

Introduction to Capoeira Angola

Introduction to Capoeira Angola

Capoeira Angola has its roots in Bantu traditions, carried to Brazil by enslaved Africans. In the captivity of slavery-era Brazil, Africans disguised capoeira's power as a joking and playful acrobatic dance. In the remote maroon societies, quilombos, the practice was cultivated as a form of resistance and self-defense. Prior to the turn of the century, capoeira was outlawed in Brazil, stigmatized as dangerous gang activity. It remained banned until the 1930s when the practice was brought into schools and academies. Vincente Ferreira Pastinha, otherwise known as Mestre Pastinha, codified the movements and philosophy of Capoeira Angola, founding his first school in 1941. Decades later, two forms of capoeira became dominant in Brazil—Capoeira Angola, descended from Mestre Pastinha, and Capoeira Regional or Contemporanea, descended from Mestre Bimba. Both retain martial aspects integrated with dance and music played on traditional instruments. In the United States, capoeira came into a popular awareness alongside break dancing and voguing on New York City streets of the 1980s. Its fluid physical dialogue inspired artists such as Keith Haring. In 1990, Mestre Joao Grande, a protégé of Mestre Pastinha, found a positive reception for establishing a Capoeira Angola community in the United States.

Introducción a la Capoeira Angola

La Capoeira Angola tiene sus raíces en las tradiciones bantú, traídas a Brasil por los africanos esclavizados. Durante la esclavitud en Brasil, los africanos disfrazaron el poder de la capoeira como una danza acrobática, divertida y lúdica. En las remotas sociedades cimarronas, los quilombos, la práctica se cultivaba como una forma de resistencia y autodefensa. Antes del cambio de siglo, la capoeira estaba prohibida en Brasil, estigmatizada como una actividad peligrosa de pandillas. Permaneció prohibida hasta la década de 1930, cuando se introdujo en escuelas y academias. Vincente Ferreira Pastinha, también conocido como Mestre Pastinha, codificó los movimientos y la filosofía de la Capoeira Angola, fundando su primera escuela en 1941. Décadas más tarde, dos formas de capoeira se volvieron dominantes en Brasil: la Capoeira Angola, descendiente del Mestre Pastinha, y la Capoeira Regional o Contemporánea, descendiente del Mestre Bimba. Ambos conservan aspectos marciales integrados con la danza y la música interpretada con instrumentos tradicionales. En Estados Unidos, la capoeira se popularizó junto con el breakdance y el voguing en las calles de Nueva York en la década de 1980. Su fluida interacción física inspiró a artistas como Keith Haring. En 1990, Mestre João Grande, discípulo de Mestre Pastinha, tuvo una acogida positiva al establecer una comunidad de Capoeira Angola en Estados Unidos.

Introdução à Capoeira Angola

A Capoeira Angola tem suas raízes nas tradições Bantu, trazidas ao Brasil por africanos escravizados. No Brasil da época da escravidão, os africanos disfarçavam o poder da capoeira como uma dança acrobática lúdica e divertida. Nas comunidades

quilombos, a prática era cultivada como uma forma de resistência e autodefesa. Antes da virada do século, a capoeira era proibida no Brasil, estigmatizada como uma atividade perigosa de gangues. Permaneceu proibida até a década de 1930, quando a prática foi introduzida em escolas e academias. Vicente Ferreira Pastinha, também conhecido como Mestre Pastinha, codificou os movimentos e a filosofia da Capoeira Angola, fundando sua primeira escola em 1941. Décadas depois, duas formas de capoeira se tornaram dominantes no Brasil: a Capoeira Angola, descendente do Mestre Pastinha, e a Capoeira Regional ou Contemporânea, descendente do Mestre Bimba. Ambas mantêm aspectos marciais integrados à dança e à música tocadas em instrumentos tradicionais. Nos Estados Unidos, a capoeira ganhou popularidade juntamente com o break dance e o vogueing nas ruas de Nova York na década de 1980. Seu diálogo físico fluido inspirou artistas como Keith Haring. Em 1990, Mestre João Grande, um protegido do Mestre Pastinha, encontrou uma boa receptividade ao estabelecer uma comunidade de Capoeira Angola nos Estados Unidos.

