, donde el actor se expone en el escenario y precisa de saber manejar el riesgo, la espontaneidad, el estar alerta.

La educación actual necesita de técnicas diversas que le aporten a la formación del estudiante de teatro, vaya este a desempeñarse como docente o como artista. Más allá de identificar elementos de la capoeira pertinentes al trabajo teatral, el actor y el profesor de teatro deben lograr autoconocimiento, respeto hacia el otro y estética del cuerpo. Una estética fundada en la acción creativa.

En su libro *Un actor a la deriva*, Yoshi Oida comenta lo siguiente, sobre un papel que le tocó encarnar:

La creación del personaje fue por una aproximación desde fuera. La forma del cuerpo determinó la naturaleza de la persona. A veces los actores interpretaban en un estilo normal, naturalista, mientras que en otros momentos usaban esta fisicidad más ampliamente estilizada que era reminiscencia de la Ópera de Pekin o del Kabuki (2002, p. 28).

Lo más importante al hacer esta relación entre un arte marcial que maneja una técnica muy específica y el teatro, que es mucho más amplio en contenidos e incluso en técnicas, es que el objetivo principal que se persigue gira en torno a fomentar el aprendizaje de la capoeira como un medio para llegar a la representación, y antes, a una presencia escénica determinante. Como bien lo dice Yoshi Oida: si un artista solo busca adquirir una técnica, y no intenta encontrar un significado contemporáneo, entonces no se le puede llamar auténticamente *artista creativo* (2002, p. 35).

La propuesta que se leerá en este informe parte de una idea abierta sobre la capoeira que, tal vez, se convierta en una alternativa de consulta para fortalecer procesos de entrenamiento en La Licenciatura de Artes Escénicas de la Universidad Pedagógica Nacional y en otras academias colombianas.

Un factor decisivo para el arte del actor es la disciplina. Varios expertos estiman que la actividad del actor consiste en divorciarse de sí mismo, entrenar para lidiar con los obstáculos dramáticos que proponen los textos que se llevan a escena. Este proceso es largo, de toda la vida, pero la mejor manera de llevarlo adelante es enfrentar las contingencias comenzando por la liberación del material humano, el cuerpo y su cotidianidad.

En este sentido, el entrenamiento del actor es vital para el éxito de un producto escénico, en donde su conciencia corporal dará cuenta del mensaje que se trasmite en el escenario. Ningún actor se forma con el conocimiento pleno o total respecto a su profesión. El actor se hace cuando se proyecta hacia un nivel superior, cuando se transgrede a sí mismo, cuando asume que no puede dejar de buscar distintas alternativas para incorporar la realidad a su oficio. Esto mismo ocurre con el docente de teatro, con aquel que forma actores para un desempeño que puede ser profesional o no, pero que requiere idéntico rigor.

En consecuencia, tanto el docente de teatro como el actor precisan de distintas fuentes de conocimiento y experiencias para construirse como profesionales integrales. La capoeira puede ser una de esas fuentes.

En virtud de lo dicho hasta aquí, el problema de investigación quedaría enunciado de este modo:

### **Pregunta general**

¿Qué contenidos de la formación en capoeira pueden ser útiles al entrenamiento escénico del actor y del profesor de teatro?

### **Preguntas específicas**

- ¿Qué es la capoeira y cuál es su historia? ¿Cómo llega a Colombia?
- ¿Cuáles son algunas particularidades técnicas de la capoeira, evidenciadas en su proceso de aprendizaje y susceptibles de emplearse en el entrenamiento actoral y del profesor de teatro?
- ¿Cómo desarrollar un proyecto de aula sobre entrenamiento corporal, con base en elementos de la capoeira, para la Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Pedagógica Nacional?

En correspondencia con estas preguntas, los objetivos de la investigación quedarían planteados así:

### **Objetivo general**

Identificar contenidos de la formación en capoeira útiles al entrenamiento actoral y del profesor de teatro.

### **Objetivos específicos**

- Relatar el contexto histórico y social de la capoeira, incluyendo su presencia en Colombia, además de sus características técnicas generales.
- Relacionar elementos de la capoeira con el entrenamiento del actor y del profesor de teatro.

- Proponer un proyecto de aula sobre entrenamiento corporal, con base en elementos de la capoeira, para la Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Pedagógica Nacional.

Desde una experiencia práctica previa, depositada en la memoria corporal del investigador, la indagación ha implicado acopiar experiencias de otros cultivadores de capoeira junto a teorías (sobre todo relativas a entrenamiento actoral), para generar correlacionamientos entre ambas formas del saber, entre lo empírico y lo teórico. Esto que acaba de plantearse, unido al hecho de que se cuentan con pocas fuentes específicas sobre capoeira, y menos aún sobre capoeira y artes escénicas, explica que el investigador se haya visto obligado a:

1. Presentar en primer lugar qué es la capoeira, cuál es su naturaleza.
2. Con base en ello, sustentar teóricamente por qué la misma puede ser útil en el entrenamiento del actor y del profesor de teatro.
3. Para finalmente proponer, en forma de proyecto de aula, que el entrenamiento en capoeira pueda usarse en un contexto muy específico y adecuado: la formación de licenciados en artes escénicas, el mismo programa del que está egresando el autor del presente informe investigativo.

Siguiendo el texto metodológico que se seleccionó para desarrollar esta investigación (Briones, 1992, pp. 67-68), la misma puede clasificarse como:

- a. Descriptiva, ya que esa es la naturaleza de sus objetivos.
- b. Diacrónica, pues ha requerido de un tiempo extenso para encontrar/reconocer cosas en el terreno.
- c. Cualitativa, por cuanto usa información de tal naturaleza.

El enfoque metodológico adoptado es cualitativo, en tanto el mismo permite la recolección de datos a través de la lectura, la codificación y el análisis de lo encontrado, en notas que evidencian cualidades y calidades presentes en la capoeira y en el entrenamiento actoral. Siguiendo a Briones, corresponde decir que la investigación cualitativa intenta

[...] referirse a sucesos complejos que tratan de ser descritos en su totalidad, en su medio natural. No hay, consecuentemente, una abstracción de propiedades o

variables para analizarlas mediante técnicas estadísticas apropiadas [...] Por lo general, tampoco se utilizan en este tipo de investigaciones instrumentos estructurados, como se hace en la encuesta social con el cuestionario o con el uso de pruebas estandarizadas en las investigaciones experimentales. [...] (1992, p. 85).

Por otra parte, conviene citar a los doctores Pedro Morales y Adyel Quintero, quienes en su libro *Investigación en artes...* validan el enfoque metodológico del que se viene hablando, precisamente en función del campo de conocimiento artístico y cultural:

[...] Pensar el objeto de estudio en su dimensión artística y cultural, en su unicidad, en su complejidad, resulta decisivo. [Esto se hace] Desde una diseño de investigación flexible, que aspira a alcanzar una profundidad de comprensión a propósito de la experiencia [...] sin buscar niveles de frecuencia ni aspirar a demostrar hipótesis alguna, y mucho menos pretender construir un discurso omniabarcador en torno [...] [al] objeto de estudio. [...] (2012, p. 26).

Esta investigación responde al enfoque cualitativo desde un método descriptivo, y con finalidad propositiva en lo didáctico. Se ha tratado de comprender conceptos, rasgos de la capoeira y del entrenamiento corporal del actor y del profesor de teatro, para ponerlos a dialogar en un proceso que permita generar una propuesta orientada a identificar qué ejercitaciones de la primera alimenten o pueden alimentar al segundo.

Desde el punto de vista teórico, ello ha sido posible gracias a una cuidadosa revisión de lo planteado por cultivadores de capoeira y por creadores-pedagogos de teatro. Esto evidencia cómo, a través de la labor pedagógica-didáctica, pueden estudiarse los distintos modos que tienen los seres humanos de aproximarse a la realidad, sus diversas formas de vivir e interpretar sus entornos específicos.

El método descriptivo empleado fue la etnografía, concretamente la etnografía de aula, según la presenta Guillermo Briones en *La investigación social y educativa* (1992). Como es conocido, la etnografía de aula, llamada etnografía educativa por otros autores, intenta hacer descripciones minuciosas de lo que acontece en procesos de formación. En el caso de la presente investigación, ha sido fundamental describir, *a posteriori*, la propia formación

en capoeira del investigador, así como su actual entrenamiento y otras clases de esa materia observadas por él de modo participante.

Igualmente, se han descrito y analizado clases de Cuerpo en la LAE-UPN, clases en la que también ha estado participando el investigador, con el ánimo de encontrar la utilidad de la capoeira allí.

Las técnicas o instrumentos usados para recolectar y después procesar información fueron:

- ✓ Observación participante, como se ha indicado recientemente.
- ✓ Entrevistas: se hicieron a practicantes de capoeira regional y capoeira angola, las dos variantes conocidas de ese arte marcial.
- ✓ Lectura de entrevistas y otros textos (consigandos todos entre las fuentes consultadas), junto a elaboración de resúmenes y cuadros semánticos, para una mejor comprensión de los materiales leídos. Previamente, se leyó con atención cada texto y se subrayó en ellos ideas principales y secundarias. Al elaborar el RAE, se manejó un vocabulario adecuado y se usaron citas textuales en aras de respetar ideas de los autores. El RAE permite sintetizar de forma óptima información contenida en las fuentes, además de mantener un alto nivel de concentración sobre ideas esenciales. La elaboración de cuadros semánticos o de contenido, según indicadores vinculados a las categorías de investigación, fue un momento posterior.

Como se acaba de mencionar, la información aportada por las entrevistas y por los textos recolectados sobre capoeira, para enriquecer la categoría de tal nombre, se sistematizó mediante cuadros, con ayuda de los siguientes indicadores:

*Concepto.* Nociones existentes sobre capoeira y sus elementos característicos.

*Contexto.* Anotaciones sobre contextos histórico-sociales y culturales de la capoeira.

*Técnica.* Cómo se ejecutan los ejercicios físicos, por practicantes de capoeira.

*Formación.* Referencias a cómo se entrena en capoeira, pensándolo desde una relación implícita con el entrenamiento corporal del actor.

La información aportada por textos específicos sobre teorías teatrales (para la categoría entrenamiento actoral) fue analizada también mediante cuadros, a través de los siguientes indicadores: *Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio, Ritmo, Energía y Oposición*.

Dichos cuadros sistematizadores podrán revisarse en los anexos 3 y 4 del presente informe. En el anexo 5 se encontrarán imágenes de los diferentes ejercicios que, a través de fases, se proponen incorporar en una electiva para la Licenciatura en Artes Escénicas de la FBA-UPN.

Un primer anexo que se incluye tiene una función orientadora, pues da cuenta de distintos términos usados entre capoeiristas.

Según se infiere de lo dicho en párrafos anteriores, este informe investigativo se estructura en introducción, tres capítulos, conclusiones y cinco anexos. Los tres capítulos giran alrededor de: qué es la capoeira; los puntos de encuentro entre capoeira y entrenamiento corporal para las artes escénicas; y por último, una propuesta dirigida a que el entrenamiento en capoeira complemente la formación de licenciados en artes escénicas de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, institución donde estos saberes ya circulan como talleres de extensión, en los que toman parte tanto estudiantes como otros interesados, quienes no hacen parte de la universidad.

Los cinco anexos cumplen un tres propósitos:

- En principio, ayudan a comprender qué es la capoeira, desde la semántica de muchas de sus palabras asociadas;
- En segundo orden, dan cuenta de la metodología de investigación puesta en práctica, pues tienen que ver con capoeiristas entrevistados, junto a procesamiento de la información obtenida a través de lectura de textos y de entrevistas.
- Por último, ilustran visualmente diferentes ejercicios que integran la propuesta incluida en el tercer capítulo del informe.



## CAPÍTULO 1. ACERCAMIENTO A LA CAPOEIRA.

El hombre trata de fijar sus costumbres y tradiciones a través de diversos medios, en la práctica cultural cotidiana y desde la narración oral, por ejemplo, dejando así legados de vida, ciertas pautas por la que debe regirse la dignidad del ser humano en su interacción con el mundo circundante y con sus semejantes. Acercarnos a ese conocimiento antiguo, a esas tradiciones populares, de donde proviene la capoeira, es asimismo un modo de comprender mejor –y vivir más orgánicamente- nuestro presente.

