

Due **jogadores**, accovacciati ai piedi del *berimbau*, ascoltano il canto del mestre che, oltre a suonare lo strumento, intona una *ladainha*. Intorno, disposte in cerchio, varie persone rispondono in coro alle sue incitazioni. Quando il mestre affonda leggermente verso il centro la punta del *berimbau*, ha inizio il **jogo**. In questo cerchio, chiamato **roda**, risiede l'essenza della capoeira.

Nonostante vi siano dubbi sulle origini, la capoeira è strettamente legata alla **storia dello schiavismo** che ha interessato le coste centrorientali dell'Africa e la colonia portoghese in Brasile, nel periodo compreso tra il XVI secolo e il 1888, anno in cui in Brasile fu formalmente abolita la schiavitù.

Osservando un *jogo* (letteralmente "gioco") di capoeira, ci si può inizialmente chiedere se si tratti di **una lotta, una danza o un rito**: la risposta risiede nelle origini controverse di questo elemento centrale della cultura brasiliana. Una delle teorie racconta che gli schiavi, impiegati nelle piantagioni, si allenassero per difendersi dalle violenze dei colonizzatori, **camuffando le tecniche di lotta sotto forma di danza**, probabilmente ispirata alle tradizioni dei loro Paesi d'origine. Un'altra ipotesi sostiene invece che la capoeira sia nata nei *quilombos*, comunità di liberti, con l'obiettivo di preservare culti e pratiche ancestrali. La sintesi di queste esigenze ha dato origine a forme di attacco e difesa, intervallate dal movimento base della capoeira: la **ginga**, un passo terzinato utile a mantenere l'equilibrio. Il termine, che sembra derivare da un dialetto bantu parlato in Angola, significa "ondeggiare, ballare, giocare", e dalla capoeira è entrato anche in altri ambiti sportivi, come nel calcio, con la celebre *ginga* di Pelé.

Praticata ovunque, dagli spazi chiusi delle *academias* ai luoghi aperti come piazze e spiagge, la capoeira, pur avendo perso la sua funzione originaria di difesa, **conserva una ritualità profonda**, legata alla spiritualità e alla memoria storica brasiliana. Ogni *jogo* comincia con un canto commemorativo, la *ladainha* (letteralmente "litanìa"), intonato solitamente dal mestre o dal *jogador* più esperto. In questo canto si raccontano episodi di vita e aspetti della capoeira, con frequenti omaggi ai maestri che nel tempo ne hanno garantito la trasmissione. Al termine della *ladainha*, la **bateria** (insieme di strumenti a percussione) cambia ritmo e il *jogo* entra nel vivo. I due contendenti iniziano lo scambio con calci, schivate, sgambetti e movimenti acrobatici come verticali, *aú* (ruote con le gambe piegate) e salti. Durante il *jogo*, il **berimbau** può indicare ai giocatori di fermarsi per lasciare spazio ad altri.

**Tra gli elementi fondamentali della capoeira c'è senza dubbio la musica.** La *bateria*, che dà il ritmo al *jogo*, include strumenti della tradizione afrobrasiliana: *atabaque*, *pandeiro*, *agogô* e *reco-reco* accompagnano il *berimbau*, uno strumento a corda simile a un arco, composto da un fusto di bambù, una corda metallica e una cassa acustica ricavata da una

zucca essiccata. Il ritmo, generalmente terzinato, regola l'intensità dello scambio, alternando fasi più lente a momenti più dinamici.

Il canto, simile al blues per il suo schema a botta e risposta tra solista e coro, racconta la sofferenza dello schiavismo, la nostalgia per le terre d'origine e la devozione verso la capoeira. Con l'abolizione della schiavitù, **la capoeira - allora associata a bande criminali - fu vietata nel 1890**, restando in clandestinità fino agli anni Trenta del XX secolo. A svolgere un ruolo centrale nella sua riscoperta fu Mestre Bimba, che cercò di liberarla dagli stereotipi criminali fondando la **Luta Regional da Bahia** (nota anche come *Capoeira Regional*), una forma di capoeira più acrobatica e priva di ritualità. Nel 1942, per evitare che si perdesse il legame storico e culturale, Mestre Pastinha fondò invece la Capoeira Angola, una versione più lenta e cadenzata, ispirata alle forme tradizionali del jogo in epoca coloniale.

«**La capoeira non si fonda sul colpo, bensì sulla possibilità di questo**», spiega Mestre Gil Maciel durante una roda nella sua scuola di Barcellona. L'essenza del *jogo* risiede nella capacità di rivelare l'intenzione di colpire senza farlo, esponendo i punti deboli dell'avversario e dando spazio alla strategia più che al contatto. Anche per questo, **chi gioca indossa abiti bianchi**: simbolo della propria abilità nello schivare i colpi e della purezza di un'arte che non prevede violenza intenzionale. Nella *roda* si concentra l'eredità del sacrificio della tratta schiavista, la resistenza di chi nella danza nascondeva la propria difesa e il ricordo di coloro che, anche attraverso la capoeira, hanno lottato per la dignità di un intero popolo.



## Armando Negro

Laureato in Lingue e Letterature straniere, specializzato in didattiche innovative e contesti indipendentisti. Corrispondente da Barcellona, per *L'Indipendente* si occupa di politica spagnola, lotte sociali e questioni indipendentiste.