What is a Roda

What is a Roda

Two players in low flowing rolls, high flying acrobatics, strategic attacks, well timed escapes, closed bodies, feigned exposures, playful smiles, and flashes of insight characterize the game of capoeira. Holding together all of its dialogue in motion, is the rhythmic cadence of traditional instruments accompanying invocation and call and response singing. The sum of all these elements make up a “roda” or circle of capoeira which intends to draw in a joyful participation from players and audience members alike.

O que é uma Roda?

Dois jogadores em movimentos fluidos e baixos, acrobacias aéreas, ataques estratégicos, escapes bem sincronizados, corpos fechados, exposições simuladas, sorrisos divertidos e lampejos de perspicácia caracterizam o jogo da capoeira. Mantendo todo o diálogo em movimento, está a cadência rítmica de instrumentos tradicionais que acompanham a invocação e o canto de chamada e resposta. A soma de todos esses elementos compõe uma “roda”, ou círculo de capoeira, que busca envolver a participação alegre tanto dos jogadores quanto do público.

¿Qué es una Roda?

Dos jugadores en giros suaves y fluidos, acrobacias en los altos vuelos, ataques estratégicos, escapes oportunos, cuerpos cerrados, exhibiciones fingidas, sonrisas juguetonas y destellos de perspicacia caracterizan el juego de la capoeira. La cadencia rítmica de los instrumentos tradicionales, que acompañan la invocación y los cantos de llamada y respuesta, es el motor que une todo su diálogo en movimiento. La suma de todos estos elementos conforma una "roda" o círculo de capoeira que busca la participación alegre tanto de los jugadores como del público.

Palmares Quilombo

Palmares Quilombo (ENG)

Maroon settlements were communities of self-emancipated enslaved people. They have existed across the Americas since at least the sixteenth century. In the Spanish colonies of Mexico, the Caribbean, Central America, and South America, these communities were called cumbes and palenques. In the French colonies of the Caribbean and South America, they were referred to as village marrons (maroon villages). In Brazil, the Portuguese colony in South America, a maroon community was referred to by several names such as ladeira, magote, and mocambo. However, quilombo became the most common name for these settlements.

Among these maroon settlements, Brazil was home to one of the most significant—the Palmares quilombo. Established in the seventeenth century, Palmares was the largest and longest-lasting maroon community in the Americas. It was located in northeastern Brazil, in the Alagoas captaincy (a colonial administrative division), in present-day Pernambuco, a region dominated by sugarcane estates.

The word quilombo is associated with the term kilombo, which has several meanings in West Central Africa. Kilombo refers to a West Central African male initiation society and military association of the Imbangala, a Kimbundu-speaking people based in the northwestern region of today's Angola. Kilombo probably had several other meanings, such as a permanent or temporary camp of commercial caravans or a military camp. It could also simply refer to a gathering of people.

It is hard to establish a precise date for the emergence of Palmares. Yet, as early as 1612, Brazil's Portuguese colonizers attempted to destroy it. The various runaway settlements that gave birth to Palmares were initially scattered refuges situated in a region of mountains and forests forty-five to seventy-five miles from the Atlantic coast.

Most members of Palmares were fugitives from sugarcane plantations. Many residents of Palmares were enslaved men born in West Central Africa and their Brazilian-born descendants. However, archeological research indicates that freedpeople, mixed-race persons, Indigenous peoples, and even Jews of Portuguese heritage escaping religious persecution also resided in Palmares over the years.

Mirroring the organization of West Central African society, Palmares functioned as an independent state and was governed by a monarchy. Palmares was well organized. Protected by palisades (fences of wooden stakes) to protect the community from Portuguese and Dutch attacks, the quilombo comprised hundreds of dwellings.

Palmares was to some extent self-sustainable. In addition to practicing agriculture, its residents used palm trees (so the name "palmares") to build houses and beds and its fibers to fabricate a variety of items. They also tapped the palm trees to make wine from its sap, ate the palm hearts, and extracted oil from the kernels to produce butter. As most enslaved Africans in the area came from the region of present-day Angola, already a Portuguese colony in the seventeenth

century, evidence suggests that the residents of Palmares spoke a common language based on Kimbundu.

