

Sport



© 2009 YOSHINO NODA, L'EDIZIONI CORRANI

# Quando cadi, cadi bene

IGIABA SCEGO PER INTERNAZIONALE

“CAPOEIRA QUE É BOM NÃO CAI, mas se um dia ele cai, cai bem” (capoeira che è bravo non cade, ma se un giorno cadrà, cadrà bene). Baden Powell e Vinicius de Moraes riassumevano così, nella celebre “Berimbau”, la filosofia della capoeira. Per chi la pratica non è uno sport: è pura creatività e modo di esistere. In Italia le palestre sono prese d’assalto e la capoeira non è più, come in passato, quell’ospite inatteso sbarcato insieme ai brasiliani in fuga dalla dittatura. “La capoeira nasce come forma espressiva degli schiavi neri”, spiega Yuri D’Alessandro, detto Petiço, del gruppo Soluna, tra i primi a far conoscere un Brasile diverso da quello del carnevale, tutto nastri e ballerine seminude. Il suo racconto risale nei secoli, fino ai *quilombos* del cinquecento, gli insediamenti nella foresta degli schiavi fuggiti dalle piantagioni. Si entra nella vita di queste persone, che si allenavano con orgoglio a dare calci, a parare i colpi di un sistema illiberale.

In Italia la storia della capoeira nasce dagli incontri tra immigrati e autoctoni. Yuri conosce così il suo maestro, Pudim, un brasiliano di Porto Alegre. E insieme a lui scopre un paese grande quanto un continente. “Dopo tanti allenamenti finisci per masti-

care il portoghese”, racconta. Non esiste la persona tipo che si avvicina alla capoeira. “C’è chi, come me”, dice l’antropologa Giusy Muzzopappa, “pensa va ‘io non ci riuscirò mai’. Altri, invece, provengono dalle arti marziali orientali. Uomini e donne. La cosa straordinaria è che non ci sono corsi per principianti e corsi avanzati. Ci sono i *cordão*, per capire il tuo grado di apprendimento, ma altrimenti sei mischiato agli altri. Si gioca dentro una ruota, la *roda*, dove il gruppo crea l’energia attraverso la musica. Lo scopo non è far male a chi hai di fronte, anche se esistono gli affondi. L’obiettivo è dialogare, relazionarti con l’altro”.

“Ora va di moda fare capoeira”, ammette Yuri, “un po’ per la musica, un po’ per le acrobazie spettacolari. Ma chi comincia per questo motivo spesso non rimane. Non è un’alternativa al fitness, è qualcosa che ti coinvolge emotivamente”. “La capoeira mi ha fatto scoprire il mondo dialogando”, conferma Giusy. Avevano ragione Baden e Vinicius: con la capoeira anche quando si cade, si cade bene. Per chi dialoga è più facile rialzarsi. ■

Igiaba Scego è una scrittrice di origine somala. È nata nel 1974 a Roma, dove vive ([balambalis@gmail.com](mailto:balambalis@gmail.com)).