La palabra capoeira puede tener varias procedencias: A) Ser de origen guaraní (caá-puera), cuyo significado es matorral, es decir, hace referencia a un espacio despejado de cultivo utilizado para la práctica de este baile. B) Los esclavos que escaparon durante las invasiones holandesas al Brasil se refugiaron en la selva, formando grupos para enfrentarse a las partidas que iban en su búsqueda. Estos hombres eran los guerreros de los capoes o los capoeiras. C) Otra posible procedencia de esta palabra quizá sea “capueira”, parte del nombre científico de un ave semejante a una perdiz, un poco más pequeña, cuyo modo de combatir presenta similitud con el de los capoeiristas. D) Por otro lado, hay quienes indican que su origen es africano. Se sabe con certeza que los esclavos bantus o bantos, provenientes de Angola, trajeron con ellos danzas guerreras y litúrgicas con movimientos similares a los que se conocen en la actual capoeira. También se dice que los movimientos danzantes fueron transformados en ofensivos para defenderse de sus opresores esclavistas (Torres, 1996, p. 13).

La capoeira enfrenta una dificultad para ser estudiada porque es criticada desde varios frentes, con términos un tanto despectivos. El primero de ellos es “exhibicionismo”, donde la técnica misma está ligada a principios sobre el acondicionamiento físico, sin evidenciar explícitamente los valores del capoeirista. El segundo es el concepto de “agresión”, un tema controvertido porque se pasa del juego o la danza al contacto físico brusco.

¿Es entonces la capoeira una práctica cultural en donde el hombre pueda transformar su cuerpo y su mente? Sí, es un arte marcial simbólico que afianza o fortalece el cuerpo en un sentido espiritual y físico, que presenta con movimientos rítmicos y una estética visual su

sentido más amplio de pureza y verdad, recordando un pasado opresor y obstinado sobre las razas negras.

La capoeira es una expresión cultural porque propone creación, arte en la técnica, ritual en el espíritu de quien la práctica, y gozo. Porque tiene una historia de vida humana que recordar y sobre la cual reflexionar.

Cada concepto de la capoeira posee una técnica que debe respetarse en el significado y en su forma, lo que da origen a dos tipologías en esta práctica: la capoeira angola y la capoeira regional.

### **Capoeira angola o tradicional**

Se fundamenta en la lucha guerrera. Es un arte marcial que se transforma mediante la reflexión de un legado cultural por parte de las poblaciones negras esclavas de antaño. En su aprendizaje, invita a la comprensión adecuada de la técnica, como por ejemplo hacer paralelo entre juego y violencia, entre respeto al compañero y ataque al opresor.

Dentro de su esencia se hacen presente los movimientos mientras se permanece de pie; es dinámica y técnica. Los golpes preferidos son aquellos que se dan en la zona alta; esto hace que se adapte mejor en los torneos convencionales (Torres, 1996, p. 21). El mestre Pastinha, Vicente Ferreiran Pastinha, fue el mayor representante de este tipo de capoeira; se basaba en la astucia, siendo lento y místico. Dicho maestro concentraba sus energías en promover en sus estudiantes el valor de la observación como medio de imitación, adquiriendo la técnica mediante la contemplación. El maestro Pastinha nace en 1889 y muere en 1981, a los 92 años.

### **Capoeira regional o contemporánea**

La capoeira regional se caracteriza por tomar distancia de los elementos mítico-religiosos de la tradición africana; por ejemplo, en las realidades sociales en las que están inmersas las personas que hacen capoeira, surge la formación como un medio de libertad que afianza la identidad cultural del individuo y recuerda que la esclavitud ha quedado en el pasado, ciñéndose particularmente a la técnica más que a la malicia, a la pelea más que al juego de simular una rivalidad entre los capoeiristas que combaten.

El mestre Bimba, Manoel dos Reis Machado, el mayor representante de la capoeira regional, funda su escuela en 1918. Su estilo se diferencia del tradicional por moverse más de pie, utilizando patadas espectaculares, ser rápido y agresivo. El mestre nace en 1900 y muere en 1974. Será recordado por innovar una didáctica basada en saltos y acrobacias.

Tanto en la capoeira angola como en la capoeira regional se potencializa la energía colectiva de los participantes de la roda, cuando cada uno demuestra sus potencialidades. La roda es una lucha o juego solidario o amistoso donde los capoeiristas forman un círculo cerrado al compás de la música de unos intérpretes que son los que llevan el ritmo. Es así como la capoeira propone un respeto particular por la tradición tanto en el uso de instrumentos como en la rutina de jugar y mantener la rueda. Cada participante de capoeira debe poder intensificar su trabajo, no solo por su propia realización sino también por su compromiso cultural con los orígenes de este arte marcial y por la técnica y el crecimiento de la misma.

Dentro de la capoeira encontramos elementos que hacen parte de su subtexto técnico: la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, la coordinación, el equilibrio, los reflejos, etc. Son estos elementos importantes de análisis para el desarrollo de la presente investigación, que buscó concretar qué elementos de este arte marcial funcionarían en un proyecto pedagógico que promueva el entrenamiento actoral.

Como arte marcial, la capoeira tiene un fuerte componente danzario, o una fuerte expresión danzaria, e incluso circense. Esta danza guerrera fue creada por los esclavos africanos como mecanismo de defensa contra el yugo de los portugueses. La hacían como un ritual donde entrenaban para defender su cultura y tradiciones. En la capoeira, mover el cuerpo implica un correcto uso del espacio y del ritmo que se propone. Quien ejecuta la capoeira debe mantener un equilibrio entre movimiento y música. Por ejemplo, una propuesta de música lenta, suave y tranquila requiere de movimientos pausados y poco estridentes. Danzar en capoeira no solo es expresión corporal sino también energética, y debe acompañarse de un vestuario que signifique.

Durante mucho tiempo en Brasil se le denominaba “capoeira asesina”, porque en primera medida se usaba como un arte marcial para asesinar. El mestre Bimba dedica gran parte de

su vida a demostrar que la capoeira es un deporte, y para ello propuso su técnica personal sumándole a la capoeira saltos, figuras, danza e instrumentos musicales.

La capoeira es entonces, además de un deporte, un arte. El arte como manifestación de la actividad humana, mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos, sonoros. Y marcial se dice que es aquello que se refiere a la milicia o la guerra. La etimología de la palabra *marcial* proviene de Marte, el dios romano de la guerra.

A continuación se resumen/recuerdan algunos significados de la capoeira:

- a. Sirve para luchar y exhibir capacidades físicas en las personas que están en poder de dicho conocimiento.
- b. Traduce maleza o ave de corral: cuando practicaban capoeira, los negros esclavos cortaban la maleza dentro de un matorral. Quitaban la maleza del suelo para poder hacer los movimientos correspondientes.
- c. Conocido también como arte marcial, camuflado en danza, ritos y ceremonias religiosas.
- d. Tiene su origen en el yugo de los portugueses hacia la raza africana esclava. Los esclavos, para defenderse, entrenaban, practicando luchas y haciendo una suerte de teatro.
- e. Andando el tiempo, se consagra como una expresión de arte marcial que tiene su origen en lo ritual.
- f. Ha dejado ese sabor místico, pues fue marginada durante mucho tiempo, lo que no ocurre en la actualidad.
- g. Es una lucha del cuerpo contra el cuerpo, del espíritu contra el espíritu, cuando las personas que se baten en duelo no buscan agredir al contrincante sino que la lucha se vuelve más una manera de lidiar con el autoconocimiento personal, con el hecho de transgredir o traspasar el propio cuerpo.

### **La capoeira en el contexto brasileiro**

La capoeira en la historia de Brasil es una forma de combate contra el yugo opresor colonialista.

Sus orígenes americanos, o mejor dicho, sus orígenes dentro de los procesos de mixación etnogenética ocurridos en América, parecen haberse enunciado por distintos autores, como nos muestra Leonardo Torres (1996): el padre José de Anchieta precisa que los indios tupi-guaraní practicaban la capoeira como un juego de combate con los pies, mientras los músicos marcaban el ritmo; el navegante Martín Alfonso de Souza dice haber observado aborígenes practicándola; Almeida, en su libro *Música del Brasil*, asegura que la capoeira tiene su génesis en tribus locales (p. 13)

Según datos históricos, la corona de Portugal invadió el actual territorio de Brasil, descargando allí negros africanos que eran separados de tal forma que no pudieran organizarse para atacar a los colonizadores. Los negros eran distribuidos en senzalas, caserón o conjunto de casas habitadas por los esclavos de las fazendas o haciendas cercanas a las plantaciones de tabaco, algodón y azúcar donde servirán como mano de obra, en zonas como Salvador de Bahía, Recife o Rio de Janeiro. Esta opresión o falta de libertad llevó a muchos negros a tomar medidas desesperadas como fugas, agresiones y pequeñas revueltas. Así se origina la capoeira, ello ocurre como organización de un entrenamiento para estar dispuestos a enfrentar a los dominadores portugueses.

Fue en las senzalas, lugar en el que vivían y dormían los esclavos, donde se produjeron las primeras manifestaciones de capoeira. Ante el ansia de libertad que tenían estos esclavos, empezaron ocultando la lucha en bailes, para que los vigilantes no se la prohibieran. Al escapar, se organizaban en quilombos, que eran comunidades de esclavos fugitivos situadas en lugares de difícil acceso, donde continuaban practicando capoeira.

Con el fin de incentivar el auge económico de las regiones, llegaron a Brasil más de tres y medio millones de africanos como esclavos. Existen teorías que explican que entraron al actual territorio brasileño dos grandes grupos étnicos o meta-étnicos: los sudaneses, originarios del golfo de Guinea, y los bantus o bantos, originarios de sitios cercanos al río Congo, donde actualmente encontramos a Angola y Mozambique.

Existieron unos grupos denominados *maltas*, cuyo trabajo era incentivar peleas en fiestas populares y demás eventos públicos, además de la constante rivalidad que existía entre ellas. Esto fue reforzando el carácter marginal de sus expresiones pugilísticas, lo que hizo

que la simple práctica de tales expresiones, donde incluían elementos de capoeira, se prohibiera. Los malsas eran utilizados por las mafias y existían en la clandestinidad.

El año de 1831 estuvo marcado por las terribles hazañas de los malsas y los capoeiristas, quienes incluso eran contratados por políticos para la extorsión. Hasta entonces, la ley castigaba la práctica de la capoeira con 300 azotes y el calabozo, pero el mayor auge de la represión sobrevino cuando, en 1890, queda instituida la deportación a la isla Fernando de Noronha de quienes practicasen capoeira.

Los malsas fueron desorganizados en Bahía cuando se convocó la guerra de Paraguay en 1864, mientras que los de Recife solo acabaron finalmente cuando el juego volvió a ser "brincadeira" (diversión), alrededor de 1912. De 1890 a 1937, la capoeira fue considerada crimen inscrito en el código penal de la república; la simple práctica de algún movimiento de capoeira en la calle ocasionaba hasta tres meses de prisión ([http://www.capoeiracatalunya.com/historia\\_capoeira-htm](http://www.capoeiracatalunya.com/historia_capoeira-htm)).

Actualmente, y gracias al mestre Bimba, quien propagó la capoeira en todo el Brasil, la misma es muy reconocida y practicada.

La capoeira surgió como una forma de resistencia ante la opresión ejercida por los colonos, y para disimular el hecho de que los esclavos se estaban entrenando con miras a liberarse de ellos. Para que los esclavos pudieran practicar capoeira tuvieron que disfrazarla, haciéndola pasar por un baile. La música y los sonidos ancestrales tocados en el berimbau, un instrumento musical al que se hará referencia más adelante, era una manera de conversar con los antepasados de esos esclavos.

A continuación se presentan algunos mestres representativos en la historia de la capoeira, mencionados en el libro *Capoeira* de Leonardo Torres (1996, p. 18):

Descendientes de Bimba: Mestre Itapuan, Mestre Neneu (hijo de Bimba), Mestre Bermelho, Mestre Ezequiel, Mestre Acordeon.