Palmares grew during the Dutch occupation of Pernambuco between 1630 and 1654, despite the Dutch attempts to destroy it. The Portuguese continued leading expeditions against Palmares after they expelled the Dutch but failed to destroy the quilombo. Historians estimate that between 20,000 and 30,000 people lived in Palmares in 1670.

In 1677, the Portuguese attacked Palmares destroying many mocambos and capturing hundreds of prisoners. In 1678, this provisional defeat led Palmares's ruler, Gana Zumba, to sign an agreement with the Portuguese. Gana Zumba promised to relocate Palmares to the region of Cuaú and deliver to the Portuguese fugitives from slavery born outside the quilombo. In exchange the Portuguese would liberate the prisoners they took during their attacks against Palmares.

But Zumbi, Gana Zumba's nephew, protested the deal. He refused to deliver all fugitives who were born outside the quilombo. Eventually, in 1678 Gana Zumba's opponents assassinated him by poison, and Zumbi became Palmares's ruler. Meanwhile, the residents of Palmares who had relocated to Cuaú joined Zumbi. In 1680, the Portuguese retaliated. They destroyed the site where the quilombo had been relocated and re-enslaved its residents.

Over the next fifteen years, Palmares resettled in the area surrounding a mountain range named Serra do Barriga. After leading another war against the quilombo, the Portuguese eventually succeeded in destroying the settlement in 1694. Portuguese troops killed Zumbi on November 20, 1695. Despite the end of Palmares, its remnants survived and new smaller quilombos emerged in the region. Palmares's memory remains alive in Brazil, and November 20 is now a federal holiday.

Ana Lucia Araujo is a professor of history at Howard University. She is the author of *Humans in Shackles: An Atlantic History of Slavery in the Americas* and *The Gift: How Objects of Prestige Shaped the Atlantic Slave Trade and Colonialism*, among other books. In 2023, Carnegie Corporation of New York named Araujo to "Great Immigrants, Great Americans," an annual list honoring the contribution of naturalized citizens to democracy and America.

Palmares Quilombo (ESP)

Los asentamientos cimarrones eran comunidades de personas esclavizadas autoemancipadas. Han existido en todo el continente americano desde al menos el siglo XVI. En las colonias españolas de México, el Caribe, Centroamérica y Sudamérica, estas comunidades se llamaban cumbes y palenques. En las colonias francesas del Caribe y Sudamérica, se les conocía como aldeas cimarronas. En Brasil, la colonia portuguesa en Sudamérica, una comunidad cimarrona recibía varios nombres, como ladeira, magote y mocambo. Sin embargo, quilombo se convirtió en el nombre más común para estos asentamientos.

Entre estos asentamientos cimarrones, Brasil albergaba uno de los más importantes: el quilombo de Palmares. Fundado en el siglo XVII, Palmares fue la comunidad cimarrona más grande y duradera de América. Estaba ubicada en el noreste de Brasil, en la capitania de Alagoas (una división administrativa colonial), en la actual Pernambuco, una región dominada por plantaciones de caña de azúcar. La palabra quilombo se asocia con el término kilombo, que tiene varios significados en África Central Occidental. Kilombo se refiere a una sociedad de iniciación masculina y asociación militar de los imbangala, un pueblo de habla kimbundu asentado en la región noroeste de la actual Angola, en África Central Occidental. Kilombo probablemente tenía otros significados, como campamento permanente o temporal de caravanas comerciales o campamento militar. También podía referirse simplemente a una reunión de personas.

Es difícil establecer una fecha precisa para el surgimiento de Palmares. Sin embargo, ya en 1612, los colonizadores portugueses de Brasil intentaron destruirlo. Los diversos asentamientos fugitivos que dieron origen a Palmares fueron inicialmente refugios dispersos situados en una región montañosa y forestal a entre 72 y 120 kilómetros de la costa atlántica.

