

El capoeira lo mantiene en buena forma

(AP) - Esos omnipresentes vídeos de capoeira llenos de acción que circulan en YouTube son cautivadores. Pero no le hacen justicia a esta actividad.

El movimiento es tan fluido entre los participantes de esta fusión afrobrasileña de artes marciales y danza - con sincopadas patadas y fintas dentro de un círculo de músicos que golpean rítmicamente instrumentos de percusión - que la capoeira surge como una obra de coreografía.

Sin embargo, todo lo que se necesita es una patada veloz en el plexo solar para convencer a los novatos que la disciplina no debe catalogarse sólo como una danza.

Pregúntele a Patrick Hilligan, un mestre ("maestro" en portugués) de capoeira y dueño de Move! Studio/Capoeira Agua de Beber en Sacramento, Calif.

Una vez, al viajar a Brasil con un contingente de capoeira de EEUU, Hilligan entró valientemente a un círculo contra un fornido adolescente brasileño.

"En ese punto pensaba que estaba avanzado", recuerda Hilligan, de 38 años. "Había entrenando por años. Pero este tipo dio una vuelta en menos de un segundo y me pateó tan fuerte que me levantó del suelo y me tiró fuera del círculo".

Eso definitivamente no estaba coreografiado.

"Los dos jugadores van creando (la coreografía) mientras avanzan, respondiendo a los movimientos del otro", explica Hilligan. "Parece coreografiado porque sucede suavemen-



FOTO: AP

SUSIE PIKE (izq.) y **Mario Hill** practican capoeira en Agua de Beber Capoeira Arts Academy en Sacramento, Calif.

SUSIE PIKE, left, and **Mario Hill** practice capoeira at the Agua de Beber Capoeira Arts Academy in Sacramento, Calif.

te. Bueno, la mayor parte del tiempo. A veces pudiera ser una situación sin contacto. Otra puede ser muy combativa, usando derribamientos y golpes".

Pero Hilligan añade rápidamente que la capoeira es más que sólo fuerza bruta. Otras disciplinas de artes marciales, como el jujitsu brasileño, están disponibles para aquellos que buscan tener destrezas de defensa personal o

de pelea. La capoeira es más bien una mezcla de música, danza, rituales de celebración cultural y acrobacias.

Después de dos años practicando este deporte, Michelle Wallace de 24 años, y de Sacramento, se enganchó a la capoeira gracias al reto físico y al enriquecimiento cultural.

"Tengo un título en comunicaciones interculturales internacionales", dice Wallace. "Con esto no sólo aprendemos un arte marcial, aprendemos portugués y sobre la cultura afrobrasileña".

La capoeira data por lo menos de hace 500 años. El origen todavía es debatido, pero la teoría con mayor aceptación es que fue desarrollada por los africanos esclavizados por los portugueses en Brasil como una forma secreta de practicar técnicas de pelea disfrazándolas con danza.

La música juega un papel vital con los tambores, el berimbau (un instrumento parecido a un tazón, con una sola cuerda), el pandeiro (pandero) y el agogo (un instrumento con dos campanas), los que ponen el ambiente para quienes se enfrentan en el círculo.

El ritmo rápido lleva a una confrontación frenética con patadas, vueltas, arcos de espalda y otras contorsiones. Una canción más lenta es señal de un enfrentamiento más orientado hacia la danza con patadas y fintas, pero con poco o ningún contacto.

"Al crear este diálogo de movimiento, la capoeira te muestra cómo manejar lo inesperado con control en lugar de emoción. Puedes usar eso en la vida real", dijo Hilligan.

Capoeira keeps you captivated and fit

Patrick Hilligan, owner of the Move! Studio/Capoeira Agua de Beber in Sacramento, Calif., was traveling in Brazil when he stepped into a roda (circle) against a Brazilian teenager.

"I'd been training for years. But this guy turned in a split second and kicked me so hard that it lifted me off my feet and threw me out of the circle."

Capoeira is a melding of music, dance, celebratory cultural rituals and acrobatics. It dates back at least 500 years. It was likely developed by Africans enslaved by the Portuguese in Brazil as an undercover way of practicing fighting techniques under the ruse of dance.

Music plays a vital role. Drums, berimbau (a bow-like, single-string instrument), pandeiro (tambourine) and agogo (a double-belled instrument) set the tone of those squaring off in the circle. A fast tempo leads to a frenetic confrontation featuring kicks, cartwheels, back bridges and other contortions. A slower song signals a more dance-oriented coupling, featuring kicks and feints, but little or no contact.

REFLEJOS.COM
Read more in English online

TOWNLINE DENTAL CARE

Dra. Gelena Roitman, DDS
Dra. Magdalena Stanek, DMD

- Atención de Emergencia
- Atención de Noche
- Aceptamos la mayoría de los seguros dentales y Ayuda Pública
- Servicio para Niños y Adultos

Endodoncia • Extracciones
Coronas y Veneers
Dentaduras • Placas • Rellenos

362 Townline Rd
Mundelein

847-566-8585

25% En el
Primer
de descuento Tratamiento

Cuidado cortés y asequible para toda la familia



OSWEGO EAST
DENTAL
ASSOCIATES

Atención personalizada para sonrisas saludables

Odontología con la más
alta tecnología

Atendemos citas puntualmente
Atención completa
Se habla español
Atendemos emergencias el mismo día

REGALO A
NUEVOS PACIENTES: **\$50**
En servicios dentales*

*Por cualquier servicio que ofrecemos.
Sin valor en efectivo - ¡llame para detalles!

CareCredit  

1768 Douglas Rd. Oswego, IL 60543
(630) 554-5858
OswegoEastDental.com

ABOGADO ROBERTO ACEVEDO

EL BUFFET DE BRADY Y JENSEN, LLP — 2 OFICINAS

2425 Royal Boulevard
Elgin, IL 60123
Tel: (847) 289-3384
(847) 404-6952



825 West State St. #210
Geneva, IL 60134
Tel: (847) 289-3384
(847) 404-6952

El Abogado Acevedo se
concentra en casos de:

- DUI
- Manejando sin licencia
- Tráfico
- Accidentes de Auto, Camiones y Resbalones/Caídas
- Accidentes de Trabajo
- Mala práctica Médica

Yo soy el Abogado Roberto Acevedo. Yo mismo trabajo para obtener la compensación que usted y su familia necesite para recuperarse física, emocional y económicamente de su herida. ¡Yo peleo por usted, su familia y sus derechos!

En casos de accidentes y lesiones, ¡no paga si no ganamos!

¡LLAME HOY PARA SU CONSULTA GRATIS!



odontología general
para toda la familia

- Odontología avanzada para cambiar su sonrisa •
- Odontología General •

- ¿Extraña sus dientes? Hacemos implantes y dentaduras
- ¿Quiere enderezar sus dientes? Hacemos frenos e Invisalign®
- ¿Quiere mantener sus dientes? Hacemos cirugía láser de encías

- Ortodoncia/ Frenos/Invisalign®
- Extracciones
- Implantes Dentales
- Endodoncia
- Exámenes Escolares
- Coronas
- Rellenos
- Dentaduras

- Precios razonables y financiamiento disponible
- Nuevos pacientes son bienvenidos



SE HABLE ESPAÑOL
Pregunte por Lety

Más de 20 años
de experiencia
Precios razonables

Ayuda Pública All Kids

Across Lutheran General Hospital
PARK RIDGE
1600 W. Dempster St. Suite LL1

847.699.4000