Descendientes de Angola: Mestre Joao Grande, Mestre Joao Pequeño, Mestre Paulo.

Descendientes del Grupo Muzenca: Mestre Marlon, Mestre Paulinho, Mestre Suam, Mestre Bailarino, Mestre Gioeré.

### **La capoeira en el contexto colombiano**

La capoeira llega a Colombia entre 1995 y 1996, gracias a los mestres Araña y Banderley, quienes formaron una escuela a la que llamaron Abolição. Con el pasar del tiempo dichos mestres se separaron y uno de ellos crea la escuela Latinos da Mina. Tanto Abolição como Latinos da Mina aún continúan su misión en la enseñanza del arte marcial.

Otras versiones narran que hace más de 20 años nos llega la capoeira gracias a los conocimientos de dos mestres, Deley y Araña, vinculados a los grupos mina y abolição, las escuelas más representativas en Colombia, y quienes inspiraron a más de 40 grupos de capoeira en este país.

Muy probablemente el tema que inicialmente motivó a estos mestres fue puramente económico. Provenientes de Brasil, ellos deseaban llegar a Estados Unidos pero no pudieron, lo que significó quedarse a medio camino y radicarse en nuestro país.

Se habla además de que la novedad capoeirista en suelo colombiano se da gracias a la aparición de circos de calle que la usaban como parte de sus acrobacias escénicas.

### **Técnica de la capoeira**

La técnica de la capoeira brinda un esquema de cualidades y beneficios para el cuerpo humano; invita a la extensión de cada movimiento en el cuerpo y al conocimiento de su energía.

En muchos aspectos la capoeira es vista, por su técnica, como un entrenamiento corporal, una buena forma de acondicionar un cuerpo que se mueve libremente, en armonía con su entorno.

Se dice que en la ginga la acción de cerrar el cuerpo representaría protección y salvaguarda, mientras que se aprende a través de la observación-contemplación de movimientos de los restantes capoeiristas.

La técnica igualmente es una manera de auto-conocer el ritmo interior y de apropiarse de uno exterior. En esta medida, entrenar permite la adquisición de capacidades físicas: en la capoeira el juego ayuda al individuo a incorporar a sus potencialidades expresivas, estrategias que serán útiles en su vida. Tal es el caso de la alineación, que es un tema fundamental en la técnica de capoeira porque representa la conexión esencial entre los sentidos y el pensamiento.

Hablar de la técnica de este arte marcial entraña referirse a condiciones como: agilidad, observación, precisión, control, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.

La agilidad es un estado de activación o alerta que permite al cuerpo no estar desprevenido. La agilidad implica dominio sobre la roda. Nace como resultado de otras cualidades desarrolladas en el ejercicio, como son velocidad y flexibilidad.

La observación es una lectura, primero de los movimientos del oponente y segundo, del espacio en el que se mueve el capoeirista. En la roda constituye un elemento primordial, puesto que la idea es no dejarse derribar jamás por el contrincante.

La precisión está relacionada con la capoeira regional, con la agilidad que tiene un capoeirista para jugar en una roda. Una manera de determinar en la capoeira regional si el contrincante es preciso o no es la ocurrencia de accidentes. Cuando el practicante de este arte marcial no corre riesgos dentro del trabajo de maniobras, patadas, puños, esquives, derribos..., indica que está siendo preciso. En este sentido, la precisión es la sumatoria de acciones que controlan la roda; dicho control es de tipo corporal y también emocional, puesto que implica el auto-conocimiento integral del capoeirista cuando llega a la roda, con el ánimo de no hacer daño. La precisión invita a preparar el cuerpo para entender cuáles son los apoyos de este al caer durante una acrobacia.

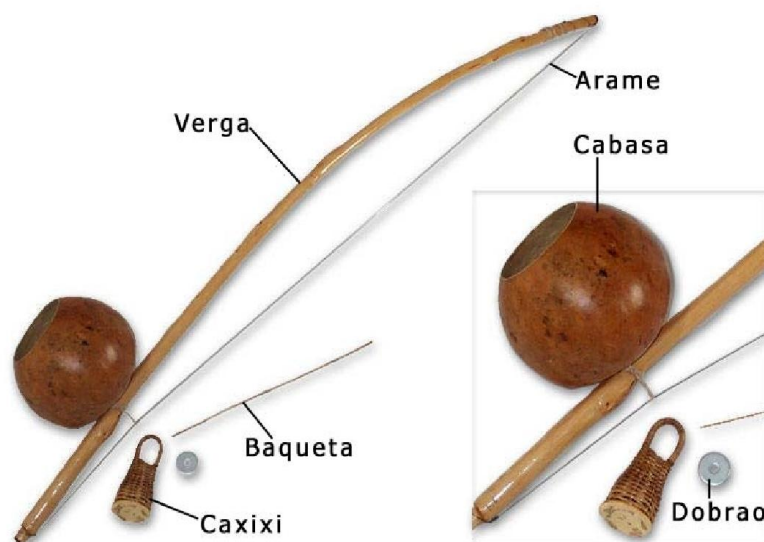
Algunos aspectos técnicos de la capoeira regional que se deben tener en cuenta para un mejor desempeño, son los siguientes:



- Las prácticas en las que hay mayor riesgo dentro del trabajo de este arte marcial son los saltos mortales, los botes, las folias secas, el macaco y otras figuras en el aire.
- La capoeira desarrolla la fuerza física estática y dinámica; se manifiesta en los saltos, paradas de manos y constante cambio entre combate alto y bajo. Significa tener un alto rendimiento durante el juego. En una actividad aeróbica, no se debe detener el movimiento.
- Conciencia sobre la técnica, capacidad de reaccionar lo más rápido posible a los golpes del contrincante. Ser ágil en los ataques y en las defensas.
- Lograr que cada parte del cuerpo pueda mover libremente sus articulaciones, ser flexible tanto en las patadas altas como el hecho de retorcerse en el suelo.
- Agilidad sin parar; coordinar destreza, soltura, equilibrio y belleza en forma natural.

Varios de estos aspectos técnicos de la capoeira serán algo más desarrollados en el capítulo siguiente, donde este arte marcial se pone en relación con el entrenamiento para el profesor de teatro y el actor.

En este punto es imprescindible hablar de los elementos musicales de la capoeira, entendiendo que estos alientan el ritmo de lo que ocurre allí. Encontramos entre sus instrumentos el berimbau [1], que es un arco formado por una vara de madera flexible, un alambre de acero y una especie de calabaza grande. El procedimiento para tocarlo consiste en pegarle al alambre con una barrilla de madera y con una piedra plana o un trozo de metal.



[1]

Otros elementos son el pandeiro [2] y el atabaque, un tambor ovalado [3]. Estos instrumentos le dan cierta cualidad sonora y musical a la capoeira. En la Angola encontramos el ritmo Sao Bento pequeño y Sao Bento grande. En la regional, Sao Bento grande y una transformación e inclusión de varios ritmos.



[2]

[3]

Dentro de la dinámica técnica de la capoeira vemos también elementos importantes que deben ser mencionados, por ejemplo, armas como cuchillos y navajas, o elementos no comunes fabricados con diversos materiales como el ticun y el facao [4].

En los orígenes brasileños de la capoeira, incluso el berimbau era ideal para ahorcar a un contrincante.



[4]

Dentro de la práctica de este arte marcial encontramos dos tipos de reconocimiento: el bautismo y las graduaciones. El primero se realiza en una roda donde el que se está bautizando juega con algunos mestres, quienes dando un último golpe simbolizan todos aquellos que recibirá en su vida como capoeirista el nuevo practicante; a la vez, se le coloca un apellido (sobrenombre o alias). Las graduaciones dependen de la experiencia en el jogo: juego de combate, tocar el berimbau, el pandeiro y el atabaque, cantar y tener experiencia en dar clases (Torres, 1996, p. 28).

Los niveles en los que se gradúan los capoeiristas son los siguientes: primario o básico, contramestre y mestre. A cada nivel se le otorga una corda (cuerda) de color diferente, aunque en este proceso también existen transiciones o fases intermedias. A estas últimas igualmente se les asigna un color o una combinación de colores. Dichas asignaciones cromáticas pueden variar según la escuela, aunque desde un punto de vista general pueden presentarse como sigue:

- Blanca: Este es el color para los principiantes en capoeira.
- Blanca-amarilla: Se entrega a los que se preparan para recibir la corda amarilla.
- Amarilla (Nivel Primario o Básico): Los practicantes tienen un dominio básico en el jogo que se hace en la roda, conocen patadas y movimientos de desplazamiento que permiten una fluidez en el mismo, además entonan en coro algunas de las canciones del grupo.
- Blanca-naranja: Es la transición a la corda naranja.
- Naranja: Es un nivel de principiante-intermedio, donde los practicantes perfeccionan sus patadas y ya poseen la habilidad de hacer algunas acrobacias que enriquecerán el jogo con el contrincante. Pueden entonar todos los cantos durante una roda y también pueden tocar algunos instrumentos.
- Azul-roja: Esta corda distingue a los practicantes como monitores, quienes reciben la responsabilidad pedagógica de transmitir sus conocimientos a los niños o adultos principiantes. Sus técnicas de combate son avanzadas, igual que las acrobacias que realizan. Su repertorio de canciones es extenso y pueden tocar todos los instrumentos.

- Azul: Una vez entregada la corda azul al practicante de capoeira, este obtiene la distinción de graduado. En esta etapa debe primar su habilidad física, la labor de enseñar y el desempeño en la ejecución del jogo. Después de un tiempo de enseñanza, el capoeirista graduado asciende a instructor.
- Verde: Se convierte en pieza clave del grupo de capoeiristas ya que pasa a un nivel en donde es llamado instructor, dedicándose la mayor parte del tiempo a la enseñanza de sus conocimientos y habilidades. Al momento de jugar, los instructores suelen mostrarse muy fuertes.
- Morada: En este nivel el capoeirista adquiere el rango de profesor, pues posee una gran habilidad en el arte marcial, recibiendo el respeto de todos por su devoción y progreso en la capoeira.
- Café o carmelita (Contramestre): El contramestre es una figura de suma importancia en el grupo, es la mano derecha del mestre. Posee un gran conocimiento de la historia de la capoeira y tiene la responsabilidad de la propagación de esta disciplina. Es experto en el jogo de la roda y puede combinar todos sus movimientos propiciando contundentes ataques.
- Negra (Mestre): Es la última corda recibida, constituye la graduación final de un capoeirista. El mestre es reconocido por su habilidad marcial, sabiduría, creatividad y tacto dentro y fuera de la roda. En este periodo de su carrera desarrolla una conexión entre su destreza física, su espiritualidad y la astucia. Dicha conexión le permite liderar a su grupo y representarlos ante las demás escuelas.



Cordas de la capoeira.

## **CAPÍTULO 2. CAPOEIRA Y ENTRENAMIENTO ACTORAL. PUNTOS DE ENCUENTRO.**

“No se trata de comprender la técnica, sino los secretos de la técnica que necesitamos poseer para superarla.”

Eugenio Barba

Este capítulo se dedica a correlacionar la capoeira y el teatro, o mejor, la técnica de capoeira y el entrenamiento actoral, como base para diseñar más adelante un proyecto de aula que eventualmente pueda ponerse en práctica en una electiva de la Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

Es preciso indicar que la capoeira, como hecho marcial y social, valora la vida y usa la técnica como un mecanismo de defensa corporal y mental frente a problemáticas como la agresión física. Una persona que ha sido víctima de agresiones o ha sufrido algún trastorno psicosocial, puede apoyarse en la capoeira para desarrollar mecanismos que lo ayuden a encauzar aquello que lo afecta o le hace daño. En el teatro, por su parte, los ejercicios o dinámicas propuestos ejercitan la mente con enunciados que permiten, desde imágenes creativas, desarrollar distintos tipos de acercamiento a la realidad. Este sería un punto de encuentro primordial entre entrenamiento en capoeira y entrenamiento teatral.

En la capoeira hay un aprendizaje, un intercambio donde se muestra-enseña al otro las costumbres capoeiristas y sus orígenes. Algo similar ocurre en el teatro, cuando se da un proceso de comunicación-aprendizaje-reflexión entre el actor que representa cierto personaje y su público.

