un cerchio perfetto

la Capoeira come strumento di inclusione sociale

con il contributo di:

fondazione cariplo

Regione Lombardia

Come in occidente esiste
Freud e in oriente lo Zen,
in Brasile esiste la Capoeira.

—

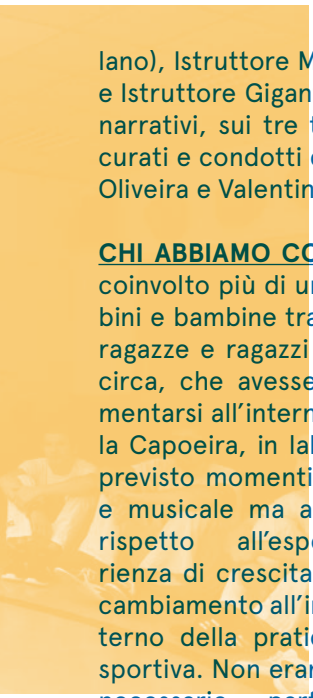
Mestre Baixinho

il progetto

la Capoeira come strumento di inclusione sociale

UN CERCHIO PERFETTO "Un cerchio perfetto" è un progetto volto offrire a bambini e ragazzi l'opportunità di conoscere e praticare la Capoeira, favorendo l'aggregazione, la condivisione di valori comuni legati alla pratica sportiva, inserendo i giovani praticanti in una serie di relazioni intra e intergenerazionali finalizzate all'approfondimento della disciplina. "Un cerchio perfetto", attraverso la pratica della capoeira e l'utilizzo di tecniche laboratoriali di carattere espressivo e narrativo, mira a valorizzare la pratica sportiva come strumento per rafforzare le competenze di quei giovani e quelle giovani che stanno vivendo particolari momenti di vulnerabilità o fragilità. "Un cerchio perfetto" è stato realizzato a Milano, Bergamo e Pavia grazie al cofinanziamento di *Fondazione Cariplo* e *Regione Lombardia* nell'ambito del "Bando Sport: un'occasione per crescere insieme, per agevolare la pratica sportiva tra i soggetti più fragili".

CHI SIAMO "Un cerchio perfetto" è un progetto costruito a cavallo tra pratica sportiva e pratica educativa che ha visto coinvolte diverse Associazioni Sportive dilettantistiche di Capoeira da Angola di Milano, Bergamo e Pavia. Al progetto ha partecipato anche *Codici Onlus*, che si è occupata di costruire l'accompagnamento educativo e di accompagnare le pratiche narrative ed espressive. I corsi di Capoeira sono stati condotti e curati da Mestre Baixinho (Milano) e da alcuni dei suoi allievi, in particolare dall'Istruttore Desengonçado (Mi-



liano), Istruttore Montanha (Bergamo) e Istruttore Gigante (Pavia). I cantieri narrativi, sui tre territori, sono stati curati e condotti da Maria Martins De Oliveira e Valentina Bugli.

CHI ABBIAMO COINVOLTO Abbiamo coinvolto più di un centinaio di bambini e bambine tra i 6 e i 12 anni, e di ragazze e ragazzi tra i 12 e i 18 anni circa, che avessero voglia di sperimentarsi all'interno della pratica della Capoeira, in laboratori che hanno previsto momenti di attività sportiva e musicale ma anche di riflessione rispetto all'esperienza di crescita e cambiamento all'interno della pratica sportiva. Non erano necessarie particolari competenze particolari, se non un'ottima motivazione a portare a termine il percorso!

COSA ABBIAMO FATTO Abbiamo realizzato diversi laboratori di Capoeira a Milano, Bergamo e Pavia, coinvolgendo bambini e ragazzi nelle attività divaricate connesse con la pratica della disciplina, tra cui allenamenti, aule di musica, ma anche rode all'aperto, spettacolarizzazioni, partecipazione alle varie attività associative (roda del sabato, eventi pubblici...). I laboratori hanno previsto diversi momenti di approfondimento narrativo, da cui sono scaturiti i materiali per la costruzione delle restituzioni pubbliche. Il lavoro a cavallo tra Capoeira, narrazione e pratica educativa ha permesso di riflettere inoltre su come l'esperienza sportiva (in questo caso capoeiristica) potesse essere utilizzata nella propria quotidianità. A cosa mi serve la Capoeira? Quali competenze vado a rinforzare? Di quali strumenti mi doto? Quali abilità vado costruendo? Come cambia il mio quotidiano fuori dall'*Academia* di Capoeira? Questi e altri temi sono stati esplorati attraverso l'utilizzo di pratiche connesse alla ricerca sociale e al lavoro teatrale.