La mayoría de los miembros de Palmares eran fugitivos de las plantaciones de caña de azúcar. Muchos residentes de Palmares eran hombres esclavizados nacidos en África Central Occidental y sus descendientes nacidos en Brasil. Sin embargo, la investigación arqueológica indica que libertos, mestizos, pueblos indígenas e incluso judíos de ascendencia portuguesa que escapaban de la persecución religiosa también residieron en Palmares a lo largo de los años.

Siguiendo la organización de la sociedad de África Central Occidental, Palmares funcionaba como un estado independiente y estaba gobernado por una monarquía. Palmares estaba bien organizado. Protegido por empalizadas (cercas de estacas de madera) para proteger a la comunidad de los ataques portugueses y holandeses, el quilombo comprendía cientos de viviendas.

Palmares era, hasta cierto punto, autosuficiente. Además de practicar la agricultura, sus habitantes utilizaban las palmeras (de ahí el nombre "palmares") para construir casas y camas, y sus fibras para fabricar diversos artículos. También sangraban las palmeras para hacer vino con su savia, comían los palmitos y extraían aceite de las semillas para producir mantequilla. Dado que la mayoría de los africanos esclavizados de la zona provenían de la actual Angola,

que ya era una colonia portuguesa en el siglo XVII, la evidencia sugiere que los residentes de Palmares hablaban una lengua común basada en el kimbundu.

Palmares creció durante la ocupación holandesa de Pernambuco, entre 1630 y 1654, a pesar de los intentos neerlandeses de destruirla. Los portugueses continuaron liderando expediciones contra Palmares tras expulsar a los holandeses, pero no lograron destruir el quilombo. Los historiadores estiman que entre 20.000 y 30.000 personas vivían en Palmares en 1670.

En 1677, los portugueses atacaron Palmares, destruyendo numerosos mocambos y capturando a cientos de prisioneros. En 1678, esta derrota provisional llevó al gobernante de Palmares, Gana Zumba, a firmar un acuerdo con los portugueses. Gana Zumba prometió reubicar Palmares en la región de Cucaú y entregar a los portugueses a los fugitivos de la esclavitud nacidos fuera del quilombo. A cambio, los portugueses liberarían a los prisioneros que tomaron durante sus ataques contra Palmares.

Pero Zumbi, sobrino de Gana Zumba, protestó por el acuerdo. Se negó a entregar a todos los fugitivos nacidos fuera del quilombo. Finalmente, en 1678, los oponentes de Gana Zumba lo asesinaron con veneno, y Zumbi se convirtió en gobernante de Palmares. Mientras tanto, los residentes de Palmares que se habían trasladado a Cucaú se unieron a Zumbi. En 1680, los portugueses tomaron represalias. Destruyeron el lugar donde se había reubicado el quilombo y volvieron a esclavizar a sus residentes.

Durante los siguientes quince años, Palmares se reasentó en la zona que rodea una cordillera llamada Serra do Barriga. Tras librar otra guerra contra el quilombo, los portugueses finalmente lograron destruir el asentamiento en 1694. Las tropas portuguesas mataron a Zumbi el 20 de noviembre de 1695. A pesar del fin de Palmares, sus restos sobrevivieron y surgieron nuevos quilombos más pequeños en la región. El recuerdo de Palmares sigue vivo en Brasil, y el 20 de noviembre es ahora feriado federal.

Ana Lucía Araujo es profesora de historia en la Universidad Howard. Es autora de "Humanos encadenados: Una historia atlántica de la esclavitud en las Américas" y "El regalo: Cómo los objetos de prestigio moldearon la trata atlántica de esclavos y el colonialismo", entre otros libros. En 2023, la Corporación Carnegie de Nueva York nombró a Araujo como "Grandes inmigrantes, grandes estadounidenses", una lista anual que reconoce la contribución de los ciudadanos naturalizados a la democracia y a Estados Unidos.