Tanto en la capoeira como en el teatro, previamente se da una interacción pedagógica, cuando el mestre y el director teatral entrenan al capoeirista y al actor para que realice la actividad física y energética correspondiente.

Aun cuando la capoeira es vista en la actualidad como un producto, y en consecuencia se vende como una técnica de acondicionamiento corporal, es importante recalcar que no se le debe pensar al margen de su sentido ritual-religioso originario, de sociabilidad y de concertación entre seres humanos.

Hacer teatro implica, entre otras cosas, el reconocimiento y la identificación de nuestras actuales sociedades diversas e plurales. Hacer teatro comercial o por dinero es legítimo, válido y puede ayudar a quienes se han esforzado durante un tiempo determinado en la creación de obras. No debe olvidarse, en cambio, que el fundamento primordial del arte y del teatro en particular no está en la búsqueda de rentabilidad económica: su valor es mucho más simbólico; está conectado a la sensibilidad y a los sentidos de la especie humana.

Los sentidos juegan un papel importante en la capoeira, porque la persona que la practica percibe su mundo exterior de una manera productiva. Estamos ante una suerte de deporte-arte que, como ya se dijo, ayuda a la alineación, es decir, a poner en un mismo orden lo sensorial, lo mental y lo corporal todo. Por otra parte, la capoeira suele compararse con tratamientos como la somaterapia, una alternativa a la psiquiatría desarrollada en Brasil por el terapeuta y escritor Roberto Freire.

Somaterapia es una terapia corporal y grupal. Está basada en la teoría de Wilhelm Reich, discípulo disidente de Freud, y en el anarquismo. La soma, como también se le denomina, entiende el conflicto neurótico -que genera estrés y dependencias- a partir de relaciones de poder presentes en la sociedad. Así, el anarquismo como ética filosófica busca permear la metodología de la soma, permitiendo la identificación del autoritarismo en las relaciones interpersonales. Además de la teoría reichiana, la soma también adopta el aquí-y-ahora de la terapia gestalt y los descubrimientos sobre la pragmática de la comunicación humana presente en estudios de anti-psiquiatría. El proceso terapéutico dura alrededor de un año y solo realiza sesiones de terapia compuestas de ejercicios corporales y dinámicas de grupo autogestionarias, buscando identificar los mecanismos de poder presentes en las relaciones

sociales desarrolladas entre los miembros del grupo.  
(<http://laturbaediciones.files.wordpress.com/2010/03/capoeira.pdf>)

Posicionándose como una terapia libertaria, Soma entiende el comportamiento humano desde del cotidiano de las personas y sus interacciones sociales. Son los juegos de poder, presentes en las micro-relaciones cotidianas que producen el origen del autoritarismo social, donde los valores capitalistas como la propiedad, la competición, el lucro y la exploración ya no deben ser tratados solamente como cuestiones de mercado e ideología. Se torna innegable la influencia de estos valores sobre áreas vitales de las relaciones humanas. Para Soma, por lo tanto, la política empieza en el diario, en lo que llamamos una política del día a día, y está directamente implicada en nuestro funcionamiento emocional.  
(<http://www.somaterapia.com.br/es/soma/a-somaterapia/>)

¿En qué aspectos pueden converger o acercarse capoeira y somaterapia, viéndolas como prácticas orientadas a ayudar a las personas? En que para ambas:

1. Las relaciones de poder presentes en la sociedad pueden devenir fuente de conflictos y perturbaciones.
2. La comunicación humana genera interpretaciones y construcciones de significados diversos, a tono con múltiples factores objetivos y subjetivos.
3. Ejercicios corporales y dinámicas de grupo autogestionarias permiten buscar/encontrar soluciones para aquellos conflictos y perturbaciones tanto como para problemas de comunicación asociados a ellos.

La capoeira puede tomarse como escenario metafórico de luchas sociales. En una roda se presentan o se recrean “disturbios”, como en la conspiración entre compañeros en busca de una libertad que ayude a trascender la sociedad del espectáculo en la que nos movemos.



Una roda de capoeira es un espacio para la construcción de nuestros propios quilombos, donde podamos fomentar el germen de nuevas formas de relacionamiento social que, a su vez, logren corroer las dinámicas autoritarias de nuestro mundo.

Para el autor de este informe, la praxis del teatro como la de la capoeira buscan, cada una desde su técnica, desbloques corporales para superar tensiones. Y también propenden por rompimientos emocionales, que influyan en la proyección social de muchas personas.

Capoeira y teatro cumplen adicionalmente una función ética en sus ejecutantes, pues ellos deben poder superar o transgredir sus posibilidades físicas. El único camino, tanto en la técnica de la capoeira como en el entrenamiento actoral, es realizarse en la integración de las partes del cuerpo al generar unos movimientos específicos. Ambas prácticas suponen un respeto personal, donde no hay ganadores sino representantes de culturas, de modos de vida concretos.

Como antes se dijo, la capoeira ayuda a canalizar las energías de personas que sufren algún trauma o déficit en su vida, lo que permite inferir que en la práctica de la capoeira los golpes y reacciones violentas se entienden como ejercicio que contribuye a plantear o elaborar una nueva forma de solucionar conflictos. Justamente esto abre una dimensión otra a la capoeira: de arte marcial, de deporte, a práctica artístico-corporal, con normas y reglas de desempeño muy precisas.

En Bogotá existen varios grupos de capoeira que han influido de manera positiva, con sus enseñanzas, sobre comunidades vulnerables con conflictos intrafamiliares o discapacidades. Esta es la experiencia de Alfonso Gutiérrez, maestro de capoeira que dicta clases personalizadas a niños con discapacidades motrices y cognitivas. Su mayor logro es el trabajo sobre el ritmo y la disociación, porque asegura que a través de estos elementos el niño puede entender mejor su cuerpo y confrontarlo.

Existe una relación importante entre el deporte en general y la capoeira. En el caso de la educación física, se ha encontrado cómo el elemento técnico de la ginga o movimiento

básico de la capoeira, ha contribuido a que muchos jóvenes puedan corregir su postura corporal, darle verticalidad y entereza a la columna vertebral. Además de trabajar la alerta para tener un cuerpo más activo, lo que significa que el joven se está preparando en una exploración corporal, está mejorando su disposición y agilidad.

Varios procesos educativos se sirven de la capoeira como herramienta formativa. En algunas fundaciones o colegios, la capoeira es un recurso cultural que permite al participante hacer una actividad lúdica, de esparcimiento y recreación; y también le ayuda a retirar máscaras y fantasmas sociales (drogas, violencia, dificultades económicas), para llegar a un mejor estado psico-físico.

La capoeira no es sólo ayuda en el desarrollo de habilidades físicas; también entrena una actitud ante la vida, porque requiere control mental y emocional. La podemos concebir, entonces, como una práctica deportiva, de expresión escénico-artística, con requerimientos actitudinales, en cierto sentido como filosofía de vida.

Desde el punto de vista escénico, la capoeira se puede convertir en una técnica especial para el actor y para el profesor de teatro, porque genera conciencia y amor propio; esto, con relación al cuidado que ambos profesionales deben tener hacia sí mismos. Dentro de la capoeira hay saberes que enriquecen esta idea de amor propio. Por ejemplo, un seguimiento de la alimentación y de la nutrición es una muestra de que el individuo está en crecimiento personal.

La capoeira, por otra parte, contribuye a la rehabilitación del espíritu. En muchos procesos formativos se usa como una lúdica en donde el participante hace buen uso del tiempo libre. Sumado a esto, alrededor del mundo se han propuesto ejercicios y rodas para ayudar a las necesidades especiales de niños con problemas de autismo, síndrome de Down, discapacidades físicas, mentales e intelectuales. Trabajar sobre el ritmo ayuda a que estos niños creen con su cuerpo una relación social, donde se escucha al otro, se reacciona eficazmente a la acción recibida. En este sentido, son importantes los procesos educativos como espacios desde donde se forma a la persona, se le dan vías para su protección y fortalecimiento, se le ayuda integralmente.

Resultan interesantes las experiencias de mestres que imparten su conocimiento sobre capoeira actualmente en escuelas en Brasil, porque varios de sus alumnos vienen de la delincuencia, con dificultades para adaptarse a su entorno social. Para esos alumnos, la capoeira devino espacio donde canalizan problemas sociales, además de una forma de vida donde se explora la condición del ser humano: sus emociones, falencias y potencialidades.

En Colombia, la capoeira viene haciendo parte de procesos de integración y bienestar. En escuelas, universidades, institutos técnicos y tecnológicos sirve como un motor que promueve el entrenamiento y el entretenimiento, sacando de la rutina a quienes participan de ella. Implica una nueva forma de ver y sentir la vida. En este sentido, el aprendizaje de la capoeira en el entrenamiento del actor y del profesor de teatro es importante por el uso que puede hacerse de sus elementos en representaciones teatrales, estimulando la expresividad y la espontaneidad.

¿Qué aspectos sensitivos y sociales fortalece la capoeira? Como se verá en el siguiente capítulo son, entre otros:

1. Confianza en el cuerpo: Alude a la capacidad de entrenarse y de aprender distintas técnicas que brinden seguridad y destreza para estar presente en la roda.
2. Riesgo en la roda: Ligado al aspecto anterior, el riesgo es la decisión que toma el capoeirista de entrar a la roda y poner en práctica lo aprendido, adquiriendo así experiencia y capacidad de autoevaluarse para perfeccionar su desempeño.
3. Percepción en la roda: Ampliación de la habilidad perceptiva, de atención y estado de alerta que debe mantenerse en las acciones del jogo.
4. Actitudes positivas ante los ejercicios marciales: El aprendizaje de la capoeira no debe darse a través de extenuantes jornadas de desgaste físico. Al contrario, la manera más indicada para incorporar esa técnica-disciplina integralmente, es asumiendo dichas jornadas como espacio de diversión y crecimiento personal.
5. Respeto al compañero: Este aspecto es de suma importancia. En una roda actualmente no ocurre el contacto físico agresivo. De acuerdo con esto, cualquier situación en la que, por error, se dé un movimiento o contacto brusco, no debe asumirse como algo personal.

6. Responsabilidad ante la comunicación: Es indispensable hacer y mantener conscientemente los procesos de comunicación acordados en las diferentes situaciones en donde el capoeirista se encuentra presente en una relación con otro.

Siguiendo lo desarrollado en cada uno de los puntos anteriores, puede decirse que la capoeira es técnica, similar al trabajo del actor; es versátil y se puede asociar al compromiso de entrar en contacto con concepciones y posturas para acondicionar el cuerpo del actor. Un cuerpo que se constituye, según Barba y Savarese, de terminaciones sensoriales que comprenden elementos exteroceptivos, es decir, auditivos, táctiles y visuales, junto a otros propioceptivos, o sea: musculares, tendinosos, articulares y vestibulares (1990, p. 118).

Ciertos puntos comunes entre capoeira y entrenamiento actoral pueden deducirse de un acercamiento a creadores que durante el siglo XX revolucionaron la creación escénica occidental.

Meterlinck, por ejemplo, propone una suerte de teatro místico, donde la creación debe estar mediada por los acontecimientos exteriores, como en una roda de capoeira, cuando el contrincante acciona sobre el otro y así recibe una reacción, sea con emotividad o sin ella. Cabe aclarar en este punto que toda acción lleva una intención o mensaje, porque contiene en sí misma una calidad de movimiento: estacato, fulgurante, fluido, etc. (Chejov, 1995, p. 127).

De acuerdo con los preceptos de Grotowski, el teatro es un vínculo sagrado, en donde los participantes interrelacionan sus experiencias y conocimientos; en este sentido, el entrenamiento actoral es aquella conexión donde el practicante compromete su ser y respira imágenes que pueden ser ajenas a él, aunque no siempre es así. Aquellos fantasmas pasados, inherentes a la vida del actor y del profesor de teatro, y las problemáticas presentes, no son insolubles; hay que aprender a vivir con ellas, encauzándolas en el entrenamiento (Matoso, 1996, p. 29). Las distintas experiencias del practicante de teatro deben estar presentes en el entrenamiento, han de contribuir a su enriquecimiento, para el

trabajo en grupo y en especial, para el trabajo consigo mismo. Cada momento es una experiencia, cada experiencia trae un aprendizaje y es en este punto donde hay una relación pura con la esencia de la capoeira.