A cosa mi serve la Capoeira? Quali abilità vado costruendo?

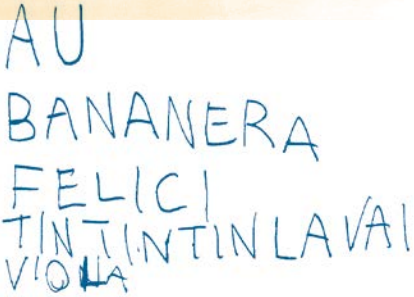
IL QUADERNO

Il quaderno che avete tra le mani è frutto di questo percorso. Nelle ultime settimane ci siamo messi in ascolto, costruendo momenti di confronto rispetto agli apprendimenti avvenuti in questo anno di lavoro, ascoltando bambini, ragazze e ragazzi, maestre e operatori che, dalle scuole elementari ai centri diurni, dalle comunità di accoglienza alle scuole di italiano, ci hanno raccontato com'è andato questo percorso a cavallo tra la disciplina della Capoeira e la pratica educativa. Quali le parole importanti, quali gli sguardi necessari per capire cosa è successo, quali le piste da seguire per fare meglio, per avvicinare sempre più giovani alla pratica sportiva, in un'ottica inclusiva, coinvolgente e il più possibile riflessiva.

un cerchio perfetto

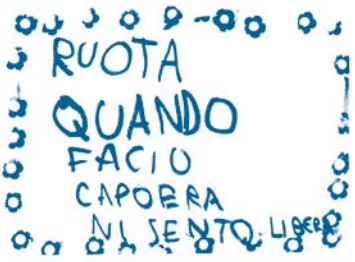
Danza e lotta, musica e movimento, libertà ed equilibrio. Nell'incontro con la Capoeira bambini e ragazzi riscoprono se stessi, la propria energia e la relazione con gli altri. Ecco alcune tracce del nostro percorso.

Comunicazione



Capoeira è una disciplina antica. Un'arte capace di intrecciare lotta, danza e gioco all'interno di un cerchio composto dai giocatori stessi, dai musicisti e dagli spettatori, che insieme costruiscono un'energia speciale, chiamata *axé*. Ogni singolo componente ha la propria responsabilità nel mantenere questa energia, nel costruire le condizioni per cui tutti possono beneficiare dell'esperienza che si sta vivendo. Se qualcuno manca, se qualcuno perde la concentrazione, se si smette per un attimo di essere presenti, ecco, tutto questo scompare, come mondo fantastico che si era solo immaginato.

Ai bambini e ai giovani coinvolti dentro l'esperienza di Cerchio perfetto, così come ai loro insegnanti ed educatori, questo elemento è stato chiaro fin da subito. Capoeira è fatta di confini, chiari e delimitati, che con l'approfondimento dei fondamenti della disciplina si spostano, permettendoti di imparare sempre di più, di andare sempre un po' più in là. È dunque una disciplina che permette di sentirsi a proprio agio, perché, per il livello che si ha, si possiedono anche tutti gli elementi per comprenderne i contorni. È come se le regole si adattassero al giocatore, e



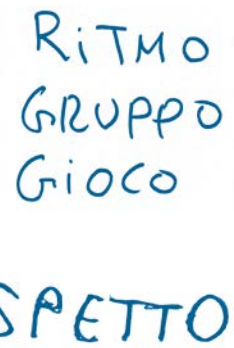
È come se le regole si adattassero al giocatore, e non viceversa.

non viceversa. È come se le regole si approfondissero e si radicassero con il tempo, con gli anni passati a sperimentare. Ma nei primi mesi e anni, e in questo caso i giovani coinvolti erano alla loro prima esperienza, alcuni elementi permettono un ingresso graduale dentro a un'avventura così complessa. Alcuni di questi elementi ce li raccontano i ragazzi, scegliendo queste tra le tante parole che avrebbero potuto usare per descrivere la propria esperienza dentro la Capoeira. Vediamole insieme.

LA COMPLESSITÀ Capoeira è danza e lotta, è difesa e attacco, è sport e movimento libero. È un sistema complesso di elementi che rifiuta le semplificazioni. Nel dialogo che si crea tra giocatori, ma anche con i musicisti e con chi partecipa della roda, il momento di gioco e di cerchio, tutti questi elementi sono sempre presenti. Capoeira tiene insieme aspetti della vita che sono dissonanti ma che sono parte della vita stessa.