Palmares Quilombo (PORT)

Os assentamentos quilombolas eram comunidades de pessoas escravizadas autoemancipadas. Eles existem nas Américas desde pelo menos o século XVI. Nas colônias espanholas do México, Caribe, América Central e América do Sul, essas comunidades eram chamadas de cumbes e palenques. Nas colônias francesas do Caribe e da América do Sul, eram chamadas de aldeias marrons (aldeias quilombolas). No Brasil, colônia portuguesa na América do Sul, uma comunidade quilombola era chamada por vários nomes, como ladeira, magote e mocambo. No entanto, quilombo tornou-se o nome mais comum para esses assentamentos.

Entre esses assentamentos quilombolas, o Brasil abrigou um dos mais significativos: o quilombo de Palmares. Fundado no século XVII, Palmares foi a maior e mais duradoura comunidade quilombola das Américas. Localizava-se no nordeste do Brasil, na capitania de Alagoas (uma divisão administrativa colonial), no atual Pernambuco, uma região dominada por plantações de cana-de-açúcar.

A palavra quilombo está associada ao termo kilombo, que tem vários significados na África Centro-Occidental. Kilombo se refere a uma sociedade de iniciação masculina e associação militar da África Centro-Occidental dos Imbangala, um povo de língua quimbundo com base na região noroeste da atual Angola. Kilombo provavelmente tinha vários outros significados, como um acampamento permanente ou temporário de caravanas comerciais ou um acampamento militar. Também poderia simplesmente se referir a uma reunião de pessoas.

É difícil estabelecer uma data precisa para o surgimento de Palmares. No entanto, já em 1612, os colonizadores portugueses do Brasil tentaram destruí-la. Os vários assentamentos fugitivos que deram origem a Palmares eram inicialmente refúgios dispersos situados em uma região de montanhas e florestas a 72 a 120 quilômetros da costa atlântica.

A maioria dos membros de Palmares eram fugitivos de plantações de cana-de-açúcar. Muitos residentes de Palmares eram homens escravizados nascidos na África Centro-Occidental e seus descendentes nascidos no Brasil. No entanto, pesquisas arqueológicas indicam que libertos, mestiços, povos indígenas e até judeus de ascendência portuguesa que fugiam da perseguição religiosa também residiram em Palmares ao longo dos anos.

Refletindo a organização da sociedade da África Centro-Occidental, Palmares funcionava como um estado independente e era governado por uma monarquia. Palmares era bem organizado. Protegido por paliçadas (cercas de estacas de madeira) para proteger a comunidade de ataques portugueses e holandeses, o quilombo era composto por centenas de moradias. Palmares era, em certa medida, autossuficiente. Além de praticar a agricultura, seus moradores usavam palmeiras (daí o nome "palmares") para construir casas e camas e suas fibras para fabricar uma variedade de itens. Eles também extraíam a seiva das palmeiras para fazer vinho, amarravam os palmitos e extraíam óleo das amêndoas para produzir manteiga. Como a maioria


dos africanos escravizados na área vinha da região da atual Angola, que já era uma colônia portuguesa no século XVII, as evidências sugerem que os moradores de Palmares falavam uma língua comum baseada no quimbundo. Palmares cresceu durante a ocupação holandesa de Pernambuco, entre 1630 e 1654, apesar das tentativas dos holandeses de destruí-la. Os portugueses continuaram a liderar expedições contra Palmares após expulsarem os holandeses, mas não conseguiram destruir o quilombo. Historiadores estimam que entre 20.000 e 30.000 pessoas viviam em Palmares em 1670.

Em 1677, os portugueses atacaram Palmares, destruindo muitos mocambos e capturando centenas de prisioneiros. Em 1678, essa derrota provisória levou o governante de Palmares, Gana Zumba, a assinar um acordo com os portugueses. Gana Zumba prometeu realocar Palmares para a região de Cucaú e entregar aos portugueses os fugitivos da escravidão nascidos fora do quilombo. Em troca, os portugueses libertariam os prisioneiros que capturaram durante seus ataques contra Palmares.

Mas Zumbi, sobrinho de Gana Zumba, protestou contra o acordo. Ele se recusou a entregar todos os fugitivos que nasceram fora do quilombo. Por fim, em 1678, os oponentes de Gana Zumba o assassinaram com veneno, e Zumbi tornou-se governante de Palmares. Enquanto isso, os moradores de Palmares que haviam se mudado para Cucaú juntaram-se a Zumbi. Em 1680, os portugueses retaliaram. Destruíram o local para onde o quilombo havia sido realocado e reescravizaram seus moradores.