Grotowski propone que “El cuerpo se desvanece y el espectador sólo contempla una serie de impulsos visibles. La nuestra es una vía negativa, no una colección de técnicas, sino la destrucción de obstáculos” (Matoso, 1996, p. 30-31). La crítica que hace este maestro se centra en el hecho de asumir la técnica como un instrumento de trabajo, antes que como espacio para la canalización de sueños. La técnica no solo debe centrarse en el cuerpo, ni en la acción de hacer o repetir algún movimiento. Por ese camino se perdería la labor del actor tanto como del capoeirista. La técnica, además de involucrar un cuerpo, incluye diversas sensaciones y diferentes emociones que constantemente transitan en el actor y en el capoeirista; permite a cada uno controlar sus impulsos, estar presentes y conscientes en la escena y en el jogo.

El cuerpo es una unidad que sincroniza materia, color, textura, olores. En su contexto fisiológico, psicológico y social, el cuerpo es cuestionado porque el análisis de él difiere de acuerdo a la perspectiva desde donde se mire. Un tema que ha sido discutido durante mucho tiempo, es la visión que se tiene del cuerpo como un objeto o patrón postural y no como un vehículo para estar en el mundo.

Freud revela en su discurso psicoanalítico sobre el lenguaje corporal que este es resultado de sueños, donde la imaginación constituye el camino simbólico y arquitectónico del cuerpo. Eso quiere decir que el cuerpo es una extensión de la imagen que el ser humano tiene de sí mismo (Matoso, 1996, p. 47). Lo importante de este planteamiento radica en que resalta la posibilidad que tenemos de crear constantemente imágenes. Por esta vía, el cuerpo deviene resultado de nuestras diversas facultades creativas e imaginativas.

En el entrenamiento actoral se debe definir muy bien qué tipología de cuerpo se desea impregnar de arte. El actor no debe tener una figura esbelta, formada y acondicionada, físicamente bella; un cuerpo delgado u obeso no importa al finalizar el entrenamiento. Lo realmente importante son los apoyos, habilidades y fortalezas que crean en sí mismos los

practicantes de cualquier arte (Matoso, 1996, p. 201). Y en esto la capoeira puede jugar un rol decisivo.

Tanto en la capoeira como en las artes escénicas, incluido el teatro; en otras artes marciales y en los deportes, la repetición del ejercicio, del movimiento, es fundamental. No se trata de repetir y repetir sin conocer el sentido que ello entraña. Se trata de repetir para buscar el reconocimiento personal, propio y vital de sí mismo. Se llega a la técnica de la repetición para transformar no lo externo, sino la habilidad interna del practicante-actor (Matoso, 1996, p. 204), del profesor de teatro y del practicante-capoeirista.

El cuerpo es un centro de energía en interrelación. Desde el cuerpo se crea una comunicación. Dicha comunicación en el teatro es social y política, con alcances simbólicos. Solo si se entrena adecuadamente el cuerpo, se propone al público un producto pulido, estético y de calidad.

En teatro vemos técnicas de trabajo consideradas vitales en un entrenamiento actoral: respetar ritmos respiratorios, ejercitar relajaciones, hacer masajes, mover las articulaciones, vocalizar. Dichos elementos están contenidos en propuestas de ensayo y acondicionamientos interno y externo del cuerpo (Matoso, 1996, p. 223). En ocasiones estas técnicas se vuelven monótonas, dejan de aportar esencialmente al entrenamiento y a la creación actorales. Por ello resulta importante innovar en esas técnicas, para que no se pierda el gusto por entrenar.

Para llegar al conocimiento personal necesario al actor y al profesor de teatro, es preciso partir siempre del cuerpo. Un cuerpo que, gracias a su entrenamiento, llega a la realización correcta de sus movimientos, sin tropiezos y con precisión, generalmente es un cuerpo que, a la hora de comunicar, moviliza lo profundo y conmovedor.

Dentro de la sustentación técnica que se busca con el acondicionamiento del cuerpo del actor y del profesor de teatro, es importante saber diferenciar entre el *trabajo corporal energético* y el *trabajo corporal expresivo* (Matoso, 1996, p. 225). Con el uso de la técnica de la capoeira se pretende visualizar esta dualidad.

En este punto cabe preguntarse: ¿Qué tipología de cuerpo estoy formando? ¿Entreno para verme bello exteriormente, para ganar dinero, o en verdad deseo simbolizar y significar realidades humanas a través del teatro? En el arte escénico debemos ser profesionales; la profesionalización debe verse como un comportamiento escénico claro, limpio y transparente (Matoso, 1996, p. 225).

La expresión en el teatro emana de una energía que reside en el cuerpo del actor. A veces, dicha expresión es vista como un canalizador de la fuerza interna y externa, como un medio lúdico que permite divertirse, o como un lugar catártico donde se llevan los sentimientos a un clímax.

Un cuerpo es un campo de fuerzas desiguales, un medio nutritivo disputado por una pluralidad de fuerzas. Dos fuerzas cualesquiera, desiguales, construyen un cuerpo a partir del momento que entran en relación; por eso, el cuerpo es siempre fruto del azar, en el sentido nietszcheano, y aparece siempre como la cosa más sorprendente (Matoso, 1996, p. 242).

De acuerdo con lo anterior, puede decirse que el arte no imita sino que crea, sugiere, induce una realidad otra en la percepción del espectador. Y que en el caso de las artes de la escena, esa otra realidad puede construirse, recrearse, también, desde el entrenamiento aportado por la capoeira.

A través de la capoeira, el actor y el profesor de teatro pueden dibujar acciones limpias en el espacio. Gracias al entrenamiento corporal, que puede incluir elementos de capoeira y que deviene factor decisivo para la puesta en escena, el producto teatral tiene un potencial energético distinguible: no será lo mismo el arte presentado por un novato al entregado por un profesional, quien realmente busca personalizar imágenes sugestivas de realidades propias o ajenas.

Teniendo en cuenta que la herramienta principal de trabajo del actor es el propio cuerpo, la capoeira serviría como un fundamento teórico-práctico para el pre-calentamiento y el

acondicionamiento corporales. Los aspectos sobre los que podemos desarrollar esta idea son los siguientes:

- *Resistencia.* “Es una actividad física en la cual no se pueden detener los movimientos por un periodo de tiempo extenso” (Torres, 1996, p. 22). La resistencia se presenta en el entrenamiento del actor/capoeirista, poniendo a prueba su capacidad física y mental para no rendirse y sobrepasar así los límites del cansancio.
- *Flexibilidad.* Es una cualidad física que permite al sujeto desplazar sus palancas (músculos) en su amplitud máxima. La flexibilidad es una habilidad que requiere tanto el cuerpo del actor como el del capoeirista. Permite a ambos un mejor desempeño a la hora de realizar las actividades físicas, evita diferentes tipos de lesiones y dispone el cuerpo para las distintas labores del quehacer profesional.
- *Oposición.* El principio de oposición constituye la base sobre la que el actor construye y desarrolla todas sus acciones. Una de las primeras hipótesis de Barba frente al entrenamiento actoral, tiene que ver con el concepto de tensión física en oposición, donde están comprometidos los músculos, los que deben llevar un grado de energía en contraposición (Barba y Savarese, 1990, p. 87). Cuando el actor entrena, su presencia ayuda a comprender la energía que contiene el cuerpo, ante todo su calidad. En el incremento de energía y su equilibrio al intercambiar la fuerza, está la vida de un actor. “La danza de las oposiciones se baila en el cuerpo, antes que con el cuerpo. Es esencial comprender este principio de la vida del actor: la energía no corresponde necesariamente a movimientos en el espacio” (Barba y Savarese, 1990, p. 233). Por su parte, los movimientos de los capoeiristas constantemente transitan en oposiciones. Un ejemplo claro es la esquiva, que obliga al practicante a tener en oposición sus piernas y brazos. Al igual que en el entrenamiento de un actor, el máximo nivel de energía y el equilibrio son principios fundamentales en la práctica de la capoeira.



- *Fuerza.* Es el uso de la resistencia para lograr la contracción muscular, y así incrementar las capacidades y posibilidades frente a determinado movimiento o ejercicio. Dentro del trabajo del actor, la fuerza es una dimensión única, pero la dirección y la cualidad de energía con la que se conduce varían. La fuerza no significa estar en tensión; no es violencia, es apoyar el propio equilibrio cuando los movimientos adquieren tensión. La fuerza no ha de ser netamente corporal, puede verse en la disposición física e intencional que tengan el actor y el capoeirista al estar en la escena y en el jogo. Es importante no hacer un uso inadecuado de la misma al punto de forzar, porque las acciones o movimientos no serán orgánicos y se verán falsos. La fuerza debe mantenerse controlada, en nivel medio.
- *Equilibrio.* La capacidad del hombre para mantenerse erguido y desplazarse en el espacio desde dicha posición, es el resultado de una serie de relaciones y tensiones musculares de nuestro organismo. Enriqueciendo su propuesta de entrenamiento actoral, Barba sugiere pensar en el *ánima*, un término que permite la comprensión del flujo de acción porque representa el latido, la vibración y el ritmo del actor disciplinado. Barba presenta el concepto de equilibrio como una manera que permite al actor mantenerse erguido y desplazarse en cualquier posición en el espacio, al tiempo que es el producto de la tensión muscular del organismo. El equilibrio se origina desde el momento mismo de los desplazamientos o movimientos del hombre, desde su centro de gravedad (Barba y Savarese, 1990, p. 105). Los capoeiristas deben tener un control total sobre este aspecto, porque es básico en el cambio de movimientos y de pesos. El equilibrio no solo está presente en el desplazamiento del actor y del capoeirista, también interviene en los estados internos y emocionales de ambos. Saber equilibrar lo interior con lo exterior es necesario para la escena tanto como para el jogo.
- *Energía.* Es algo preciso que todos pueden identificar: su fuerza muscular y nerviosa. El concepto de energía, que es igual a fuerza y eficacia en el trabajo, suele asociarse al ímpetu externo, al grito, al exceso de actividad muscular y nerviosa. Cuando el actor que se entrena juega a oponer las partes del cuerpo, está en un

camino asertivo sobre la pre-expresividad. Si comparamos la técnica del kung-fu y su pertinencia en la técnica de la actuación, podríamos decir que hay puntos de encuentro en elementos como la energía, que es la vida misma de quien realiza la acción, la presencia del actor (Barba y Savarese, 1990, p. 84). El cuerpo sin acción no existe y sin emoción tampoco. Cada movimiento pre-expresivo es emotivo gracias a la energía de la acción sucedida en el cuerpo. La kinestética es esa emoción mostrada por una acción, que equivale al sentido mismo de hacer arte escénico (Barba y Savarese, 1990, p. 112). La energía enmarca todos los aspectos claves del entrenamiento del actor y del capoeirista, es la que permite una labor orgánica y real de las acciones escénicas y los combates en capoeira. La energía permite al actor/capoeirista entregar por completo su presencia y mantenerse vivo en la escena/jogo.

Bertolt Brecht trabajaba la pre-expresividad en la presencia escénica y proponía en sus formas de entrenamiento actoral saltos danzarios para asociar el cuerpo a centros de energías no conocidos y a significados inesperados. El actor debe crear una cadena de movimientos automatizados que le permita recordar y recrear su partitura de trabajo (Barba y Savarese, 1990, p. 122).

El actor puede relacionar en su entrenamiento las problemáticas sociales y los conflictos de su vida con el trabajo, cuando descarga sus energías o las encauza hacia la resistencia y potenciación de sus capacidades. Llevar su situación real hacia una ficticia, en situación extrema dentro del entrenamiento, transporta al actor hacia lugares desconocidos de la mente, haciéndolo experimentar en su cuerpo una vida otra, tal vez mejor y menos compleja.