Questo elemento è per i bambini e i ragazzi coinvolti fondamentale: Capoeira non è una bugia, tutto si vede, tutto è contemporaneamente presente, tutto è complesso e per questo non meno comprensibile. Ai bambini e ai ragazzi la complessità piace e non hanno bisogno di semplificazioni.

LA TRADIZIONE Capoeira è storia. È disciplina antica. È fatta di radici, di narrazioni orali, di mani che si muovono per costruire strumenti, di persone che si spostano e attraversano oceani e continenti e, resistendo alle loro condizioni di vita, inventano e reinventano una propria tradizione che si fa carne, sudore, musica, movimento. Per i bambini e i ragazzi, gli strumenti musicali della Capoeira, fatti di legno, corde, metallo, bastoni per percuotere, sembrano costruiti da persone antiche. Le storie che vengono raccontate hanno radici in un passato che non si conosce ma che si può sperimentare attraverso le parole che vengono condivise e il passaggio dei fondamenti.



Questo radicamento in un percorso antico e strutturato, che si narra oralmente, è elemento riconosciuto dai bambini e dai giovani incontrati, che si sentono a loro agio nella storia, in un percorso che diventa realmente comprensibile, che si può toccare e provare negli elementi concreti che arrivano fino a noi. La ritualità dell'allenamento, della sequenza attraversata, del ritmo che sottostà all'esperienza di gioco e di scambio, tutti questi elementi tranquillizzano e strutturano l'esperienza di giovani e ragazzi in maniera profonda.

IL MAESTRO E GLI ISTRUTTORI Come ogni tradizione orale, Capoeira può essere trasmessa. Il Maestro di Capoeira e l'Istruttore "sono diversi da com'è a scuola: là danno un sacco di compiti, ti fanno stare sempre fermo; nella Capoeira il Maestro ti permette di muoverti liberamente e non dà mai

RACCOLTA PATATE

Fare esperienza di tranquillità all'interno di una quotidianità che fin da piccoli spinge bambini e ragazzi alla performance.

compiti!". Capoeira è adesso, è il momento in cui la attraversi, è un'azione e non un'intenzione. Capoeira è fatta di regole chiare, di spazi di libertà e di sperimentazione ben definiti da Maestro e Istruttori, così come da spazi di chiusura e precisione altrettanto delineati. Questi confini mettono tranquillità e sicurezza, permettono di sperimentarne il *flow*, approfondendo di volta in volta un aspetto maggiore della disciplina. Questa sensazione tutela e consente di fare esperienza di tranquillità all'interno di una quotidianità che fin da piccoli spinge bambini e ragazzi alla performance, al risultato, anche nella pratica sportiva praticata in maniera informale e non agonistica.

ESOTISMO E SPAESAMENTO Maestro e Istruttori sono il ponte verso questo mondo nuovo, che si muove con regole sconosciute ma che si possono apprendere in maniera chiara e con-

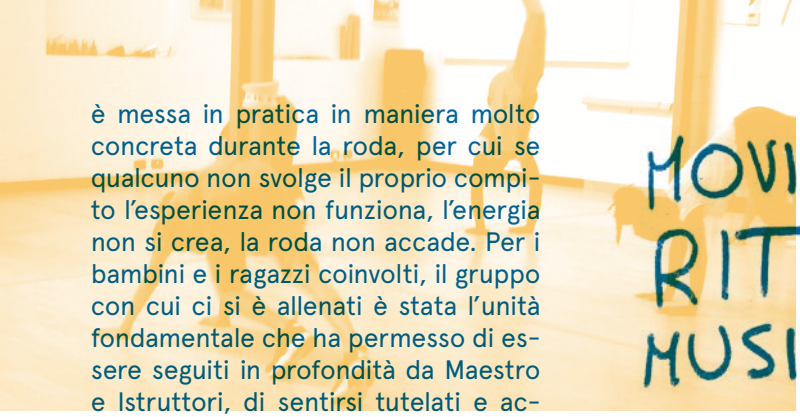
sequenziale. Verso una lingua nuova, il portoghese brasiliano, che spesso mescolato all'italiano costruisce un ritmo di parlata particolare, con un'attenzione molto forte all'uso e allo spessore delle parole utilizzate. L'imbarazzo provato dentro a questa esperienza esotica di spaesamento, diventa ponte per potersi sperimentare. Per stare dentro a questo mondo bisogna svelarsi davanti agli altri facendo cose strane, provando a pronunciare alcune parole nella lingua nuova, provando movimenti non comuni, usando la voce per cantare... Stare dentro questo mondo significa comprendere e fare proprio un nuovo sistema di comunicazione e di relazione. In Cerchio perfetto, quando è accaduto che educatori e ragazzi si sono sperimentati alla pari dentro la disciplina della Capoeira, questo aspetto è emerso in maniera evidente: spostare il piano della relazione educativa ha significato comunicare a un altro livello, dentro cui i ruoli si sono potuti trasformare, dentro cui le competenze necessarie erano diverse dalle solite, così come differenti le aspettative. Questo ha permesso di ricalibrarsi insieme, per poi tornare alla normalità, sempre gli stessi seppure trasformati nel profondo.

