

Capoeira como metodología alternativa

Por Doménica Burneo y
Lorena Vallejo Luzuriaga
(idea@usfq.edu.ec)



La vida de los deportes viene acompañada no solo de su realización física, sino también de una importante relación con la cultura, la historia y la influencia en el desarrollo y crecimiento integral de las personas. Es el caso de la capoeira, ya que además de ser sumamente completa en el ámbito deportivo -combina formación de músculos, flexibilidad de cartílagos, fuerza física y buen estado cardiovascular-, crea una identidad cultural e histórica muy fuerte que trasciende. La capoeira intenta crear personas que no solo sean buenas a nivel de entrenamiento, sino que utilicen la práctica para ir más allá de este espacio.

Esto tiene su base histórica en su origen. La capoeira nació como un conjunto de muchas uniones y sincronías, culturas y necesidades que se consolidaron en un solo aspecto: la libertad. Se originó en el siglo XVI cuando los esclavos traídos de África a los ingenios azucareros de Brasil eran sometidos a condiciones inhumanas de vida. Se crearon en-

tonces varias formas de combate cuerpo a cuerpo o técnicas de *batuque* con danzas rituales de distintos rincones del continente africano, para intentar defenderse de esta opresión, tal como lo relata el profesor Santiago Rubio, con catorce años de práctica. Entonces, la capoeira se puede traducir y resumir hoy como una búsqueda de libertad de oportunidades laborales, familiares, académicas, que mezcla trabajo físico, mental y espiritual (Salazar, 2006).

La clase tiene su iniciación con una sesión larga de calentamiento donde se aplican juegos interactivos que unen el esfuerzo físico y el compañerismo; así preparan el cuerpo para aprender nuevas técnicas y evitar lesiones con diversión. Rubio comenta que “cuando el alumno está listo encuentra al maestro, y debe ser tratado como alguien que busca respuestas” (2014). Posteriormente explica que hay niños que lo hacen por diferentes objetivos: alcanzar un nivel físico, o mental, o espiritual, y hay quienes lo hacen por alcanzar to-

dos. Con esto se puede entender que en la capoeira el alumno debe ser tratado como alguien que en determinado punto necesita una guía para encaminarse.

En cuanto al rol del maestro, Rubio considera que es la persona que guía ese camino, y que debe ser alguien capacitado en muchos niveles para lograr que el alumno encuentre su propia respuesta, su manera y su versión tanto de la práctica como de la teoría. Es quien debe darle herramientas para encontrarse. De esa forma, la capoeira puede ser parte de una metodología alternativa en donde el alumno es autónomo de sus decisiones y actitudes.

El acceso a la capoeira no tiene ni barreras ni exclusiones, solo se necesita voluntad para aprenderla y practicarla; incluso personas con capacidades diferentes pueden ser partícipes de esta práctica.

El entrenador hace énfasis en que si la capoeira es utilizada únicamente como

show, como negocio, y no cuenta con fundamentos como la humildad y el servicio a la comunidad, resultará perjudicial. Es por esto que Rubio insiste a sus alumnos en que el sustento debe venir de otros campos de crecimiento integral, como la academia u otras actividades laborales.

Con una visión más clara sobre la descripción, beneficios y precauciones que se deben tomar en cuenta durante la práctica de la capoeira, es importante hacer referencia a la manera en la que se podría aplicar en las escuelas y colegios para buscar resultados más positivos en todos los ámbitos del desarrollo del niño o adolescente. El entrevistado dice que con total certeza la aplicación de esta disciplina resultaría muy buena a nivel académico: “Lo principal es ayudar a brindar una educación complementaria y no suplementaria”, añade. El objetivo no es reemplazar el colegio, la universidad o el conocimiento académico en sí. Se trata más bien de contrastarlo y matizarlo con refuerzos físicos, emocionales y mentales, que se enfocan en la con-

cientización de cómo el alumno se puede integrar a su comunidad desde una práctica que le resulta menos restrictiva y ortodoxa que la cotidianidad escolar e incluso laboral.

La disciplina ayudaría en escuelas y colegios porque realiza una asociación directa entre esfuerzo-logro-virtud. Es un punto de vista muy importante que sin duda se debería tomar en cuenta a nivel educativo.

Entre los beneficios que presenta este arte marcial de origen brasilero se puede señalar que no solo permite al niño aprender nuevos movimientos, sino también control mental o espiritual del cuerpo. Se considera muy importante para la integración de infantes que quieren ser parte del entrenamiento. Los juegos realizados al principio de la clase y la forma cálida y dinámica que el profesor utiliza ayudan a dar a los niños responsabilidades o roles importantes dentro de las actividades. Esto ayuda a entender que la capoeira se puede usar como metodología alternativa de enseñanza al momento de hacer ejercicios

de integración, que se salen de lo común y ortodoxo.

Por otra parte, es interesante cómo se pueden utilizar creativamente algunas técnicas de la capoeira para la integración del grupo, o para tratar temas que se presentan con gran frecuencia a nivel escolar o colegial, como por ejemplo el acoso por parte de los compañeros. Qué mejor que trabajar con métodos que permitan que cada niño o joven intente comprender a la otra persona en lugar de agredirla emocional o físicamente. Asimismo se potencializa el movimiento en el aula, permitiendo de esta manera que los estudiantes no estén tantas horas sin actividad física.

Por otro lado, uno de los primeros valores que se enseña es que el mejor capoeirista, técnicamente hablando, es el que mejor cuida de sus compañeros. También se ha observado que los niños que ya llevan algunos años practicando esta disciplina demuestran más responsabilidad y disciplina en cuanto a los horarios y reglas, expresa Santiago.





Vale la pena recalcar que, como toda disciplina, ésta no llega a todas las personas; no todos los niños en este caso pueden sentir cambios importantes al practicarla. Sin embargo, cuando es funcional, tiene grandes beneficios que hacen que la capoeira sea amplia al momento de utilizarla.

La capoeira puede servir en varios aspectos: en el ámbito del aprendizaje crea enseñanzas físicas e interactivas con el propio cuerpo; como disciplina mental y espiritual brinda estrategias de control de sí mismo, llegando a alcanzar un importante autococonocimiento; y estimula la inteligencia sensorial y emocional a través de la música. Al

respecto, se puede hacer referencias a la música como “un lenguaje para comunicar, reforzar o evocar emociones, tanto colectivas como individuales” (Arias, 2007, p. 39). La capoeira puede ser aplicada en las escuelas o colegios -donde los estudiantes necesitan estar en constante movimiento para su salud física y mental-, y donde puede ser modificada de cierta forma como introducción para cualquier clase de índole académico. Finalmente, se puede subrayar que la práctica de la capoeira es flexible para todas las edades; es así como los adolescentes también encuentran en ella beneficios importantes, como los mencionados anteriormente para los niños.

Referencias

Arias, M. (2007). *Música y Neurología*. Neurología , 39-45

Salazar, L. (2006). *Un vistazo a la Capoeira*. Documental