- *Coordinación.* Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo para sincronizarse bajo parámetros de trayectoria. El intercambio de personajes dentro del entrenamiento actoral precisa la movilización de dos estilos. Lo primero sería moverse entre lo fuerte, vigoroso y agitado de un personaje; y lo segundo, entre lo delicado, suave y gentil del otro. Todo movimiento está causado por una fuerza,

pero lo realmente importante es cómo se transmite estética y visualmente al público, que cree en una obra artística elaborada. La coordinación permite en el capoeirista que sus movimientos sean más ágiles y audaces, en especial si se tiene control sobre esos movimientos.

- *Ritmo*. Libera al actor de su arbitrariedad, de su temperamento personal. Meyerhold creía que las palabras no lo decían todo, que se debía diseñar una escala o dibujo de movimientos en el entrenamiento del actor que definiera los gestos, las actitudes, los silencios, las miradas. Además, afirmaba que lo grotesco en la danza es una lucha que se basa en el contenido y en la forma (Barba y Savarese, 1990, p. 164). Es primordial que el ritmo prime en la escena y en el jogo, y que sea manejado cuidadosamente por el actor/capoeirista, pues el ritmo viene a ser la energía, los latidos y vibraciones todas de las acciones escénicas. En esa medida, mantiene conectados a los actores/capoeiristas y a sus espectadores.

De acuerdo Meyerhold, para que el actor alcance el máximo de sus posibilidades debe estar inmerso en una dinámica dancística, porque en el movimiento del cuerpo está la esfera del ritmo.

La metodología de trabajo de Meyerhold incluía los siguientes elementos (Barba y Savarese, 1990, p. 169), que serán presentados en su vinculación posible con la capoeira:

- *Equilibrio precario*. En la capoeira el equilibrio precario se evidencia en la mayoría de los movimientos. Para estar presente y verse vivo, el cuerpo aquí debe estar en posiciones extra-cotidianas. Las esquivas y bloqueos requieren de contracción muscular y cambios de pesos constantes.
- *Dinamismo de los contrarios*. Durante el jogo son constantes los movimientos de los capoeiristas, dichas posiciones funcionan como acción y reacción. Cuando un capoeirista efectúa un ataque, la reacción inmediata del otro participante es de protección y ataque. De esta manera se convierte en un ciclo dinámico de acciones y reacciones.

- *La danza de la energía.* Está presente en todos los capoeiristas durante la ejecución del jogo. Supone la presencia física y mental a la hora de atacar y defenderse, de esperar y recibir el ataque, de conjugar los distintos movimientos simultáneamente, al momento de desplazarse dentro del círculo y en especial, al momento de contener la energía.
- *La biomecánica.* Funciona en la capoeira como el medio para entrenar y adiestrar el cuerpo, para así lograr que se comporte como un conjunto de canales energéticos en función del trabajo corporal y del manejo de las emociones.

Concluida la anterior exposición, corresponde reflexionar brevemente a partir la experiencia personal del autor del presente informe investigativo.

Desde su posición como practicante y enseñante de capoeira, dicho autor ha transitado por diversas perspectivas en su relación con la capoeira. En un principio la veía como un medio para adiestrar el cuerpo y acondicionarlo al esfuerzo y al trabajo físico. Más tarde, sobre todo desde el rol docente, comprendió que la finalidad de la capoeira no se centra únicamente en entrenar el cuerpo para ser excelente en su ejecutoria. Al contrario, este arte marcial nos invita a tener en cuenta los aspectos que lo constituyen y lo hacen ser lo que es.

La capoeira trae consigo sus orígenes, vinculados a las luchas sociales por la auto-dignificación, el carácter ritual que se vio obligada a adoptar para supervivir y cumplir su cometido emancipador, su difusión a través de diferentes países, junto a su cercanía a las artes de la escena.

Como estudiante de Licenciatura en Artes Escénicas, enseñar capoeira llevó al autor de este informe a fortalecer una mirada artística de la misma. Y desde allí, a tratar de vincular su técnica de entrenamiento con la movilización de emociones, sensaciones y sentimientos en el trabajo físico-corporal. Así surgió una la posibilidad de construir un proyecto de aula, que será presentado en el siguiente capítulo.

### **CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO EN CAPOEIRA PARA LA LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.**

Hablar de comunicación es hablar de cuerpo, y viceversa. El cuerpo representa lo que somos, revela nuestro pasado y nuestro futuro. Es el encargado de recoger nuestras experiencias y conocimientos tanto en la vida académica o profesional como fuera de ella.

Una premisa de este estudio consiste en que el actor y el profesor de teatro pueden asumir en la práctica nuevos ejercicios y dinámicas para potenciar la energía de su cuerpo en función del desempeño tanto artístico como docente. Como en otras áreas del conocimiento, en las artes escénicas el hacer tiene múltiples dimensiones: social, técnica, ética, estética... Se trata, con esta propuesta, de fomentar la autoconciencia, la interacción, la coordinación y ante todo, la responsabilidad corporal en un determinado espacio de trabajo.

#### **Justificación**

Este proyecto intenta fortalecer algo que ya se fomenta en el futuro profesor de teatro de la Licenciatura en Artes Escénicas (LAE): un pensamiento y un sentimiento orientado hacia la educación del cuerpo, en permanente escucha del mismo. El cuerpo es dueño de un conocimiento efectivo que traspasa roles sociales y permite el re-encuentro con la condición humana.

Lo vivenciado-aprendido por los estudiantes de la LAE a través del entrenamiento en capoeira que se propone, podrá impactar sus desempeños cotidianos y su práctica docente, espacio donde se pone a prueba qué se conoce de lo disciplinar y cómo transponerlo adecuadamente al ámbito escolar.

Elemento esencial de la disciplina corporal es la sistematicidad del entrenamiento. Y lo es también el trabajo colectivo, el entrenamiento grupal donde no debe haber lugar para burlas y desórdenes propios de la cotidianidad. Esto es algo más que disciplina frente a lo corporal: es disciplina profesional para un educador escénico, tanto como para un actor.

El entrenamiento que se propone debe contribuir a desarrollar, desde bases de disciplina, la atención del estudiante de la LAE considerando la experiencia de su propio cuerpo, en aras de fortalecer lo emotivo de las relaciones humanas, al tiempo que la participación y la integración como vías donde lo volitivo establece pautas de crecimiento compartido.

Este proyecto es una modesta contribución para que sigamos, en la LAE, aprendiendo a pensar con el cuerpo, como pedía Jerzy Grotowski en *Hacia un teatro pobre*.

### **Contexto**

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) es una institución pública de subordinación nacional. En su mayoría, los estudiantes que a ella ingresan se ubican en estratos bajos (1, 2 y 3). Tiene cinco facultades y varias licenciaturas, entre ellas la de Artes Escénicas, que se integra, junto con Música y Artes Visuales, a la Facultad de Bellas Artes.

En la configuración de un nuevo ciudadano, comprometido con la paz, la justicia y la equidad, capaz de promover desarrollo y cambios en la educación colombiana, la LAE defiende la investigación, junto a la inclusión de estrategias pedagógica innovadoras.

Impulsar la construcción del proyecto político de la nación es parte de la razón de ser de la UPN. De igual manera, se procura desarrollar procesos de investigación, innovar y orientar desarrollos pedagógicos que impacten sobre diversas modalidades del sector educativo, en las estructuras sociales y en contextos culturales.

### **Objetivo general de esta propuesta**

Conocer la técnica básica de capoeira como método de acondicionamiento físico para la formación personal y grupal en términos de autoconciencia, interacción y entrenamiento.

### **Objetivos específicos**

- Fomentar auto-reconocimiento a través del lenguaje corporal.
- Promover la construcción de sentidos de ser y de hacer a través de la práctica de la capoeira.
- Ejercitar física y psicológicamente al estudiante de la LAE.

- Facilitar diferentes formas de expresión en el estudiante de la LAE.
- Estimular su amor por el trabajo escénico.

### **Metodología y contenidos**

Durante este entrenamiento básico en capoeira, los futuros formadores de teatro serán sujetos activos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El entrenamiento se divide en tres momentos o etapas.

#### Etapa conceptual

Consiste en el conocimiento teórico de la técnica de la capoeira, mediante charlas y ejercicios básicos o de primera prueba en el cuerpo.

Fase 1. Se explicarán los conceptos de capoeira angola y capoeira regional.

Fase 2. Prueba en el cuerpo: Línea de acciones físicas propuesta por el docente-entrenador, donde se exploran las habilidades físicas con las que llega el estudiante que asumiría estos contenidos como parte de su formación.

Fase 3. Primeros desarrollos de los ejercicios básicos, que se detallan en un cuadro más adelante.

#### Etapa exploratoria

Consiste en la imitación de los movimientos de la capoeira dentro del juego y la acción.

Fase 4. Desarrollo de ejercicios básicos de capoeira angola y regional.

Los movimientos básicos de capoeira (sin las avanzadas) se presentan a través de cinco contenidos:

- a. Fuerza
- b. Resistencia
- c. Velocidad

- d. Flexibilidad
- e. Coordinación

El siguiente cuadro recoge tales contenidos, con sus correspondientes propósitos y ejercicios afines a la propuesta. Las imágenes visuales de los ejercicios pueden verse en el Anexo 5, que hace parte del presente informe.

CONTENIDO	PROPÓSITO	EJERCICIO
Fuerza	<p><i>Zona baja.</i></p> <p>Correr para potenciar y fortalecer piernas, en una pista de patinaje, de fútbol, de baloncesto o al aire libre.</p>	<p>Salto agrupado:</p> <p>Saltamos con las dos piernas, llevando las rodillas al pecho y tratando de abrasarlas durante un instante (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 34).</p> <p>Salto de extensión:</p> <p>Saltamos con las dos piernas juntas y extendemos el cuerpo en el aire, llevando la cabeza hacia atrás y los brazos rectos hacia arriba (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 34).</p> <p>Salto con un pie:</p> <p>Doblamos la rodilla, tomamos el tobillo con la mano mientras se va saltando con la otra pierna. Intercambiamos el ejercicio hacia la otra pierna (Torres, L. <i>Capoeira, arte</i></p>



		<i>marcial del Brasil</i> , 1996, p. 34).
<i>Zona alta.</i>	Corresponde al trabajo que se hace sobre las extremidades superiores, los pectorales, los dorsales, etc., además de algunas flexiones de brazos.	<p>Flexión común: Acostarse en el suelo boca abajo, colocamos las manos en este y extendemos los brazos elevando el cuerpo. Desde allí flexionamos los mismos para descender y ascender. (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 35).</p> <p>Flexiones de tríceps: Igual al ejercicio anterior, con la diferencia de que ahora se colocan las manos juntas (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 35).</p> <p>Flexiones de dorsales: Como los dos anteriores, pero en este caso se separan los brazos lo más posible (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 35).</p>
<i>Zona media.</i>	Trabajo sobre las abdominales superiores, inferiores y cruzados.	<p>Abdominales superiores: Flexionando las rodillas se enganchan los pies a algún saliente para evitar que estos se levanten. De esta manera la fuerza recaerá en los músculos del abdomen y no en los de la espalda. Se colocan las manos en la nuca y el cuerpo descenderá hasta casi tocar el suelo (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 36).</p>

		<p>Abdominales inferiores: Acostados en el suelo, de cúbito dorsal, levantamos en forma recta las piernas y colocamos las manos bajo los glúteos. Desde allí, realizando un esfuerzo con el abdomen, elevamos la cadera del suelo y la volvemos a bajar (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 36).</p> <p>Abdominales cruzados: Nos acostamos en el suelo, flexionamos una pierna y colocamos el otro pie sobre la rodilla contraria. Ponemos las manos en la nuca y levantamos e cuerpo en diagonal para llegar hasta la rodilla de la pierna flexionada, con el codo contrario (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 37).</p>
Flexibilidad	A través de ejercicios concretos, aflojar la contractura músculo-articular.	<p>Rotación de cuello: En ambos sentidos movemos la cabeza diciendo si y no, en péndulo (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 37).</p> <p>Rotación de brazos: En ambos sentidos movemos los brazos en ocho, uno hacia adelante y otro hacia atrás (Torres, L. <i>Capoeira,</i></p>