Stare dentro questo mondo significa comprendere e fare proprio un nuovo sistema di comunicazione e di relazione.

ALLEGRIA, LIBERTÀ, CONTENIMENTO Quando abbiamo chiesto a bambini e ragazzi di raccontarci le parole più belle che associano alla loro esperienza dentro la Capoeira, molte erano legate ai movimenti imparati e alla musica, alle canzoni, aspetti molto disciplinati e ben definiti dentro la pratica. L'esperienza per questi giovani non era però legata alla costrizione dell'apprendere un movimento in una certa maniera o un ritmo in un determinato modo o la melodia di una canzone, bensì alla libertà che questa ripetizione gli poteva offrire. Stare dentro a uno schema permette di approfondire spazi di libertà. Dove la libertà è minima, ho spazi infiniti di creazione e di fantasia. "Quando faccio Capoeira mi sento libera", "Quando canto mi sento alle Hawaii", "L'allegria che provo è come quando vado a saltare sui salterelli o vado a trovare degli amici a cui voglio bene". Bambini e ragazzi ci hanno raccontato questi spazi di libertà dentro alle regole della disciplina come momenti di scoperta, di entusiasmo, ma anche come possibilità di contenimento: se non riesco a "starci dentro", posso sempre aggrapparmi alla disciplina, al confine che il Maestro o l'Istruttore mi pone quando qualcosa non va per il verso giusto.

IL GRUPPO Nella Capoeira il gruppo è una delle unità fondamentali, in strettissima relazione con l'esperienza del singolo. La disciplina si apprende in gruppo, il gruppo sostiene il singolo, senza la cui energia il gruppo non esisterebbe. Questa esperienza circolare

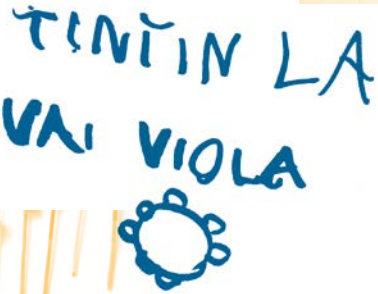
Il gruppo sostiene il singolo, senza la cui energia il gruppo non esisterebbe.

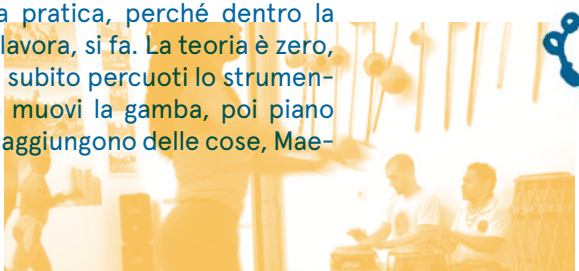


è messa in pratica in maniera molto concreta durante la roda, per cui se qualcuno non svolge il proprio compito l'esperienza non funziona, l'energia non si crea, la roda non accade. Per i bambini e i ragazzi coinvolti, il gruppo con cui ci si è allenati è stata l'unità fondamentale che ha permesso di essere seguiti in profondità da Maestro e Istruttori, di sentirsi tutelati e accolti nelle proprie specificità e differenze, così come anche nelle proprie difficoltà o nei propri punti di forza. A volte il gruppo si è allargato e ha permesso di incontrare altri capoeiristi, di altri territori ed età, con altri livelli, con altre esperienze. In questi casi, persone che non si conoscono condividono un momento di festa, di musica e di convivialità, costruiscono un momento di gioco in comune, a pensarci un'esperienza così distante dalla vita quotidiana in Europa da renderla magica e memorabile.

Ricalibrarsi insieme, per poi tornare alla normalità, sempre gli stessi seppure trasformati nel profondo.