Nos quinze anos seguintes, Palmares se reassentou na área ao redor de uma serra chamada Serra do Barriga. Depois de liderar outra guerra contra o quilombo, os portugueses finalmente conseguiram destruir o assentamento em 1694. As tropas portuguesas mataram Zumbi em 20 de novembro de 1695. Apesar do fim de Palmares, seus remanescentes sobreviveram e novos quilombos menores surgiram na região. A memória de Palmares permanece viva no Brasil, e 20 de novembro é agora um feriado federal.

Ana Lucia Araujo é professora de história na Universidade Howard. Ela é autora de **Humans in Shackles: An Atlantic History of Slavery in the Americas** e **The Gift: How Objects of Prestige Shaped the Atlantic Slave Trade and Colonialism**, entre outros livros. Em 2023, a Carnegie Corporation de Nova York incluiu Araujo na lista anual "Great Immigrants, Great Americans", que homenageia a contribuição de cidadãos naturalizados para a democracia e para os Estados Unidos.

 Songs / Musicas/ Nombres de los Movimientos

Songs / Canções / Canciones

O sim sim sim / O nao nao nao	Sí, sí, sí / No, no, no	Yes yes yes / No no no
Bota fogo no canavial, no canavial, no canavial	Ponle candela al cañaveral, en el cañaveral, en el cañaveral	Set fire to the sugarcane field, in the sugarcane field, in the sugarcane field
Vim no navio de aruanda, aruanda e / Pra que me trouxeram de aruanda / pra que me trouxeram de aruanda/	Vine en barco desde Aruanda, Aruanda y / ¿Por qué me trajeron de Aruanda? / ¿Por qué me trajeron de Aruanda? /	I came on the ship from Aruanda, Aruanda and / Why did they bring me from Aruanda / Why did they bring me from Aruanda /
Vou dize a meu sinho que a manteiga derramo/ a manteiga nao e minha, a manteiga e de ioio	Le diré a mi sueño que la mantequilla se derramó/ la mantequilla no es mía, la mantequilla pertenece a Yoyo	I'll tell my dream that the butter spilled/ the butter isn't mine, the butter belongs to Yoyo
Jogo de dentro, jogo de fora, Jogo bonito capoeira de angola	Juego interior, juego exterior, hermoso juego de Capoeira Angola.	Inside game, outside game, Beautiful game, Capoeira Angola
Beriberi azedo, bateu na panela/ azedo	Beriberi (agrio), golpear la sartén/agrio	Beriberi (sour), hitting the pan/sour
E preto, e preto, e preto , o kalunga/ Capoeira e preto o kalunga	Y negro, y negro, y negro, el Kalunga/ Capoeira y negro el Kalunga	And black, and black, and black, the Kalunga/ Capoeira and black the Kalunga
Acorda povo, simbora gente, este sistema esta acabando com a gente A gente planta uma semente depois vem eles pra tirar o que e da gente	¡Despierten, gente, vamos, este sistema nos está destruyendo! Sembramos una semilla y luego vienen a quitarnos lo que es nuestro.	Wake up people, let's go, this system is destroying us! We plant a seed and then they come to take what is ours.

Movimentos de Capoeira Angola

Ginga,
Negativa,
Chapa,
Meia Lua,
Rambo de arraia,
Au,

Rôle,
Tesoura,
Queda de quatro,
Marcelo,
Meia lua de Costas.

Movimentos de Capoeira Angola

Ginga,
Negativa,
Chapa,
Meia Lua,
Rambo de arraia,
Au,

Rôle,
Tesoura,
Queda de quatro,
Marcelo,
Meia lua de Costas.

Movimentos de Capoeira Angola

Ginga,
Negativa,
Chapa,
Meia Lua,
Rambo de arraia,
Au,

Rôle,
Tesoura,
Queda de quatro,
Marcelo,
Meia lua de Costas.