		<p><i>arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 38).</p> <p>Rotación de cintura: En ambos sentidos movemos la cintura en péndulo, adelante y hacia atrás (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 38).</p> <p>Saludando al cielo: Firmes, un brazo hacia arriba mirando la mano, el otro trata de bajar lo más posible, torciendo la cintura de costado (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 38).</p> <p>Rotación de cadera: Giramos la cadera ampliamente en ambos sentidos (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 39).</p> <p>Rotación de piernas: Elevamos una pierna con la rodilla flexionada y describiremos círculos completos con ella en esa posición (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 39).</p> <p>Rotación de rodillas: Con la rodilla flexionado, giramos en ambos sentidos (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 39).</p>
--	--	--

		<p>Rotación de tobillo: Apoyamos una punta del pie en el suelo y giraremos el tobillo (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 39).</p>
	<p><i>Estiramiento.</i> Ejercicios suaves y mantenidos que preparan los músculos para una actividad de mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.</p>	<p>Estirar apoyados en un poste, balanceando la pierna hacia adelante y hacia atrás.  Sentados, estirar brazos hasta tocar los pies.  De pie con piernas abiertas, tocar pies a lado y lado (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 40).</p>
<p>Coordinación y resistencia</p>	<p>Movimientos básicos de pie.</p>	<p>Ginga: Danza de combate con movimiento constante.  Mantiene el cuerpo relajado para una rápida respuesta. Su objetivo es encadenar movimientos (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 42).  Aú: También podemos llamarlo media luna. Es un movimiento de defensa para escapar de los barridos (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>,</p>

		1996, p. 44).
	Movimientos básicos en el suelo.	<p>Negativa: Partiendo de la posición base ginga, descendemos el cuerpo hasta quedar de cunclillas y extendemos una pierna al frente, con la rodilla semiflexionada y apoyando el en suelo la parte externa del pie. La mano del mismo lado se apoya en el suelo y la otra protege el rostro. El cuerpo se mantiene inclinado hacia adelante (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 45).</p> <p>Role: Se utiliza para alejarse de y acercarse al adversario (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 46).</p> <p>Role se aproximando: Desde la posición de negativa avanzamos con la pierna que se tenía recogida. Realizamos un giro pivotando sobre el pie de la pierna que tenía extendida en la negativa, quedando de espaldas al adversario, con las manos apoyadas en el suelo y observando por un costado (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 46).</p>

		<p>Role se afastando:</p> <p>Desde la posición base de ginga, pasamos a posición de ginga danzante. Desde allí, giramos al costado y bajamos el cuerpo hasta quedar en negativa. Proseguiremos realizando el rolé, dirigiéndonos hacia nuestra espalda, alejándonos y quedando frente al adversario (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 47).</p>
Resistencia y fuerza	Patadas (chutes)	<p>Patada frontal (ponteira):</p> <p>Desde la posición danzante recogemos la pierna de atrás, elevamos la rodilla, apuntamos con el pie hacia abajo y doblamos los dedos hacia arriba. Después, estiramos la pierna al frente, golpeando con el meta tarso. Por ultimo, recogemos la pierna, quedando en posición base de ginga (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 48).</p> <p>Empuje (bêncao):</p> <p>Se ejecuta como una patada frontal, empujando. Desde la posición danzante, elevamos la rodilla con el pie apuntando hacia arriba. Extendemos la pierna empujando con la planta del pie y volvemos a la posición de base (Torres, L. <i>Capoeira,</i></p>

		<p><i>arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 49).</p> <p>Patada a la luna (chute na lua): Es una patada frontal, recta y ascendente. Desde la posición danzante, pateamos al frente y arriba. Manteniendo la pierna siempre recta, regresamos a la base (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 49).</p> <p>Martillo (martelo): Es una patada circular. Desde la posición danzante, giramos el pie de apoyo. Elevamos la rodilla y giramos la cadera, colocándose casi lateralmente. Estiramos la pierna en un movimiento circular, golpeando con el empeine. Recogemos, flexionando la rodilla, y volvemos a la base (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 50).</p> <p>Lateral (chapa): Desde la posición danzante giramos el pie de apoyo hacia afuera, recogemos la pierna de atrás llevando el pie a la altura de la rodilla contraria, y girando bien el cuerpo para quedar lateralmente. Estiramos la pierna golpeando con el talón. Por ultimo,</p>
--	--	---

		<p>recogemos la pierna y volvemos al punto de partida (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 51).</p> <p>Media luna (meia-Lua): Es una patada con la parte interna del pie. Desde la posición danzante, elevamos la pierna recta hacia fuera y la traemos al frente describiendo un círculo, llegando a la máxima altura, y golpeamos con la parte interna del pie. Completando el semicírculo, descendemos la pierna al otro lado sin llegar al suelo, y desde allí vuelve a la base (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 51).</p>
Resistencia	Esquivas	<p>Cocorinha: Desde la posición base de ginga, bajamos el cuerpo hasta quedar de cunclillas, pero con los dos pies asentados por completo en suelo y las manos en guardia. Por último, regresamos a la posición inicial (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 52).</p> <p>Queda de cuatro: Desde la posición base descendemos a cocorinha, pero a medio camino lanzamos el cuerpo hacia atrás, apoyando los pies y las manos en el</p>



		<p>suelo, como en cuatro “patas”, pero de espaldas al suelo. Finalmente, volvemos a la posición base (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 52).</p> <p>Resistencia: Desde la posición danzante, giramos el cuerpo hacia el costado de la pierna retrasada y nos agachamos. Seguidamente, cercamos las piernas y la que esta al frente se apoya sobre el metatarso. La mano de atrás se apoya en el suelo y la otra queda en guardia (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 53).</p>
<p>Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.</p>	<p>Barridos (rasteiras)</p>	<p>De frente: Desde negativa extendemos la pierna derecha, y con un movimiento circular enganchamos la parte interna del pie del compañero, a través del talón. Por ultimo, recogemos la pierna con fuerza, provocándole un desequilibrio (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 54).</p> <p>Girada: Desde resistencia giramos el cuerpo en círculo, a la vez que extendemos la pierna izquierda, apoyando ambas manos en el suelo. Continuamos el</p>

		<p>giro hasta enganchar con nuestro talón el pie izquierdo de nuestro oponente (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 55).</p> <p>Combinadas: Realizamos una rasteira frontal a la pierna adelantada del compañero, que logre esquivarla. Aprovechando la fuerza del movimiento circular, atacamos la pierna atrasada con una rasteira girada (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 56).</p> <p>Galopante: Con la ginga, se va cambiando la guardia de los abrazos a la vez que se va cambiando la posición de las piernas. Usando ese movimiento, extendemos los brazos y lanzamos una cachetada (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 34).</p>
Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.	Secuencias (Seqüências)	Son combinaciones de los movimientos aprendidos, a manera de combate pre-establecido (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i> , 1996, p. 57).
Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.	Juego (o jogo)	Se trata de un juego en donde los golpes no llegan al compañero. Es un entrenamiento que se realiza en una roda de capoeira, y quienes ven el

		<p>juego se sientan en un círculo. Los capoeiristas actúan en forma libre, atacando y defendiendo con todo lo aprendido (Torres, L. <i>Capoeira, arte marcial del Brasil</i>, 1996, p. 62).</p>
--	--	---

### Etapas de improvisación

Fase 5. Consiste en crear instalaciones escénicas con las herramientas o ejercicios aprendidos durante las cuatro primeras fases, tomando en cuenta la historia de la capoeira y nuestra cultura colombiana. Estas instalaciones se recrean a través del juego, cuando el estudiante es capaz de danzar la capoeira mientras crea partituras individuales o rodas.

El juego (o jogo) es una herramienta que promueve la espontaneidad, la atención y la integración grupal. Los ejercicios allí realizados arrojarán herramientas corporales y psicológicas para crear situaciones o atmósferas pertinentes a la construcción de personajes y situaciones dramáticas.

En procesos educativos y de montaje teatral, el juego ayuda a redescubrir distintos modos para expresar emociones. Desde lo lúdico, el estudiante pueda explorar y estimular la imaginación, su capacidad crítica y la reflexión alrededor de los lenguajes corporal, sensorial, verbal y gestual.

Entre más divertidos y participativos sean los juegos que se desarrollen, los estudiantes o talleristas se sentirán con mayor poder de decisión, al tiempo que estarán en mejores condiciones para trazarse metas autónomamente, como jóvenes que ya son. Dentro de esos juegos escénicos pueden abordarse aspectos como;

- ✓ Relajación corporal.
- ✓ Indagación corporal (huesos, articulaciones y músculos).
- ✓ Trabajo sobre los sentidos (autoconocimiento personal).
- ✓ Técnica vocal (conciencia sobre la respiración y el aparato fonador).

- ✓ Concentración (nivelación de espacio y ritmo).
- ✓ Dramatización.

Sería aconsejable realizar una socialización, dentro o fuera del espacio académico, que permita abrir el proceso de entrenamiento, comunicarlo a otros, para desde allí intentar reflexiones globales sobre el mismo.

El tiempo para llevar a cabo el entrenamiento propuesto variará, según las condiciones del entorno donde se desarrolle. Como se trata de aprender la ejecución rigurosa de ciertos ejercicios que, aunque básicos, pueden implicar riesgos, sería aconsejable tomar como mínimo un período lectivo y como máximo, cuatro períodos lectivos, para introducir este tipo de entrenamiento en la LAE.

La propuesta no es cerrada sino abierta. Se puede tomar de ella toda la ejercitación o solo partes de la misma. Asimismo, sobre la base descrita, se pueden acometer ejercitaciones avanzadas.

Lo importante es que el estudiante de la LAE, o quien haga parte de este entrenamiento en otros contextos, destruya automatismos y descubra habilidades físicas y emocionales para su mejor desarrollo y proyección como persona, como educador, como artista.

## CONCLUSIONES

Los movimientos físicos de una persona, incluyendo sus bloqueos, están relacionados con la biología y con la historia de vida del individuo.

La capoeira es un arte marcial con una técnica que, a su vez, brinda esquemas dinámicos que cualifican y benefician el cuerpo del ser humano, especialmente de aquella persona vinculada a las artes escénicas.

Tanto la capoeira como el teatro, al construir una cadena de acciones de la que se pueda participar/observar, utilizan la imitación-fijación de movimientos.

En el teatro y en la capoeira, el entrenamiento permite la adquisición de capacidades o habilidades físicas, que ayudan al practicante de cada una de esas artes o experiencias estéticas a desarrollar/perfeccionar tales capacidades y habilidades.

Gracias al movimiento y a herramientas prácticas, se pueden sobrepasar limitaciones y nivelar posibilidades físicas.

Como arte marcial con un origen ritual y una forma danzario-circense en su ejecución, la capoeira emplea el juego, una práctica cultural fundamental en el desarrollo de la especie humana, de sus civilizaciones y de sus diversas expresiones, entre ellas la artística y concretamente la dramática.

Los juegos y objetos que confieren ritmo y musicalizan las rodas en capoeira, están pensados para solucionar conflictos.

El arte escénico es un medio, un espacio, una práctica social que canaliza energías y establece comunicaciones o acuerdos desde lo simbólico. El arte representa/reproduce/recrea una cultura. Allí los ganadores no son tan importantes, lo mismo que en la capoeira actual. En el teatro como en la capoeira, importa mucho más la tensión, el juego que se articula y despliega, el diálogo que se establece, donde lo físico y lo emocional son llevados a un primer plano de intercambio, tomando en cuenta todo el tiempo la presencia energética, física y emocional del otro, quien queda obligado a actuar del mismo modo.

Sin dudas, es positiva toda praxis artística, escénica o deportiva que ayude a entender el cuerpo y a confrontarlo. Por ese camino, desde el arte escénico, desde algunas terapias y también desde la capoeira, se pueden borrar máscaras personales y superar fantasmas sociales que lastran la proyección armónica de un ser humano.