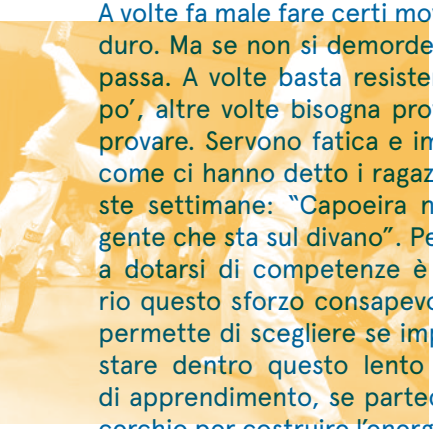
SFORZO CONSAPEVOLE Visti tutti questi elementi, possiamo immaginare come, per avvicinarsi alla Capoeira, sia necessario un enorme sforzo. Anche perché tutti gli elementi emersi fino a qui non possono essere osservati che fuori dalla pratica, perché dentro la lezione si lavora, si fa. La teoria è zero, subito fai, subito percuoti lo strumento, subito muovi la gamba, poi piano piano ti si aggiungono delle cose, Mae-





È così che questo cerchio perfetto porta a un'esperienza di coinvolgimento attivo.

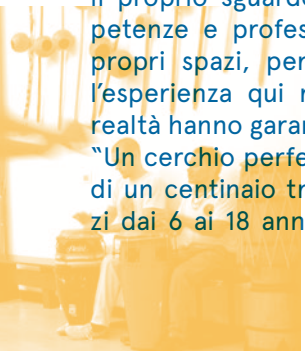
stro e Istruttori ti danno ulteriori chiavi di lettura. E non è sempre piacevole allenarsi: movimenti che sembrano facili sono in realtà difficili, si deve imparare a usare la destra e la sinistra, a mettere insieme movimento e canto, ritmo e melodia, i muscoli non reggono, il fiato vacilla, fanno male anche le mani per suonare con precisione... A volte fa male fare certi movimenti, è duro. Ma se non si demorde, il dolore passa. A volte basta resistere per un po', altre volte bisogna provare e riprovare. Servono fatica e impegno, o come ci hanno detto i ragazzi in queste settimane: "Capoeira non è per gente che sta sul divano". Per arrivare a dotarsi di competenze è necessario questo sforzo consapevole, che ti permette di scegliere se imparare, se stare dentro questo lento processo di apprendimento, se partecipare del cerchio per costruire l'energia di tutti. È così che questo cerchio perfetto porta a un'esperienza di coinvolgimento attivo, alla sensazione di sentirsi parte di un gruppo fatto di appartenenze culturali diverse ma che al centro hanno lo stesso valore. Bambini e ragazzi possono sperimentare la libertà della danza e la costrizione della lotta, attraverso attacchi e difese che consentono un dialogo e non un conflitto. Lo sforzo è volontario e quindi consente di mantenere alta l'attenzione verso gli altri, responsabilizzandosi verso il gruppo e verso i giocatori. Maestri e Istruttori sono "maestri di vita", hanno competenze riconosciute, che si possono vedere e toccare, competenze che sono riconoscibili e che soprattutto si possono trasmettere. La relazione tra Maestro e Alunno è chiara e connessa proprio al passaggio di queste competenze. Dentro questa chiarezza, dentro a questa circolarità sono proprio le emozioni che hanno il permesso di emergere in maniera spontanea, fluida. Libera.



Capoeira: un'occasione per crescere.

Il punto di vista di educatori e insegnanti, di Maestro e Istruttori

"Un cerchio perfetto" è stato realizzato grazie alla forte collaborazione tra le associazioni sportive partner di progetto, che hanno nella pratica gestito e organizzato i corsi, Codici Onlus, che si è occupata dell'accompagnamento educativo e narrativo, e una fittissima rete di soggetti che, sui tre territori di Milano, Bergamo e Pavia, hanno messo a disposizione il proprio sguardo, le proprie competenze e professionalità, a volte i propri spazi, per costruire insieme l'esperienza qui raccontata. Queste realtà hanno garantito che l'offerta di "Un cerchio perfetto" arrivasse a più di un centinaio tra bambini e ragazzi dai 6 ai 18 anni che normalmente faticano ad accedere a opportunità di questo tipo. Insieme ai partner di progetto, questi soggetti hanno strutturato le modalità di aggancio, di tenuta e di chiusura del percorso, garantendo quindi l'intreccio tra pratica sportiva e accompagnamento educativo che ha caratterizzato quest'anno di lavoro. Un grazie sentito dunque a tutte le realtà e istituzioni che si sono messe in gioco con noi, e soprattutto agli operatori che nel concreto hanno partecipato a questo cerchio perfetto. In questa sezione sono proprio alcuni di loro, insieme a Maestro e Istruttori, a dare una possibile risposta alla domanda che abbiamo posto: consiglieresti Capoeira? E perché?