El cuerpo es una unidad que sincroniza materia, color, textura, olores... El cuerpo en su contexto fisiológico, psicológico y social, es cuestionado porque el análisis sobre él difiere de acuerdo a la dimensión desde donde se mire. Un tema que ha sido discutido durante mucho tiempo, es la visión que se tiene del cuerpo como un objeto o patrón postural y no como un vehículo para estar en el mundo. El presente estudio se afilia a la segunda posición (el cuerpo como vehículo/modo de estar en el mundo), y propende por su enriquecimiento dinámico desde el entrenamiento en capoeira, buscando movimientos extra-cotidianos que revitalicen creativamente la comunicación que podemos desarrollar con quienes nos rodean, con nuestro entorno todo.

Con mucho, nuestros movimientos son ejecutados por impulsos de la mente, o por simple gusto. Un educador escénico debe saber reflexionar, y debe enseñar a reflexionar, desde la teoría y desde la práctica, alrededor de lo orgánico del movimiento físico, y de nuestras posibilidades para intervenir esos movimientos con el pensamiento, con estrategias didácticas que sustenten lo creativo y lo específico de cada ser humano.

Este proyecto ayuda a ampliar la perspectiva cognitiva dentro de los procesos educativos, porque invita a la búsqueda constante de una serie de elementos como: el riesgo mientras se juega, la escucha, el contacto, la confianza en el otro, la emoción para consagrar un buen ejercicio, el respeto y el cuidado hacia el compañero y hacia sí mismo, la versatilidad y el compromiso frente a creencias y posturas del compañero.

Si en el teatro se valoran y representan las imágenes vivas, el actor, como el profesor de actuación o de teatro en general, está/debe estar en una constante búsqueda de nivelación o superación. Y para ello necesita recurrir a la técnica, no para recordarla/repetirla mecánicamente sino para crear fluidez, seguridad y libertad. Es decir, la técnica apunta a

que el creador escénico acumule o recoja dentro de sí una serie de aptitudes y de cualidades liberadoras y profundas.

En el entrenamiento teatral inspirado/influido por la capoeira, emergen/pueden emerger elementos claves para el actor, tanto para su construcción física (calidades de movimientos, posturas extra-cotidianas, características corporales) como para la construcción de líneas de comportamiento de los distintos personajes (emociones, sentimientos, características de personalidad). Estas herramientas proporcionadas en el entrenamiento mantienen vivo y presente al actor en los ensayos y en las escenas, además se obtiene un nivel de desempeño alto a la hora de crear sobre el escenario.

Como docente, el autor del presente informe investigativo reafirma la funcionalidad de la capoeira en la enseñanza del teatro. Al comenzar una clase con calentamiento y entrenamiento basados en aquel arte marcial, se logra concentrar la atención y canalizar las diferentes energías que surgen de los estudiantes. La capoeira, además, es un medio preciso para mantener en ellos la presencia física, la vibración emocional y el gusto permanente por participar en las diferentes actividades de aula.

Al autor del estudio la capoeira igualmente lo ha enriquecido tanto en lo personal como en lo profesional, permitiéndole un mejor entendimiento de su cuerpo, a niveles físico y funcional. Además, la capoeira le ha permitido superar algunos vacíos que tenía en cuanto a su formación en danza y en acrobacia. Pero el aporte más importante que le ha dejado la capoeira, ha estado en ayudarlo a entender las realidades sociales que nos rodean, lo que ha facilitado su labor docente y creativa con personas afectadas directamente por dichas realidades, en aras de lograr cambios en su diario vivir.

El proyecto pedagógico presentado (propuesta de entrenamiento para la LAE de la FBA-UPN) solo intenta contribuir a que el estudiante de dicho programa continúe adquiriendo unas cualidades profesionales en su ejercitación física, esta vez desde un lenguaje elaborado con otras características histórico-culturales: la capoeira.

Se consideran cumplidos los objetivos que dieron origen a la presente investigación que, eventualmente, pudiera tener continuidad en el seguimiento riguroso a una puesta en práctica de lo aquí propuesto.

Una posible manera de poner en práctica los resultados de esta monografía en el plan de estudios de la LAE sería, tal vez, constituir un espacio académico electivo desde donde realizar entrenamientos con la técnica básica de la capoeira.



## **ANEXO 1. GLOSARIO DE TÉRMINOS USADOS EN CAPOEIRA.**

### **A**

ABADÁ: Pantalón de capoeira.

ABALAR: Agitar, sacudir, causar temor, partir, retirar precipitadamente.

ATABAQUE: Instrumento de percusión utilizado en la roda.

AÚ: Movimiento de capoeira (En Perú se le conoce como Hasta de molino).

### **B**

BAMBA: Experto de capoeira, jugador experimentado

BATER: Pegar o golpear.

BATIZADO: Bautizo, ceremonia donde el alumno se inicia oficialmente en capoeira.

BENÇAO: Movimiento de capoeira.

BERIMBAU: Instrumento típico de capoeira.

BRINCAR: Jugar, divertirse y bromear.

### **C**

CHAPA: Movimiento de ataque en capoeira.

CORDA: Cuerda que simboliza la graduación de cada capoeirista.

### **D**

DANÇA: Danza.

### **F**

FLOREIO: Movimiento acrobático.

FOLHA SECA: Hoja seca, movimiento de capoeira.

FORÇA: Fuerza.

FORMADO: Graduación en capoeira.

FORTE: Fuerte.

## **G**

GALOPANTE: Movimiento de ataque de capoeira.

GINGA: Movimiento básico en capoeira, de este parten la mayoría de los ataques y bloqueos.

GINGAR: Balancearse, inclinar el cuerpo de un lado para el otro.

GUNGA: Berimbau grave que comanda la roda.

## **I:**

IÚNA: Toque creado por el mestre Bimba para indicar que solo pueden jugar los mestres.

## **J**

JOGADOR: Jugador.

JOGO: Juego en donde dos capoeiristas ponen en práctica las técnicas aprendidas, teniendo la libertad de realizar combinaciones creadas por ellos mismos.

## **L**

LADAINHA: Oración con la que se inicia una roda de capoeira, una historia de capoeira.

LIÇAO: Lección.

LUA: Luna.

## **M**

MACACO: Movimiento de capoeira.

MACULELÉ: Danza ritual afro-brasileira, con palos y machetes.

MALANDRAGEM: Grupo de malandros, holgazanes. Malicia.

MALANDRO: Ladrón, pillo, callejero.

MANDINGA: Malicia, habilidad en la práctica de capoeira.

MARTELO: Martillo, movimiento de ataque en capoeira.

MATO: Arbusto, matorral.

MEIA LUA: Movimiento de capoeira en forma de media luna.

MESTRE: Maestro, graduación alcanzada por toda una vida dedicada a la capoeira.

MEXER: Mover.

## **O**

ONÇA: Jaguar.

ORIXÁS: DIOSES YORUBAS.

## **P**

PALMARES: Nombre del más famoso quilombo.

PANDEIRO: Pandereta, instrumento que se utiliza en la roda de capoeira.

PAU: Palo.

PROFESSOR: Profesor, graduación en capoeira.

PULO: Salto, brinco.

## **Q**

QUADRA: Estrofa de cuatro versos.

QUEIXADA: Quijada, mandíbula, movimiento de capoeira.

QUILOMBO: Comunidades o pueblos de esclavos fugitivos en Brasil.

## **R**

RAÇA: Raza.

RABO DE ARRAIA: Cola de mantarraya, movimiento de capoeira.

RASTEIRA: Rastrera, movimiento de capoeira.

RECO RECO: Instrumento de percusión.

REGIONAL: Estilo de capoeira creado por el mestre Bimba.

RODA: Rueda, círculo para llevar a cabo el jogo.

RUA: Calle.

## **S**

SANGUE: Sangre.

SÃO: Santo.

SENZALA: Pueblo, caserón habitado por esclavos en las haciendas.

SERTÃO: Selva alejada de la costa.

## **T**

TERRA: Tierra.

TESOURA: Tijera, movimiento de capoeira.

## **V**

VADIAR: Vagar, no tener oficio, también se le dice jugar capoeira.

VENTO: Viento, aire.

VERGA: Palo del berimbau.

VINGATIVA: Vengativa, movimiento de capoeira.

VIOLA: Berimbau agudo, instrumento de capoeira.

## **Z**

ZUMBI: Legendario rey del quilombo de Palmares.

## **ANEXO 2. CAPOEIRISTAS ENTREVISTADOS.**

Alfonso Gutiérrez. Alias contra maestre Formiga. 19 años de experiencia. Grupo Mundo Capoeira, Bogotá.

Alias contra maestre Guaiamun. 16 años de experiencia. Grupo Capoeira Veloz, sede Bogotá.

Germán Villa, alias Onsa. 11 años de experiencia. Grupo Capoeira Veloz, sede Valledupar.

Iván Díaz. 21 años de experiencia. Grupo Gueto Capoeira, Bogotá.

Las preguntas a ellos realizadas, y sus respuestas, pueden consultarse en el Anexo 3.

**ANEXO 3. SISTEMATIZACIÓN DE INFORMACIÓN SOBRE LA CATEGORÍA  
CAPOEIRA.**

Ver PDF adjunto a esta copia digital.

**ANEXO 4. SISTEMATIZACIÓN DE INFORMACIÓN SOBRE LA CATEGORÍA  
ENTRENAMIENTO ACTORAL.**

Ver PDF adjunto a esta copia digital.

**ANEXO 5. IMÁGENES VISUALES DE EJERCICIOS INCLUIDOS EN LA  
PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO PARA LA LAE.**

Ver PDF adjunto a esta copia digital.



## FUENTES CONSULTADAS

Barba, E. y Savarese, N. (1990). *El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral*. México, DF: ISTA.

Berger, P. y Luckmann, T. (1994). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.

Briones, G. (1992). *La investigación social y educativa*. Bogotá: SECAB.

Brook, P. (1996). *Provocaciones*. Buenos Aires: Paidós.

*Capoeira angola, arte de libertad*. Disponible julio 10 de 2012.  
<http://laturbaediciones.files.wordpress.com/2010/03/capoeira.pdf>

Chejov, M. (1957). *Al actor, sobre la técnica de la actuación*. México, DF: Constanza.

Feldenkrais, M. (1972). *Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós.

Girou, H. (1990). *Los profesores como intelectuales*. Barcelona: Paidós.

Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre*. México, DF: Siglo XXI.

Guber, R. (2006). *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Bogotá: Norma.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Senzala>. Disponible agosto 1 de 2012.

[http://www.capoeiracatalunya.com/historia\\_capoeira-htm](http://www.capoeiracatalunya.com/historia_capoeira-htm). Disponible agosto 1 de 2012.

<http://www.somaterapia.com.br/es/soma/a-somaterapia/>. Disponible julio 12 de 2014.

Jungers, P. R. *La capoeira y sus aspectos míticos religiosos*. Disponible mayo 3 de 2012.  
[http://www.capoeiravadiacao.org/attachments/197\\_La%20Capoeira%20y%20Sus%20Aspectos%20Mitico-Religioso.pdf](http://www.capoeiravadiacao.org/attachments/197_La%20Capoeira%20y%20Sus%20Aspectos%20Mitico-Religioso.pdf)

*La capoeira. Historia de un pueblo guerrero*. Disponible junio 20 de 2012.  
<http://www.aeap.es/libro/Cap%C3%ADtulo+uno+La+Capoeira%3A+historia+de+un+pue>

blo+guerrero-\_-Videos+De+Gallos+De+Combate.html

Matoso, E. (1996). *El cuerpo, territorio escénico*. Barcelona: Paidós.

Morales, P. y Quintero, A. (2012). *Investigación en artes. Una caracterización general a partir del análisis de creaciones de Eugenio Barba y el Odin Teatret*. Bogotá: Corporación Universitaria Unitec.

Oida, Y. (2002). *Un actor a la deriva*. Guadalajara (España): Naque.

Parsons, M. J. (2000). *Cómo entendemos el arte*. Barcelona: Paidós.

Porlán, R. (1989). *Constructivismo y escuela*. Sevilla: Diada

Scarpetta, A. *La capoeira como una vía de integración social de jóvenes vulnerables*.

Disponible                      septiembre                      15                      de                      2012.

<http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3015/52968169->

2012.pdf?sequence=1

Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Madrid: Macea.

Torres, L. (1996). *Capoeira, arte marcial del Brasil*. Barcelona: Alas.