«Capoeira è movimento, musica, interazione. Permette di toccare con mano canali comunicativi differenti che tendono a promuovere circolarità, parità e inclusione»

«Consiglierei Capoeira perché proietta in un mondo e una cultura altri»

«Perché consente di costruire ponti di relazione giocati su codici nuovi»

«Perché fa sperimentare nuove modalità di apprendimento»

«Perché ti fa sentire parte di un gruppo»

«Perché permette di decostruire relazioni, pregiudizi e immagini di sé, per poi ricostruire e ricostruirsi nel gruppo e insieme al gruppo»

«Capoeira offre un secondo punto di vista per comprendere la realtà in cui viviamo»

«Il linguaggio della Capoeira è chiaro e basilare. A è A, B è B, e questo aiuta un gruppo a comunicare»

«Capoeira è fluidità nell'emozione, è il gioco dei contrari nel proprio disequilibrio»

«Attraverso la Capoeira è possibile imparare fuori contesto, da una tabula rasa e da un nuovo linguaggio»

«La Capoeira accoglie le diversità che mettendosi in gioco si incontrano e si scontrano, con l'obiettivo di ricreare la realtà in un universo fatto di musica e movimento»

«Con la Capoeira è possibile vivere lo sport a partire da una cultura differente, dove vincere e perdere hanno significati nuovi»

«Capoeira, amico, è l'arte dell'incontro!»

Piccolo glossario

BERIMBAU Strumento musicale che guida la roda di Capoeira, è composto da un palo di legno, un filo di ferro e una zucca vuota che fa da cassa di risonanza. Si suona con una bacchetta di legno, una moneta e un caxixi.

CAXIXI Strumento di paglia intrecciata pieno di semi di diverso tipo. Il suono assomiglia al rumore dei sonagli di un serpente.

ATABAQUE Strumento musicale a percussione di pelle, corda e legno che si usa nella roda di Capoeira. Marca il ritmo della roda.

AXÉ L'energia che si crea all'interno del cerchio in cui si gioca Capoeira.

ACADEMIA DE CAPOEIRA La casa del grupo, la scuola di Capoeira.

GRUPO Il nucleo fondamentale di una scuola di Capoeira.

MESTRE/MESTRA La guida del grupo, conosce i fondamenti della disciplina.

ALUNO/ALUNA È un componente attivo del grupo, segue gli insegnamenti del Mestre.

GINGA Movimento base del gioco di Capoeira, definisce lo stile e la personalità del giocatore.

AU Movimento della ruota, si esegue con le mani a terra e lo sguardo verso il compagno.

RABO DE ARRAIA Movimento circolare della gamba, si esegue con le mani a terra che accompagnano lo slancio.

BANANEIRA Movimento della verticale, si esegue rimanendo fermi o camminando sulle mani.

RODA Il cerchio dentro cui si gioca Capoeira.

JOGO Capoeira è un gioco.

LUTA Capoeira è una lotta.

DANÇA Capoeira è una danza.

RESPEITO Il rispetto è fondamentale nel gioco di Capoeira, esistono regole non scritte che si impara a conoscere piano piano.

MALANDRAGEM La furbizia e la scaltrezza fanno parte del mondo della Capoeira, così come della vita.

MANDINGA La magia del giocatore che è capace di trasformare i difetti in virtù e le debolezze in punti di forza.

Questo quaderno è stato realizzato all'interno del progetto "Cerchio perfetto. La Capoeira come strumento di inclusione sociale", che ha visto coinvolte l'*Associazione Sportivo Dilettantistica Italiana di Capoeira da Angola di Mestre Baixinho* come capofila e *Codici Onlus*, l'*ASD Italiana di Capoeira da Angola Bergamo*, l'*ASD Spazio Capoeira Angola Pavia*, l'*ASD Spazio Capoeira Desequilibrio di Milano* in qualità di partner. Il progetto è stato cofinanziato da *Fondazione Cariplo* e *Regione Lombardia* nell'ambito del "Bando Sport: un'occasione per crescere insieme, per agevolare la pratica sportiva tra i soggetti più fragili".

capofila progetto:

partners di progetto: